

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

OBSERVATORIO DEL ESTUDIANTE

Proyectos POE-UCM 2024

Informe final



Estudio de la ecoansiedad en estudiantes universitarios: la ficción climática como terapia creativa

Coordinadores: Isidro Jiménez Gómez y Javier Garcés Prieto

Equipo del proyecto: Samuel Martín Sosa, Alejandra Villaseñor Goyzueta, Elisa Brey, Francisco Javier Rivero Estévez, Mariola Olcina Alvarado, Adrián Torres Lucendo, Tania Flores Valdiviezo, Imén Bouziri Boullosa, Mihaela Tatyánova Doncheva, Ignacio Martín Moraleda, Gonzalo Ramia García.

Nº de proyecto: 14 (242POE1573)

Centro gestor: Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense de Madrid.

ÍNDICE

PALABRAS CLAVE -----	3
RESUMEN -----	3
1. INTRODUCCIÓN -----	3
2. METODOLOGÍA -----	4
a) Fase de diagnóstico -----	4
b) Fase de testeo propositiva -----	5
3. RESULTADOS -----	6
3.1. Diagnóstico sobre el impacto del cambio climático en la salud mental de los jóvenes -----	7
3.1.1. Análisis de las diferencias de edad y género en el impacto emocional del cambio climático -----	8
3.1.2. Discusión y conclusiones -----	10
3.2. Herramientas para abordar la ecoansiedad en jóvenes universitarios ----	12
3.2.1. Círculo de Escucha autogestionado de jóvenes universitarios -----	13
3.2.2. Taller cognitivo-conductual “La carta que te toca jugar” -----	14
3.2.3. Decálogo GREEN MOOD: de la ecoansiedad a la acción -----	16
3.2.4. Taller de ficción climática cinematográfica -----	17
3.2.5. Winter Bicycle, una aventura lúdica y de realidad virtual -----	19
3.2.6. Taller “Tejiendo redes en la lucha medioambiental” -----	20
4. PROPUESTA DE POLÍTICAS DERIVADAS DEL PROYECTO -----	21
5. BIBLIOGRAFÍA -----	22

PALABRAS CLAVE

ecoansiedad, jóvenes, estudiantes, salud mental, cambio climático, cine, narrativas, ficción climática

RESUMEN

Varios estudios han establecido un vínculo entre la creciente inquietud pública por el cambio climático y el impacto que esta preocupación tiene en la salud mental de los jóvenes. Esto pone el foco en la “ecoansiedad”, un concepto todavía impreciso en los medios de comunicación pero que ya se utiliza para hablar de este fenómeno. Si bien es cierto que muchos jóvenes experimentan emociones negativas como la impotencia o la frustración, también existen sentimientos como la ira o la indignación que, explican los psicólogos, pueden impulsar una respuesta activa. Por ello, algunos expertos proponen trabajar estas emociones con estrategias que conviertan el malestar en una motivación útil para afrontar el reto climático. Este proyecto comienza con un diagnóstico preliminar sobre el fenómeno de la ecoansiedad en los estudiantes universitarios, empleando un enfoque metodológico que combina la revisión de fuentes secundarias con la realización de grupos focales, lo cual ha permitido contrastar vivencias subjetivas con aportes técnicos. Además, el proyecto ha servido para diseñar y evaluar seis herramientas prácticas orientadas a abordar la ecoansiedad en el entorno universitario. Estas incluyen talleres cooperativos de salud mental, dinámicas basadas en psicología cognitivo-conductual, círculos de escucha inspirados en experiencias ciudadanas, un decálogo con pasos concretos para canalizar emociones en acciones, actividades creativas como el desarrollo de guiones y carteles de películas de ficción climática y hasta una experiencia lúdica e inmersiva de realidad virtual llamada *Winter Bicycle*. En conjunto, estas propuestas no solo abren espacios para compartir el miedo ante la crisis climática, sino que también fomentan la proactividad, encauzando la ecoansiedad en un activismo juvenil más consciente, comprometido y emocionalmente saludable.

