



Tres Estrategias Para Hacer Frente A Las Emociones Climáticas

Creado por Anya Kamenetz periodista y asesora de la Red de Salud Mental Climática basada en lo que la investigadora Maria Ojala identificó como tres estrategias para afrontar las emociones climáticas:

- Afrontamiento centrado en el significado
- Afrontamiento centrado en el problema
- Afrontamiento centrado en las emociones

Todas estas estrategias de afrontamiento tienen su propósito y su momento. De hecho, son complementarios entre sí.



Afrontamiento centrado en el significado

Afrontamiento centrado en el significado es el replanteamiento mental que hacemos para vivir con situaciones que no pueden ser resueltas rápido o por completo, o por nosotros mismos.

La psicóloga ambiental Britt Wray ha escrito:

“El afrontamiento centrado en el significado puede permitirnos superar cualquier cosa y persistir al menos con cierto grado de positividad. El sentido es la herramienta existencial por excelencia.”

Afrontamiento centrado en el problema

El afrontamiento centrado en el problema implica pasar a la acción, lo que puede incluir el activismo político, el tipo de trabajo que se realiza o la toma de decisiones individuales sostenibles. Un estudio de 2022 de la revista Current Psychology entre adolescentes estadounidenses sugiere que actuar con otros tiene un poder especial para “amortiguar” los efectos de la ansiedad y la desesperación climática.



“La participación en acciones colectivas puede combatir los sentimientos de desesperación e impotencia y fomentar otros de esperanza”, afirman los investigadores. “La participación en acciones colectivas también puede generar sentimientos de empoderamiento y apoyo social.”

Afrontamiento centrado en las emociones

El afrontamiento centrado en las emociones se definió como negar, distanciarse o reprimir las emociones climáticas. A veces, es necesario; no podemos estar mirando los informes del IPCC cada minuto de cada día.

Sin embargo, el afrontamiento centrado en las emociones también puede significar algo muy diferente, casi lo contrario: apoyarse en las emociones y experimentarlas por sí mismas, sin intentar cambiarlas ni hacer que desaparezcan.