



**extinction  
rebellion**

# **RESPUESTAS EMOCIONALES FRENTE A LA CRISIS CLIMÁTICA**



## INTRODUCCIÓN

En el siguiente texto, de la autora Mariana Matija por el día de la Tierra, resume muy bien de lo que vamos a hablar hoy.

“En esta publicación sobre el día de la Tierra no voy a compartir ideas sobre cómo vivir de manera más sostenible. Hoy lo que quiero es hacerle un homenaje al miedo, la rabia y la tristeza... esas cosas que hemos aprendido que no es deseable sentir, y frente a las cuales hemos decidido anestesiarnos colectivamente.

Cualquier persona que haya tratado de tener una conversación sobre el estado del planeta lo ha experimentado: en algún punto nos encontramos con una pared, con alguien que dice "no exageres, no es para tanto" o "ay no, no hablemos de cosas tan tristes". No es posible hablar del problema que tenemos porque no queremos aceptar todo el espectro de las emociones humanas, y queremos quedarnos solo en un estado de "felicidad"... que realmente no es felicidad, sino entumecimiento.

No es posible resolver un problema si nos negamos a reconocer que ese problema existe, y no es posible reaccionar frente a situaciones de amenaza si no aceptamos que el miedo, la rabia y la tristeza son señales que necesitamos, para saber cuándo debemos reaccionar y con qué urgencia.

En una sociedad que espera que la felicidad sea un estado estático y perpetuo y que considera que la alegría y el optimismo son lo único deseable, aceptar otras emociones (y usarlas para construir cosas nuevas) es un acto de rebelión.

No es nuestro deber callar ni reprimir esas emociones y sensaciones para evitar incomodar a quienes no quieren hablar sobre esto. Es nuestro derecho escucharnos, reconocer lo que sentimos, aceptar su importancia y su valor, y usarlo para tener la fuerza y determinación que se requieren para afrontar un problema de esta magnitud.

Por eso comparto esta invitación: acepta y agradece tu miedo, tu rabia y tu tristeza. El planeta necesita gente que esté dispuesta a sentir esas cosas. Si no las sentimos, terminamos por anestesiarnos frente a lo que está pasando, y si hay algo que caracterice a una persona anestesiada es su incapacidad para reaccionar frente a cualquier cosa.

El dolor es una señal de que estamos vivos y estamos notando algo que no está bien. Hagámosle caso. Somos fuertes precisamente porque somos sensibles.



## **VIVIMOS UNA ÉPOCA HISTÓRICA.**

En una civilización en crisis, en la que las crisis económicas se le solapan las crisis sanitarias y estas a las humanitarias y sociales, las migratorias, energéticas, de escasez de materias primas entre muchas otras entra con toda fuerza la mayor de todas, la gran crisis climática.

En los últimos años hemos vivido un récord tras otro de temperaturas, pandemias y una inquietante proliferación de desastres naturales, y la situación se prevé que va a empeorar.

El ser humano y los demás seres vivientes se enfrentan a la mayor amenaza a la que se enfrentado las especies.

Una grave desestabilización de la temperatura del planeta, desatada por parte de la cultura del capitalismo industrial fosilista, pone en juego la propia integridad de la biosfera.

El daño provocado hasta el momento es ya irreparable, pero aún estamos a tiempo de sortear los peores escenarios.

Aún no es tarde para sobrevivir.

En las últimas semanas, hemos vivido la tragedia de una gran ola de calor que ha golpeado el Mediterráneo. Grecia, Turquía, el sur de Italia y Argelia han tenido que luchar contra el fuego, inundaciones catastróficas en Alemania, China, Japón y Turquía, mega sequías y pérdida de cosechas en EE.UU. colapso de sociedades completas como las de Irán o Líbano.

La lista del desastre crece cada día. Cuando lograremos aguantar solo lo sabe el tiempo.

¿Cómo podemos afrontar internamente esta situación? ¿Cómo nos posicionamos frente a la devastación?

La devastación externa se convierte en el escenario de nuestro mundo interior.

Sabemos que esta situación no es casual. Son síntomas de la agonía del planeta. Y que esta tiene unos responsables directos que se lucran con ella. ¿Cómo reaccionaremos frente al escenario en el que vemos que han hecho nuestra casa arder, y ella nuestro futuro?