1. INTRODUCCIÓN

Aunque distintas instituciones, como el Consejo General de la Psicología de España (2019), señalan la necesidad de dedicar más esfuerzos a conocer los efectos agudos y crónicos que el cambio climático tiene sobre la salud mental, los estudios sobre este asunto son aún limitados. En nuestro estudio preliminar, titulado “Mental Health and Climate Change. The Birth of Eco-Anxiety in the Spanish-Language Press” mostrábamos que la propia terminología que se utiliza en los medios de comunicación es imprecisa y genera peligrosos estereotipos (Jiménez-Gómez, Garcés-Prieto y Martín-Sosa, 2022), incluso ridiculizando a los jóvenes que se ven afectados por este tipo de emociones adversas. Sin embargo, la todavía breve literatura sobre la ecoansiedad apunta a que hay emociones paralizantes –como la desesperanza, la depresión, la impotencia o la frustración– pero también sentimientos que podrían motivar una respuesta activa de los ciudadanos –como la rabia, la ira, el enfado o la indignación. Sin embargo, pocos contenidos mediáticos o artículos académicos muestran el papel positivo que algunas emociones pueden desempeñar no sólo para mejorar la salud mental del individuo, sino también para animar a los jóvenes a la hora de asumir un papel determinante en la lucha contra el cambio climático. Dado que desde una actitud pasiva no es posible soportar durante demasiado tiempo una preocupación o un dolor irresolubles, la alternativa a ignorar el problema es afrontarlo activamente (Ibaibarriaga, 2019).

En su trabajo sobre las emociones y el cambio climático, Alice Poma (2018) explicaba que la impotencia o la culpa influyen en la forma en la que las personas se enfrentan al cambio climático. La tendencia a evitar emociones incómodas nos aleja del problema, explica la

autora, que sugiere que es necesario llevar a cabo estrategias de trabajo emocional para transformar estas emociones en otras que sean útiles para enfrentarse al reto del cambio climático. Un ejemplo de esto serían los espacios colectivos basados en la psicología cognitivo-conductual o los círculos de escucha, que permiten a la ciudadanía explorar sus miedos y aprender cómo afrontarlos. Pero además, en los últimos años han surgido herramientas creativas que nos estimulan a imaginar el futuro de una forma propositiva, por ejemplo escribiendo narrativas de ficción. De hecho, la ficción climática se ha abierto un hueco importante en el cine y en la literatura de ciencia ficción con propuestas que nos invitan a pensar las posibles condiciones de vida de la sociedad futura. Por tanto, hablamos de contenidos culturales, en muchos casos para públicos masivos, que integran la “fantasía climática” y “la ciencia ficción” (Pérez de los Cobos Hernández, 2019, p. 545). Varios estudios explican que la ficción climática es un prometedor recurso pedagógico y de sensibilización para enfrentarse al cambio climático e incentivar así los procesos de mitigación y adaptación al cambio climático.

2. METODOLOGÍA

Este proyecto implica un diseño metodológico con dos fases: una fase a) de diagnóstico de la ecoansiedad en jóvenes universitarios y una fase b) de diseño, adaptación y testeo de herramientas para abordar la ecoansiedad en jóvenes universitarios.

a) FASE DE DIAGNÓSTICO

El proceso de investigación comienza con una revisión de fuentes secundarias sobre los efectos del cambio climático en la salud mental de los y las jóvenes, especialmente en el contexto español. Por otro lado, a partir de un cuestionario *online* cumplimentado por 736 personas hemos podido profundizar no sólo en las emociones implicadas en la ecoansiedad sino también en variables sociodemográficas clave. Los sentimientos analizados son: enfado, indiferencia, ignorancia, desesperanza, indignación, ansiedad, impulso de pasar a la acción, sorpresa, impotencia, pánico, tristeza y resignación. Aunque la recogida de datos se inició en 2022, el estudio ha sido complementado en el último año con la opinión de 239 jóvenes menores de 25 años para poder realizar este análisis comparado. La diferencia en el tamaño de los dos grupos aconseja tomar los resultados como un ejercicio exploratorio y ponerlos a prueba con nuevos estudios más amplios.



