

EXPERIMENTA. COLABORA E INNOVA

Frente a la CRISIS CLIMÁTICA desde la biblioteca



Título del proyecto:

DE LA ECOANSIEDAD A LA ECOACCIÓN. Una oportunidad para potenciar la acción frente a la crisis ecosocial y climática.

Breve descripción:

La crisis climática y ecosocial está relacionada con desórdenes de salud mental tales como estrés, miedo, angustia, ansiedad, impotencia, culpa, depresión, etc. Conceptualizados con términos como ecoansiedad, solastalgia, ecotrauma u otros, son un problema de salud pública, sobre todo en la población joven, donde el 75% describe el futuro como “aterrador” y más de la mitad piensa que la “humanidad está condenada”. (Fuente: *The Lancet*) Es clave gestionar la ecoansiedad, es una emoción cuya función inicial es la de alertar al individuo ante futuros peligros para provocar una respuesta (acción).

¿A quiénes beneficia el proyecto? (Comunidad con la que se trabajó)

Personas vinculadas con la psicología social, sociología, comunicación, filosofía, ecología, educación ambiental o defensa ambiental.

Personas aquejadas de ecoansiedad, un grave problema de salud pública y mental del que se ha detectado una alta afección entre las personas cuyos trabajos o intereses tienen relación con la divulgación, el conocimiento o la defensa ambiental. Por una parte el proyecto puede beneficiar a personas pertenecientes a colectivos ambientales y al movimiento ecologista, afectadas por la falta de relevo generacional y retrocesos en la defensa del medio ambiente. Personas a título individual que ante los problemas ambientales llegan a procesos de bloqueo, inacción, parálisis, depresión o rechazo a cualquier tipo de información.

El proyecto beneficia también a los profesionales de la psicología y terapeutas que atienden este tipo de demanda de afecciones implicándose en grupos de trabajo a nivel comunitario. Del mismo modo los profesionales de la comunicación y el periodismo podrán hacer uso de herramientas menos catastrofistas para abordar una comunicación más positiva de la crisis ecosocial.

Persona de contacto y promotora:

Ana Cortés. Educadora ambiental, técnica en salud laboral y medioambiente y con problemas de ecoansiedad.

Cuál es el problema que observamos/identificamos? ¿A qué problema aporta una solución?

Con este proyecto se pretende dar visibilidad al problema y facilitar recursos para que las personas interesadas tomen las riendas de su acción dentro de un espacio “seguro” que le permita valorar qué es o no es cierto, útil o bueno ante la crisis ambiental, contribuyendo tanto al bienestar personal como a la mejora ecológica y social. La toma de acciones acertadas retroalimenta a la comunidad y la hace crecer.

Abordar la ecoansiedad como palanca para la ecoacción y crear una “caja de herramientas” que facilite este tránsito de forma adecuada para cada persona.

Aprovechar la energía de la rabia o indignación para evolucionar a lo pro-activo.

Abordar el sentimiento de culpa o bloqueo para sustituirlo por otro positivo y más realista.

Descripción del contexto donde se aplicó el proyecto

El proyecto nace en la ciudad de Zaragoza, en el contexto del laboratorio bibliotecario del CDAMAZ como biblioteca especializada en medio ambiente centrado en la acción climática. Se impulsa también como parte del 20 aniversario de la biblioteca y para contribuir desde la ciudadanía a la estrategia de adaptación al cambio climático y en especial para contribuir a nuevas narrativas en torno al cambio climático basada en la experiencia personal de una persona usuaria de la biblioteca aquejada de ecoansiedad y en el contacto previo con un psicólogo experto en el tema, colaborador del CDAMAZ con anterioridad con una charla y divulgación de estudios.

El prototipo

Proceso de trabajo durante el taller de prototipado

1. PRESENTACIONES

- Participantes
- Qué es la ecoansiedad. Introducción a cargo de un psicólogo especialista que forma parte del grupo, Javier Garcés, presidente de la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales de España, que viene investigando desde hace más de 30 años los impactos de aspectos socioambientales en la salud mental y, en concreto, el impacto psicológico de cómo hablamos sobre ello. La ecoansiedad como síntoma ante la crisis. La ecoansiedad apunta a la forma de comunicar la crisis ecosocial: catastrofismo.
- Ronda de identificar ecoansiedades. Participantes del grupo comparten como es su relación con la ecoansiedad, como la perciben y cómo se enfrentan a ella.