Es necesario un cambio radical. Un salto evolutivo en la civilización humana.

El poder que ha alcanzado la civilización humana ha sido tal que hay autores que hablan de considerar que sus culturas son capaces de abrir nuevas eras geológicas. El actual Capitaloceno se encuentra en su fase tardía de decadencia y serán necesario nuevos paradigma culturales que aspiren a desbancarlo, que requerirán, en una dirección u otra, un cambio radical de nuestra posición con respecto a la naturaleza.

Glenn Albercht, en su libro “Las emociones de la Tierra” da una nueva palabra, para un nueva era: el Simbioceno.

Nos habla de un cambio cultural cuyo eje central es una relación simbiótica con la naturaleza, un modelo de cultura que ponga la vida en el centro, teniendo en cuenta a la red interdependiente de individuos y relaciones que la componen. Una cultura regenerativa que repare activamente el daño infligido, y coopere y proteja la naturaleza. Esta relación favorecería la civilización humana, ya que su destino está vinculado necesariamente con nuestro planeta raíz y nuestro único hogar, la Tierra.

Estamos en una encrucijada como especie y esta es una de las múltiples posibilidades que se nos presentan. Por la inercia que llevamos, no es la más probable, pero quizá podamos dar suficiente tiempo para que una siguiente generación, traumatizada por el desastre, pueda existir y de construir una sociedad mejor que la que se les ha dado.

Solo la férrea determinación de actuar con tantas las fuerzas como nos sea posible movilizar podría abrir este estrecho marco de oportunidad.

## **¿QUÉ EMOCIONES MOVILIZA LA CRISIS CLIMÁTICA?**

### **¿EN QUE NOS PUEDEN AYUDAR ESTAS EMOCIONES EN ESTE CAMINO?**

Lo primero que tenemos que decir es que tener sentimiento y emociones intensas en esta situación es completamente normal. Es muestra que la persona no está anestesiada emocionalmente y que es capaz de sentir y reaccionar ante lo que se le presenta. En términos de esta crisis, si uno no tiene emociones en el espectro del miedo, la tristeza o la ira, pudiera ser que no se está entendiendo la situación, o que si la entiende, solo lo hace a un nivel mental, y que este conocimiento no ha permeado a capas más profundas de la mente, regidas mas por los procesos emocionales.

Cuando pensamos en emociones, podríamos usar metafóricamente la imagen del agua. Son cíclicas, les gusta fluir por donde hay menor resistencia, por donde pasan abren surco, si fluyen son transparente y si se estancan, se pudren, y es fuente y sostén de las fuerzas de la vida.

La riqueza de esta asociación simbólica es antigua y rica.

Uno de los aspectos más importante para lo que tratamos aquí es que las emociones y su interpretación cognitiva, son uno de los motores claves de la conducta, de la acción.

La naturaleza les ha dado papeles tan importantes como la regulación de conducta alimentaria y del sueño, conducta sexo-afectiva y el comportamiento social, por eso tienen un papel como fuerza motriz.

Sin emoción no hay acción. Es muy difícil que alguien se mueva por lo que ni le importa ni se vincula con ello.

Las crisis tienen una gran potencial de transformación profunda. Las estructuras mentales y sociales tienden a tener una gran resistencia al cambio. Como un cristal, una vez frío, es duro, rígido y frágil. La crisis, que hace exceder la capacidad y recursos de afrontamiento de la persona o sociedad y le hace entrar en un periodo crítico de extrema incomodidad, permite calentar tanto la estructura, que este

cristal se pone al rojo, y se vuelve, blando y maleable y es cambiar rápidamente de forma, para volver a enfriarse.

Si uno sabe lo que quiere modelar, aprovechara cada crisis para realizar esta transformación.

Por ello, las crisis son marcos de potencial transformación que permiten dar cambios radicales, y que además, tienden a perpetuarse en el tiempo una vez han sido dados.

Son oportunidades en las que la normalidad abre paso a “nuevas normalidades”.

Y cabe señalar el enorme papel que tienen los procesos emocionales colectivos en todo esto.

Los estados emocionales básicos frente a la crisis climática están organizados en familias según sus emociones básicas raíz, que según la interpretación y las circunstancias, dan lugar a una gran riqueza de sentimiento.