Además, el cuestionario se complementa con la realización de tres grupos focales, dos con jóvenes universitarios y uno con expertos en salud mental, educación universitaria y cambio climático, en el marco de un seminario titulado “Ecoansiedad en Jóvenes Universitarios/as”, celebrado en noviembre de 2024. Los grupos focales, que contaron con la asesoría de Javier Garcés, psicólogo clínico de la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales, fueron grabados para el posterior análisis de las intervenciones.

Con los grupos focales dirigidos a jóvenes universitarios hemos buscado explorar manifestaciones emocionales, cognitivas y conductuales de la ecoansiedad, así como identificar factores que intensifican o mitigan la ansiedad climática. Mientras, el grupo focal con expertos busca validar o cuestionar hallazgos preliminares de los grupos estudiantiles y proponer intervenciones de distinto signo para abordar la ecoansiedad. La idea es contrastar las experiencias de los estudiantes con las recomendaciones teóricas y prácticas de especialistas.

Uno de los grupos focales con estudiantes parte del uso de unas gafas de realidad virtual que muestran escenarios posibles ante los distintos efectos del cambio climático, como campos de cultivo desérticos, impactos de los fenómenos meteorológicos extremos, zonas costeras anegadas por la subida del nivel del mar, etcétera. Tras esto, el grupo aborda las emociones generadas por estos posibles impactos del cambio climático y profundiza en preguntas como estas: *¿Qué emociones te genera ver estos escenarios futuros? ¿Consideras que estas emociones son un problema de salud mental? ¿Has oído hablar antes de la “ecoansiedad”? ¿Identificas la “ecoansiedad” en tí o en tus compañeros/as?*

B) FASE DE TESTEO PROPOSITIVA

El proyecto también ha permitido diseñar, adaptar y valorar distintas herramientas para abordar la ecoansiedad en jóvenes universitarios y así poder incorporar al aula herramientas creativas que les permitan enfrentarse al cambio climático de una manera propositiva. En esta segunda fase nos planteamos una serie de cuestiones iniciales:

¿Qué acciones y recursos son eficaces para convertir las emociones paralizantes -como la impotencia o la frustración- en emociones que podrían motivar una respuesta activa -como el enfado o la indignación?

¿Qué aporta la ficción climática en ese proceso?

¿Cómo transformar en materiales didácticos estas acciones y recursos?

En base al diagnóstico realizado hemos reunido una serie de herramientas donde se aborda el impacto del cambio climático en la salud mental desde criterios y perspectivas muy distintas, con el fin de poder comparar lo que cada herramienta aporta. El equipo ha sintetizado los distintos criterios que deben cumplir las herramientas en 4 categorías básicas:



COLABORATIVA: Ayuda a compartir miedos e ideas con un grupo de personas con el que se siente identificado/a.



ABORDA LAS EMOCIONES: Facilita que se expresen las emociones positivas y negativas relacionadas con la ecoansiedad.



CREATIVA: Propone imaginar futuros alternativos ilusionantes y a sentir la posibilidad de escribir su propia historia en él.



PROPOSITIVA: Anima a diseñar y bocetar propuestas en la sociedad actual o futura y a estudiar su viabilidad.

De un listado inicial de más de una docena de talleres específicos, materiales de sensibilización y sesiones grupales el equipo ha seleccionado las 6 herramientas que al menos cumplen en parte con los criterios elegidos. Así el listado final de las herramientas que se han utilizado a lo largo del proyecto es el siguiente:

1. **Taller grupal de salud mental sobre ecoansiedad**, orientado a jóvenes para trabajar la ecoansiedad y transformarla en acción ciudadana propositiva debe combinar objetivos emocionales, educativos y prácticos. Estos talleres buscan no solo aliviar la angustia climática, sino también canalizarla hacia iniciativas colectivas que generen cambios positivos.
2. **Taller grupal “La carta que te toca jugar”**, basado en técnicas psicológicas cognitivo-conductuales avaladas por la evidencia, para la prevención y tratamiento de los problemas de salud mental.
3. **Círculos de Escucha para jóvenes**, basados en la experiencia de los Círculos realizados en el laboratorio ciudadano CIBICO, dentro del proyecto: “De la Ecoansiedad a la Ecoacción: una oportunidad para potenciar la acción frente a la crisis ecosocial y climática”.
4. **Decálogo GREEN MOOD: de la ecoansiedad a la acción**. Este material, con 10 pasos prácticos y ordenados, es una herramienta transversal que sirve de apoyo al resto de propuestas aquí recogidas.
5. **Taller de ficción climática cinematográfica** para generar el guión resumido y el cartel de una película de ficción climática o Cli-Fi. Luego los participantes seleccionarán los dos más cautivadores y debatirán sus implicaciones sociales y éticas.
6. **La aventura lúdica y de realidad virtual Winter Bicycle**, que propone un acercamiento inmersivo en el escenario climático futuro de una ciudad costera.

Estas herramientas han sido testadas en varias ocasiones con jóvenes universitarios en Madrid y Zaragoza entre enero y mayo de 2025, lo que nos ha permitido valorar qué aporta cada una de ellas.

3. RESULTADOS

El diagnóstico inicial sobre cómo afecta el cambio climático a la salud mental de los jóvenes universitarios tiene como objetivo identificar las manifestaciones específicas de la ecoansiedad en este grupo demográfico y comprender su prevalencia real en el contexto universitario (presión académica, escenario profesional complejo, transición a la vida adulta, exposición a la sobreinformación, etcétera). Este análisis, basado en fuentes secundarias, encuestas y grupos focales, no solo visibiliza un problema creciente, sino que proporciona una línea base de datos empíricos esencial. Gracias a esta evaluación inicial, también hemos podido valorar y seleccionar de manera fundamentada distintas herramientas específicas para abordar la ecoansiedad, descartando enfoques genéricos y dando prioridad a una intervención adaptada al contexto universitario.

A continuación se describen por tanto los resultados de las 2 fases del proyecto, el diagnóstico y la valoración de las propuestas de acción.

3.1. Diagnóstico sobre el impacto del cambio climático en la salud mental de los jóvenes

La subida del nivel del mar, los fenómenos meteorológicos adversos o la pérdida de biodiversidad son solo algunos de los impactos del cambio climático que ya son evidentes. Sin embargo, todavía no conocemos con certeza cómo todo esto afecta a la salud mental de la ciudadanía. Varios estudios clásicos, como los de Brulle *et al.* (2012) o Sampei y Aoyagi-Usui (2009) establecen una conexión entre el aumento de la información sobre el cambio climático en los medios de comunicación con un crecimiento significativo de la preocupación pública sobre el tema. Además del Consejo General de la Psicología de España (2019), otras entidades internacionales argumentan la necesidad de investigar mejor cómo el cambio climático puede afectar a la salud mental de la población. De hecho, la Sociedad Australiana de Psicología ya ha publicado un manual con información y recomendaciones sobre cómo gestionar la ansiedad y el estrés provocados por el cambio climático (APS, 2019) porque considera que el impacto de este fenómeno ya es realmente preocupante. También Courtney Howard, presidenta de la Asociación Canadiense de Médicos por el Medio Ambiente, pronostica que la intersección entre la emergencia climática y la salud mental se convertirá en los próximos años en uno de los mayores problemas globales (Ibaibarriaga, 2019).