2. SITUACIÓN DE PARTIDA (Contexto)

- ¿Estamos todas de acuerdo en las causas de la ecoansiedad? Contrastar por el grupo qué causas y qué define la crisis ecosocial actual.
- Identificar soluciones al problema de la crisis. El grupo trabajó en un profundo análisis del cambio climático como síntoma de una enfermedad más grave que es el cambio global y los límites planetarios sobrepasados.
- También se abordó el aspecto comunicativo, analizando la narrativa actual y sus efectos.

3. PROTOTIPO

- Ideas o productos que se identifican
- Aspectos que deberían cumplir (y líneas rojas que deberían evitar)

Claves para generar herramientas a prototipar para hacer frente a la ecoansiedad

1. Dejar de obsesionarnos en luchar contra los negacionistas, ya que desgasta y alarma en exceso al resto del público. El discurso debe cambiar y dedicarnos directamente a los procesos ilusionantes. Transformar la angustia en esperanza para generar cambios.

2. Se abordan tres líneas de trabajo:

- Como un problema de salud mental (con alcance de salud pública)
- Revisión del aspecto comunicativo
- Atención específica a grupos más afectados: jóvenes, mujeres y personas que se dedican al estudio, divulgación o defensa ambiental.

3. Analizar qué aprendizajes podemos extraer de la situación actual y comenzar por acciones muy concretas, aunque sean pequeñas, y se vayan rediseñando a medida que descubramos que estrategias funcionan y qué enseñanzas extraemos de los errores.

Propuestas

Qué buscamos

- **Visibilizar la ecoansiedad. afrontar, analizar, entender, aceptar.**

Analizar la ecoansiedad y otras emociones similares

Analizar la situación de la crisis actual

- **Cambiar la narrativa**

- Propuesta de citar el conjunto de aspectos ambientales gravemente alterados y cuya recuperación es imprescindible para la supervivencia humana.

- Propuesta de sustituir la palabra “emergencia” climática por “reto”. Una emergencia que dura desde hace 10 años pierde credibilidad, las prisas permiten “colar” falsas soluciones y da por sentada una situación dramática fuera del alcance de cada persona por lo que genera impotencia. El **reto climático** mira hacia el futuro, es provocativo, mueve a la acción de forma diferente, no defensiva sino para conquistar una mejor situación.

-Identificar la necesidad de priorizar las acciones de adaptación al clima y recuperación de los ecosistemas, así como frenar el impacto de la acción humana sobre el planeta.

- **Promover ILUSIÓN. Hablar de ecoesperanza o ideas similares.**

Fomentemos los factores de protección frente a la ecosansiedad: Escuela, comunidad, relaciones humanas, cuidados.

Dar conocimiento e información no es suficiente. Es importante buscar emociones, transformar la ansiedad en sentimientos que puedan generar acción, búsqueda de soluciones, ganas de participar, etc.

Construir en el imaginario colectivo la situación social y ambiental a la que queremos ir es básica para generar la ilusión y facilitar la transformación.

- **Defender el derecho a la vida. Identificar DECRECER = VIVIR BIEN**

- Recuperar los valores de disfrute de la vida, reducidos en la actualidad a la dualidad trabajo-consumo que se vienen relacionando con una forma de vida estresada e insatisfecha.

-
- Elección de consumo: servicios y productos compartidos
 - Superar el individualismo, incrementa el sentimiento de culpa y reduce expectativas. Crear comunidades: espacios de relación, conocimientos colectivo, consumo compartido, grupos de apoyo, etc.

- **Crear espacios de reflexión, debate y conocimiento colectivo**

Buscar espacios seguros (físicos o no), donde las ideas fluyan y construyan. Se procurará favorecer encuentros entre personas de distintas generaciones y sensibilidades, tendrán como finalidad afrontar la situación de modo sereno, o bien a través del humor y el positivismo, así como facilitar reflexiones que nos lleven a la acción.

- **Fomento de actividades dirigidas a gente joven**

Ocio, deporte o dinámicas que permita pasar a la acción y sentirse parte de la solución

- **Arte-terapia: explorar la expresión artística**

Teatro, dibujo, danza o baile, ... Transmitir la nueva narrativa a través del arte.

- **Reconectar con la naturaleza**

Vamos a hablar en positivo: vamos a construir esa nueva forma de vivir, decrecimiento en el uso de recursos naturales y en los vertidos, residuos, emisiones; entremos en una nueva etapa, la del "*poscrecimiento*", que defiende otro modo de vivir, hacia a "la vida buena". Este es el mensaje. Reivindiquemos la sensación de ser parte de la naturaleza, la admiración de los paisajes, el gozo de ser comunidad, disfrutar de la vida buena, respetuosa y sencilla. Atrevámonos incluso a hablar de espiritualidad, de recuperar la consciencia como seres vivos, la de vivir a gusto, entre tu gente y en paz con el planeta.