El miedo, la tristeza y la ira, y sus diferentes manifestaciones, son algunos de los más relevantes. Pueden manifestarse como preocupación intensa, ansiedad, parálisis o incertidumbre extrema, ánimo deprimido y desolación, desesperación, impotencia, culpabilidad, furia, indignación, la frustración, enfado y hostilidad, y muchas más. Encontramos que hay un amplio abanico de eco-emociones, y normalmente ponemos el foco sobre los que nos causan malestar o disforia.

También hay estados emocionales bio-filos, el amor, la compasión, el cariño, la confianza, emociones positivas que también pueden florecer en nosotros en estas situaciones y que es importante cultivar.

### TRES ECO-EMOCIONES

El reciente estudio australiano liderado por la Dr. Samatha K. Stanley, investigo como se relacionaba la respuesta emocional del individuo y su actuación en el contexto de la crisis climática.

Los resultados que obtuvo fueron muy significativos. Diferencio esencialmente tres tipos de respuestas: La eco-depresión, la eco-furia y la eco-ansiedad.

Comparo entre sí en relación al nivel de estrés, midiendo los niveles de cortisol en sangre, una hormona vinculado a estados de estrés prolongados y a su deterioro mental y físico.

Luego su tipo de afrontamiento, comparando las respuestas individuales, como reciclar, frente a las colectivas como unirse a colectivos, participar en las protestas

Estos fueron los resultados

- **ECO-DEPRESIÓN:** La respuesta emocional de desolación, tristeza, duelo correlacionaba con niveles medios de implicación en movilización colectiva y acción individual, y medios de estrés.
- **ECO-FURIA:** la que mejor parada sale de las tres. La furia o indignación frente a la crisis climática, tenía los niveles más bajos de estrés, movilizaba moderadamente a la acción individual, y masivamente hacia la acción colectiva.
- **ECO-ANSIEDAD:** En la investigación de Stanley, esta emoción mostraba unas características sorprendentes. Los que más reportaban respuesta de miedo y ansiedad eran los que mostraban unos niveles de estrés más altos de todos los participantes y lo más sorprendente, alteraba más

que ninguna el comportamiento. Aquellas personas en las que prima la ecoansiedad se veía que no solo no estimulaba la acción colectiva, sino que la inhibía significativamente. Además, se mostraba una tasa muy alta de respuesta individual. Aquellas personas que mostraban estos sentimientos realizan casi exclusivamente estas respuestas,

### **HABLEMOS UN POCO DE ELLAS.**

La emoción de tristeza provoca una bajada e inhibición del nivel de actividad del sujeto. Las personas que navegan estos estados emocionales se vuelven más introspectivas, y más sensibles.

El realismo depresivo puede otorgar una mayor lucidez para ver las cosas tal y como son en toda su crudeza. Tenemos un fuerte sesgo cognitivo de fábrica que nos hace ser optimistas y solemos tender de quitarle drama al asunto. La tristeza, aún a alto costo, nos libera de estos velos. Por eso en ocasiones la melancolía hace mentes lucidas y capaces de empatizar con el sufrimiento.

Los duelos por las pérdidas, que nos llevan por todo el laberinto de las emociones, y llevan un prolongado proceso hasta que se integran.

Hay patrones en la tristeza especialmente problemáticos: la culpabilidad y la desesperanza.

La culpa es una reacción emocional muy frecuente por nuestra herencia cultural judeocristiana, y masivamente promovido por el neoliberalismo económico, con su individualismo feroz.

Tiene una función simple pero eficaz. Vuelca toda la ira y frustración de la persona sobre sí misma, haciendo creer a la persona que es única causante de su condición, y excluyendo de la ecuación a los problemas estructurales de su sociedad.

Vivimos en un sistema tóxico en el que hasta las más comunes acciones tienen un fuerte impacto sobre la naturaleza.

Si tenemos valores amorosos hacia la Tierra, nos podemos sentir culpables, y pensar que esta crisis es culpa nuestra, en lugar de ver que nos empuja a actuar este sistema tóxico.

Más que culpa, hablemos de responsabilidad. Cultivemos nuestra capacidad de responder para transformar aquello que sea necesario. Ser responsable, implica un papel activo e intencional, y eso es lo que necesitamos.

La desesperación viene de la visión muy negativa del futuro y la incapacidad para cambiarlo. Es uno de los estados emocionales más asociados al suicidio, por que la falta de futuro quita el sentido al presente y desintegra emocionalmente a la persona.

Una de las obras fundamental sobre afrontamiento emocional de la crisis climática,

“Esperanza Activa” de Joanna Macy aborda este tema.

Pasar de una esperanza pasiva a una esperanza activa, implica que nos convirtamos en parte de este Gran Giro.

La ira o furia es una emoción energizadora y movilizadora, en la que toda la fuerza sale hacia el exterior. Es la emoción de la activación y de la acción, que nos prepara para la lucha.

Llevamos miles de años organizándonos socialmente para luchar contra amenazas y la injusticia, y esta es una fuerte estimuladora de la organización social. De ahí que esta sea una emoción importante a estimular desde nuestros colectivos, desde la desesperación e impotencia a una ardiente eco-furia solo hay un cambio en la interpretación de la situación.

Aunque importante estimularla, hay que tener en cuenta que requiere de emociones biófilas para estabilizarla, ya que puede provocar impulsividad y llevar a actuar ciegamente, hacer cosas poco inteligentes y estimular mucho la agresividad. Estabilizarla permite usarla de forma constructiva, y no como una explosión destructiva que se disipe rápidamente.

La no-violencia, tanto como estrategia como filosofía, tiene un importante papel aquí.

Obliga al uso de técnicas más inteligentes y refinadas, así como a una mayor organización social, por que canaliza la ira a través de estas vías, y no como una explosión de violencia. A la larga, es más eficaz.

## **Y POR ÚLTIMO, HABLEMOS DE LA ECO-ANSIEDAD.**

El término fue creado por la periodista Lisa Leff en 1990 para hablar de los sentimientos de los habitantes de la bahía de Chesapeake frente a la contaminación, y desde entonces ha comenzado a popularizarse su uso, convirtiéndose en la más conocida de todas. Hace referencia a la respuesta de miedo y de ansiedad que provoca la destrucción del mundo natural y los ecosistemas.

### **¿ES UN TRASTORNO?**

Los sentimientos de angustia y ansiedad por el estado del planeta son completamente normales, validos y valiosos.

Lo hemos dicho ya, si la emergencia climática no te genera reacciones emocionales, puede que no la estés entendiendo.

Ninguna de las clasificaciones de trastornos mentales oficiales lo reconoce como tal. Pero si se agrava y comienza a interferir gravemente en la vida de la persona, lo apropiado sería pedir un acompañamiento terapéutico a un clínico.

Se ha propuesto su similitud con TAG , el trastorno de ansiedad generalizada, con el que se parece salvando algunas diferencias importantes, como al justificación de las preocupaciones y que viene provocado por un evento externo ante el cual es muy razonable sentirse amenazado.

El TAG se caracteriza por una intensa e intrusiva presencia de pensamientos de preocupación. Esa es su manifestación principal, que viene acompañada por problemas de atención, agitación mental y física, y estado de alerta y sobreactivación y fatiga, entre otros.

Tiene mucho peso su carácter cognitivo, tiende a extenderse en el tiempo y ser bastante resistente a los tratamientos. Como hemos dicho, en muchas ocasiones las preocupaciones están magnificadas o no justificadas en la realidad, y en el caso de esta crisis, puede estar justificada.

La ansiedad está fuertemente ligada al futuro. En la medida que este se vuelva cada vez más oscuro, estos sentimientos de miedo se extenderán.

Las personas más sensibles y niños, son los primeros que lo están reportando, pero estas emociones se ven con cada vez mayor frecuencia.

El Royal college of psychiatrists, en UK, más de la mitad de los psiquiatras de niños y adolescentes ingleses ya han reportado casos de estrés y ansiedad motivadas por la crisis climáticas.

La crisis climática supone una amenaza existencial y a la identidad de la persona, y estos sentimientos pueden generar un fuerte rechazo a ver la gravedad de la situación por parte de muchas personas, porque expone a una realidad que genera emociones nada agradables.

Uno de los resultados más sorprendentes es que, como hemos dicho, la ecoansiedad inhibe la acción colectiva, pero dispara la acción individual

### **¿POR QUÉ?**

Las respuestas individuales son valiosas. Son un ejercicio de autodeterminación, y generan una disposición mental positiva en pro de la naturaleza, dan feedback al cambio colectivo, y sobre todo le dan o le quitan coherencia a la narrativa o discurso de la persona.