Favorecer el acceso a información de convocatorias sobre actividades en la naturaleza

- **Crear comunidad. Fomentar o crear alternativas funcionales**

Comunidades que alimenten las necesidades básicas de la población: alimentación, enseñanza, sanidad, energía, agua. Inspiradas en la soberanía y justicia.

Impulsar y dar a conocer las iniciativas que ya existen (REAS, Som Energía, Endef, Fiare, Mercadillo agroecológico, y muchísimas más).

- **Utilizar recursos ya existentes**

- **La biblioteca CDAMAZ como referencia**

- Ir explorando otros espacios localizados en otras zonas para llegar a otra gente
- Conectar todas las actividades que se están haciendo
- Contactar con las otras iniciativas del CIBICO: ImagCrea, Ensambla, El patio de Agustina, Vandalización natural y poder llevar a cabo actividades conjuntas que sumen

- **Colaboraciones**

En la medida de lo posible, se buscarán fórmulas de colaboración con entidades como: AEPS (Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales), Universidad de Zaragoza, AFDA (Asociación de apoyo para el tratamiento de la ansiedad y la depresión en Aragón), Entidades de defensa Ambiental (Ecologistas en Acción, Plataforma13M ..) entre otras.

Retos para 2024

- Usar como "**lugar de certidumbre**" el **CDAMAZ**, ya que el centro forma parte del proyecto, es un espacio seguro y con todos los recursos documentales. Emplearlo para debatir, contrastar, juntarnos las personas que estamos impulsando el proyecto. Será la **sede de reunión** del equipo promotor.

-
- Aprovechar el soporte divulgativo del CDAMAZ para la comunicación de acciones. Y al revés: comunicar a la “agenda verde” del centro actividades relacionadas con el tema.
 - **“Consejos para vivir sin ecoansiedad”** Esto es la propuesta de un breve texto a difundir en formato diferentes (octavilla, folleto, infografía, etc.) según el público al que va dirigido. Poder tenerlo antes de las actividades nos permitirá repartir y divulgar la idea.
 - Interactuar con otro espacio de charlas y reflexión de la ciudad como **GEOFORO** para una Nueva Cultura de la Tierra (Universidad de Zaragoza) incluyendo una mesa redonda en torno a la Ecoansiedad y las causas de la crisis actual. Lugar: Salón de Actos de Geológicas.
 - **Club de lectura.** Aprovechando el club de lectura que convoca cada mes el CDAMAZ, proponer la lectura de un libro relacionado con el fin propuesto.
 - Elaborar un **“breve manual de comunicación propositiva ante el reto ambiental”** con lo aprendido y propuesto en este laboratorio.
 - Propuesta de actividad para gente joven: **ScapeRoom en programación de 12 LUNAS.** La idea es realizar un juego de pistas con temática ambiental siguiendo el manual de comunicación. El lugar ideal: un parque (parque grande o parque del agua).
 - Fomento de **espacios de reflexión y comunidad.** Además del CDAMAZ, se van a ir formando espacios de encuentro. Físicos o virtuales. Encuentros de participación o de divulgación. Sin fecha fija, se realiza de manera progresiva (se pondrá fecha tras las primeras reuniones del grupo promotor)
 - o Contacto con centros sociales o centros cívicos.
 - o Con Asociación de Educación Ambiental de Aragón (AEDUCAA)
 - o Con otros proyectos de CIBICO: ImagCrea y Ensambla para identificar colaboraciones
 - o Con la Asociación Estudios de Psicología Social para identificar algún espacio de colaboración.
 - o Con AFDA (Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón), reuniones para identificar modos de colaboración
 - Diseñar y proponer acciones en el mundo rural, adaptadas a la problemática y características propias.
-

Consejos para la réplica del prototipo

Algunas pistas identificadas para aquellos que quisieran replicar/escalar la solución:

Se recomienda mapear el contexto de iniciativas ambientales del territorio y la base social para replicar un grupo de trabajo sobre Ecoansiedad que permita identificar

- a) personas aquejadas
- b) personas interesadas que quieran contribuir para ofrecer este grupo de encuentro y trabajo como herramienta terapéutica y de acción positiva.

Colectivos preferentes: asociaciones sociales, ecologistas, de divulgación ambiental, colectivos juveniles, y profesionales de la psicología y sociología, así como de la economía. Y las aportaciones del mundo académico y científico son importantísimas..