La coherencia no requiere explicación, y de por sí ya manda un mensaje al mundo.

Pero hay algo extraño en que la ansiedad dispare la acción individual.

Podría decir que, en gran medida, esta funciona como una respuesta de escape al malestar.

Este sería el círculo de retroalimentación:

Vemos algo cuya interpretación nos produce una emoción de eco-ansiedad, la respuesta individual nos hace sentirnos mejor y nos libera temporalmente de esa emoción. Pero como funciona como respuesta de escape, esta aumenta la cantidad de ansiedad que tenemos, por lo que se retroalimenta todo el círculo.

Este discurso de las soluciones individuales es abiertamente defendido por las narrativas hegemónicas por varios motivos:

- 1. Se trata de dar soluciones individuales a problemas colectivos: Los problemas que tenemos son de tipo estructural.

Es nuestra economía y nuestra forma de estar en el mundo lo que lo está destruyendo.

Apelar a que esto se solucionara reciclando y comprando productos eco nos hace sentir bien, resuelve nuestra tensión emocional, pero solo eso.

Ni pretende ni resuelve el problema raíz, ni genera la posibilidad de los cambios estructurales que urgentemente necesitamos.

- 2. Fomenta el que la culpabilidad sobre el individuo. Se busca que la persona vuelva para sí mismo toda la violencia y agresividad que le produzca este sistema tóxico.



-3. Las respuestas individuales son capitalizables y mercantilizables. Los nuevos de paradigmas de capitalismo verde están más que dispuestos a venderte soluciones individuales.

Para los problemas que afrontamos, las acciones individuales son un buen comienzo, son útiles y aportan coherencia y resiliencia, pero son muy insuficientes. Es necesaria la acción colectiva.

### **INDEFENSIÓN APRENDIDA**

La impotencia y la parálisis son reacciones muy frecuentes. Esto es importante comprenderlo bien, pues aquí hay una clave importante para entender la reacción emocional climática: La indefensión aprendida.

El psicólogo M. Seligman investigo los efectos de la incontrolabilidad e incapacidad de escapar a un castigo positivo o situación desagradable en el siguiente experimento, que se llevó a cabo con una considerable carga de sufrimiento animal.

Una rata, que se encontraba en una jaula, recibía una descarga eléctrica frente a la cual que no tenía ninguna oportunidad de escapar ni de pararla con nada de lo que hiciera. Se la comparo su comportamiento con otra que si tenía esta posibilidad.

El animal que no podía hacer nada para evitar el dolor se paralizaba, se volvía pasivo y pasaba a no emitir comportamientos de ningún tipo, como si estuviera anestesiado.

Descubrió que este es uno de los estados psíquicos más terribles, con altísimos niveles de estrés, y que se provocaba la muerte del animal al poco tiempo.

Uno de las observaciones más importantes, es que una vez se había implantado esta indefensión aprendida, y se le abría la puerta, o se le ofrecía la posibilidad de hacer algo para frenar el dolor, éste no lo hacía.

Había aprendido que no podía hacer nada y esta creencia se perpetuaba su estado a pesar de que las condiciones habían cambiado.

Este paradigma puede ayudarnos a entender la resistencia de muchas personas a involucrase en las luchas climáticas, sino simplemente reaccionar.

Nos han grabado a fuego que las cosas son así y no se pueden cambiar.

Paralizados por el miedo y anestesiados para no sentir dolor, no podemos reaccionar frente a lo que tenemos delante.

Aún cuando nuestra jaula este en llamas y la puerta, puede que se haya quedado entreabierta.

Como dijo Mark Fisher “Es más fácil imaginar el fin del mundo que el fin del capitalismo”.

Ha llegado el momento de hacer uso legítimo de nuestra imaginación. Transformar estas emociones en un poderoso combustible en la transformación cultural de nuestra especie.

## VALOR Y EMPODERAMIENTO

Roger Hallam, fundador de XR, afirmó que la característica fundamental de los rebeldes es por encima de todas la valentía, el coraje.

Esto implica que necesitamos para romper la pared de miedo que nos impide reaccionar.

Personas valiente dispuestas a dar un paso al frente, a decir ya basta, a confrontar abiertamente a los poderosos de manera eficaz asumiendo plenamente las consecuencias y poniendo incluso su propia libertad e integridad física por el bien de los demás.

Personas así emanan un aura de poder torno a ellas que propagan a quienes les rodean. Son un ejemplo de que si se puede hacer algo, que si se puede imaginar otras realidades.

Todo rebelde debiera hacer un compromiso con el mismo de vencer al miedo, de salir constantemente de su zona de confort.

Al miedo solo hay una forma conocida de vencerlo: Enfrentándose a él.

El empoderamiento es un proceso fundamental, un proceso evolutivo de maduración en vamos cogiendo las habilidades, experiencia y aliados, y que permite desarrollar una confianza firme en nosotros y en nuestros compañeros.

Debemos cambiar nuestra visión del poder, de “poder sobre” actual a una “Poder para” la capacidad de realizar los cambios y a las acciones necesarias.

El grupo, si así lo fomenta en su interior, puede ser un poderoso catalizador de este empoderamiento. Cataliza la transformación individual y social a través de los mecanismos de retroalimentación positiva que se dan dentro de sus dinámicas sociales. Supone un poderoso apoyo a todos los niveles y permite realizar cosas que como individuo serían realmente difíciles (como cortar Londres varios días).

Surgen de él capacidades emergentes porque el total es más que la suma de las partes.

Así que como decía Polly Higgins, una de las principales impulsoras de la ley del Ecocidio “Atrévete a vivir tu propia grandeza”.

Todos tenemos un enorme potencial de poder de transformación.

## TIPS ÚTILES

Como trabajar estas emociones y transformarlas es un proceso profundamente personal.

Cada persona habrá de realizar el viaje y descubrir que le funciona.

Preguntarles a otras personas que les funciona, abrir espacios en los que estas emociones se puedan poner encima de la mesa y trabajar sobre ellas es importante, nos puede dar herramientas para experimentar en nosotros.

Sin embargo hay algunos tips muy generales que pueden ser útiles:

### 1º CONECTAR CON LA NATURALEZA:

Dar un paseo por un entorno natural es muy regenerativo por sí solo. La psicología actualmente sabe estar en un entorno natural reduce nuestros niveles de estrés. Prácticas como los baños de bosque son ejemplos de aplicaciones terapéuticas del contacto con el mundo natural.

Conectar con lo que amamos y defendemos nos dará fuerza y nos abrirá a desarrollar emociones ecofílicas que tanto necesitamos. Permitidme que me extienda aquí.

El entorno natural nos conecta con nuestro mundo interno. El Dr. C.G.Jung escribió el siguiente texto a cerca de las profundas implicaciones en la simbología psíquica:

“A medida que el conocimiento científico crece, nuestro mundo se deshumaniza. El hombre se siente aislado del cosmos porque ya no está implicado en la naturaleza y ha perdido su identidad inconsciente emocional en relación con los fenómenos naturales. Éstos han perdido su implicación simbólica. El trueno ya no es la voz de un Dios furioso, ni el rayo su misil vengador. Ningún río alberga un espíritu, ningún árbol es la base de la vida de un hombre, ninguna serpiente es representación de la sabiduría, ni ninguna cueva es la morada de un gran demonio. Ninguna voz habla al hombre desde las piedras, las plantas o los animales, ni él les habla creyendo que lo pueden oír. Su contrato con la naturaleza ha expirado y con él ha desaparecido la profunda energía emocional que proporcionaba esta conexión simbólica.”

Esta cita me parece un profundo análisis de las implicaciones que tiene nuestras carencias como civilización.

Una crítica al ecologismo occidental, muy centrado en el análisis estadísticos de aumento de temperatura o pérdida de biodiversidad, es el de ser un ecologismo de ausencia, abstracto, centrado en las previsiones y poco enraizado con el territorio en el que se practica, sino siempre mirando a lo que se está perdiendo en lugares lejanos.

Contrasta mucho con un ecologismo desde la presencia, como pueden representar las resistencias indígenas, extremadamente concretas y enraizadas en el territorio, centradas en oponer toda la resistencia posible, porque les va la vida en ello, y con ADN cultural con una gran relación simbólica con el territorio y la naturaleza vertebrada su construcción espiritual.