Problemas / situaciones a evitar

- Es importante relativizar, no pretender “salvar el mundo”, sino ir a lo práctico, enfocarse en algo concreto.
- No correr. Hay que empezar por acciones que sean más sencillas y posibles, sin costes.
- Evitemos errores. Primero diseñar la actividad, luego validarla con un grupo de prueba, estar al tanto de los errores que vamos a tener para aprender de ellos.
- Pensemos en cambiar estrategias, tanto de acción como comunicativas.
- Es necesaria la aceptación incondicional de la realidad. Analizarla y considerar toda su magnitud.
- Estamos hablando de los síntomas (ecoansiedad) pero hay que ir a ver las causas que la generan.
- No todas las personas que participan en el prototipado/taller pueden asegurar continuidad o compromiso en el grupo de trabajo. Podemos empezar a divulgar pero habrá que ir creando redes que se extiendan.
- No sabemos mucho de economía colaborativa o de hacer las cosas de otra manera. Hemos crecido funcionando con unas costumbres y creencias que nos marcan unos límites de acción. Pero esos límites son imaginarios, son culturales o autoimpuestos; podemos aprender a ampliar nuestro espacio de acción fuera de ellos.
- Invitar a participar a personas que nos hablen de fórmulas económicas alternativas a las actuales, que puedan aportar ideas o conocimientos de economía colaborativa, coordinación horizontal de grupos, redes, etc.
- Plantearse ¿Cómo conseguimos hacer llegar esta iniciativa a la gente que está en situación de ecoansiedad? ¿Cómo llegar a personas que se mueven fuera de nuestro círculo habitual?. Esto será una constante pregunta a plantear en los espacios de reflexión.

Condiciones del contexto para que la solución funcione

- Cuidar la salud mental del propio grupo inicial. Posiblemente en estas iniciativas serán conducidas o facilitadas por personas que se mueven en el mundo del conocimiento, divulgación, educación o defensa ambiental. Será muy probable que en estos colectivos se de un porcentaje de personas con ecoansiedad o solastalgia. Podría plantearse alguna acción de apoyo psicológico específico. Al hilo, se cita la frase del naturalista y divulgador Joaquín Araujo en sus conferencias: “Hay que cuidar al cuidador”.
- Es muy enriquecedor formar un grupo motor pluridisciplinar que esté en contacto a lo largo del tiempo. En este que nos ocupa se han congregado: educadores ambientales, activistas, profesores, periodistas, técnicos de juventud, psicólogos y emprendedores de iniciativas comunitarias.
- Contar con el apoyo de una programación dentro de la biblioteca donde encajar acciones y dotar del apoyo documental y bibliográfico que precisa la formación previa y posterior de todo lo que está surgiendo en esta materia.
- Identificar a una persona aquejada de ecoansiedad que quiere trabajar su caso de forma colectiva como parte de un proceso terapéutico.

Otros consejos prácticos

Identificar oportunidades de financiación y de cooperación.

Buscar alianzas con el sector de la Psicología, profesionales, asociaciones de personas con ansiedad y colectivos ambientales.

Aprovechar iniciativas como encuentros, jornadas o similares en los que se traten temas de cambio climático para presentar el proyecto.

¿Qué harían distinto si tuvieran que comenzar nuevamente?, Curiosidades del proyecto (hechos interesantes específicos al proyecto), ¿Qué aprendieron que antes no sabían?

Descripción de aquellos prototipos que se abandonaron en el camino y que podrían funcionar en otro lugar.

- Añadiríamos personas con formación en sociología y economía social.
 - No haríamos ninguna dinámica “rara”, sino que nos ceñiríamos a lo planificado desde el centro.
-

Curiosidades:

Nos encontramos muy a gusto hablando del tema. Al principio pensamos que nos sobraría tiempo; pero el debate fué tan enriquecedor que se nos hizo corto.

Aprendimos que es más factible diseñar nuevos proyectos (y que éstos sean realistas) a partir de un grupo (y no una sola persona), conjugando los distintos saberes y habilidades.

Link con documentos de soporte y documentos para replicar (manuales, materiales usados, etc.)

[Ecoansiedad](#). Recopilación de documentación y recursos de interés sobre la Ecoansiedad (ansiedad generada al experimentar el deterioro del planeta por la intervención humana). elaborada por el Centro de Documentación del Agua y el Medio Ambiente

[Cinefórum Ecoansiedad. De la pantalla a la acción](#), en el marco del Festival de Cine y Medio Ambiente Ecozine. 11 de abril de 2024

- Comunicación en las Jornadas organizadas por la Universidad de Zaragoza “Geoforo por una nueva cultura de la Tierra”. (23 de mayo de 2024)
- Breve guía de comunicación para pasar de la ecoansiedad a la eco-acción (en preparación)
- Creación de decálogo de acciones (en preparación)



CIudad
BIblioteca
COmunidad
Laboratorio ciudadano