Si uno ve en un gran árbol un ser sagrado que sostiene la red de vida, en lugar de un recurso a convertir en tablas y beneficios, será más difícil que este se dañe.

Recogiendo la crítica, aún nos queda mucho por aprender.

“No defendemos la naturaleza, Somos la naturaleza defendiéndose a sí misma”

## **2º DESCONECTA DE LO VIRTUAL:**

Entrar en modo offline es importante para descansar.

Estamos bombardeados por información de catástrofes terribles, que pueden llegar a desbordarnos y provocarnos un empacho informativo.

El activismo por el clima implica en muchos casos exponerse a ver información de catástrofes y situaciones horribles e incontables grupos de trabajo y chats.

Esta es una parte importante de la actividad, pero es importante saber desconectar de todo esto para que no nos atrape y agote. Dejar los dispositivos electrónicos de lado, para darle espacio a realizar activismo desde la presencia, que conecte con el círculo social y disfrute de este. Estar continuamente pendiente del móvil produce estrés y nos quita muchas cosas.

## **3º ENCUENTRA TU PAPEL:**

Todos somos valiosos y podemos aportar al cambio. Nuestros perfiles y capacidades son diversos y eso nos enriquece.

Puede que no todas las personas estén en el privilegio de ponerse como rebeldes en primera línea, pero su apoyo es fundamental a nivel de moral, difusión comunicativa y soporte material.

Descubrir donde nos queremos poner nos dice mucho de nosotros mismos, nos hace crecer como personas y sin duda, es fundamental para colocar en su sitio los sentimientos sobre la crisis climática.

Somos una red interdependiente en la que la valentía y los éxitos comunes nos benefician a todos. Atrévete a brillar y a encontrar tu lugar en ella.

## **4º ÚNETE A UN COLECTIVO:**

Esta situación la podemos enfrentar en cooperación con otras personas. Esta es la clave de la supervivencia. Tejer estas redes será el apoyo que tendremos cuando lleguen malos momentos.

Desde Extinction Rebellion os invitamos a todos a participar de nuestra Rebelión por la vida.

Hemos llegado a la conclusión de que solo a través de la desobediencia civil no violenta de carácter masivo, tendremos la oportunidad de abordar los urgentes y radicales cambios que hay que dar si se pretende sobrevivir.

Igualmente, animamos a que os auto-organicéis y que forméis grupalmente parte de las fuerzas que reman por construir un mundo habitable a largo plazo por nuestra especie y el resto de formas de vida.

### **5º EDÚCATE:**

El conocimiento es poder. Informarse bien, con bases solidas permite tener una visión profunda y crítica de la situación, que no te tomen el pelo y saber transmitir la gravedad de la situación a las personas de tu entorno con eficacia y seguridad. Esto permite desarmar los argumentos negacionistas que habréis de enfrentar.

Digerir bien la información es lo contrario a infoxicarnos, por lo que se recomienda profundizar en los temas, y no saturarnos con la entrada de información procesada solo a un nivel muy superficial.

En tiempos de crisis, la desinformación y los bulos corren por todos lados. El transmitir seguridad y dominio de los temas que transmitáis generará confianza en quién os escuche, tanto en vosotros como en el mensaje que transmitáis.

**Y YA ESTÁ, HASTA AQUÍ HA LLEGADO ESTE TEXTO SOBRE ECO-ANSIEDAD, GESTIÓN EMOCIONAL Y CRISIS CLIMÁTICA.**

**GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ, ESPERO QUE ENCONTRARAS ALGO DE UTILIDAD.**

**RECORDAD, NUNCA DUDÉIS DE LA CAPACIDAD DE UN GRUPO DE CIUDADANOS MOVILIZADOS Y COMPROMETIDOS PARA CAMBIAR EL MUNDO. DE HECHO, ES LO ÚNICO QUE ALGUNA VEZ LO HA CONSEGUIDO.**

**FERNANDO GONZÁLEZ ALAGUERO**

**PSICÓLOGO Y REBELDE DE EXTINCION REBELLION**

**NODO DE GRANADA/ESPAÑA**

**15 DE AGOSTO DE 2021**

**A 3 AÑOS, 4 MESES Y 15 DÍAS DE 2025.**

**A 28 AÑOS, 4 MESES Y 15 DÍAS DE 2050**

**AMOR Y FURIA**



**extinction  
rebellion**