La aparición de nuevos conceptos para intentar definir el impacto emocional del cambio climático es también un símbolo del creciente interés por este fenómeno. El filósofo australiano Glenn Albrecht (2005) utilizó la palabra “solastalgia” en su análisis de la problemática relación entre las sociedades actuales y la naturaleza. El término, que hace referencia al “dolor y la desolación que sufren los seres humanos al contemplar la degradación del paisaje natural con el que se identifican y que consideran parte de su identidad y de su vida” (Albrecht, 2005, p. 44), empezó a tener éxito en el campo de la psicología clínica australiana. Pero en los últimos años, otros conceptos se han ido imponiendo. Es el caso de “ecoansiedad”, con el apoyo de la Asociación Americana de Psicología (APA), que lo define como “el miedo crónico a la destrucción del medio ambiente” (Clayton *et al.*, 2017, p. 68). A la vez que estos conceptos han sido objeto de estudio académico, el foco se ha centrado en qué tipo de emociones se esconden tras el fenómeno. Por ejemplo, el estudio de Ogunbode *et al.* (2021) analiza el insomnio provocado por la ecoansiedad en ciudadanos de 25 países y se detiene en qué emociones están implicadas. Aunque tampoco hay un gran consenso a la hora de nombrar e identificar estos sentimientos, este estadio académico simboliza cierto avance en la investigación.

Además, varios estudios introducen como otro componente importante los medios de comunicación. Desde una perspectiva terapéutica incluso se aconseja desconectar de ellos o al menos evitar su uso durante ciertos periodos. Así, el Manual de la Sociedad Psicológica Australiana señala que “un flujo constante de información” no resuelve realmente el problema del cambio climático pero supone “un enorme desgaste psicológico” para las personas (Burke *et al.*, 2017, p. 4). Al igual que el ecofatalismo o la ecoindefensión, la ecofatiga ante la información que difunden los medios de comunicación es una expresión de negación ante el problema, ya que se considera que el cambio climático es un fenómeno abrumador, imposible de aceptar por el individuo. Sin embargo, dado que desde una actitud pasiva no es posible soportar durante demasiado tiempo una preocupación o un dolor irresolubles, la alternativa a ignorar el problema es afrontarlo activamente (Ibaibarriaga, 2019). Huir del problema no parece una solución razonable pero, además, da por hecho que la información que los medios ofrecen sobre el cambio climático siempre es negativa.

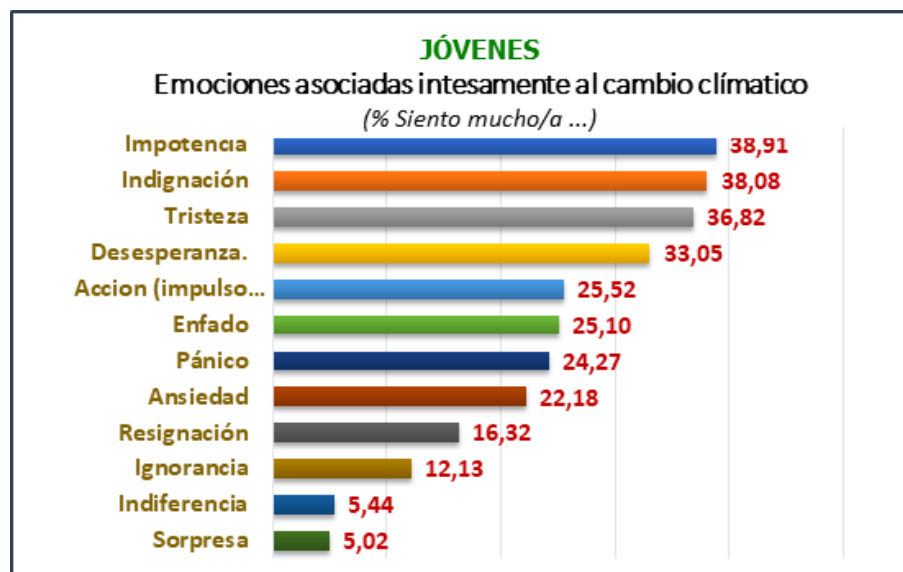
Por ello, algunos autores apuestan por un papel positivo de los medios de comunicación. Alice Poma (2018), por ejemplo, considera que los medios de comunicación pueden “alertar y crear preocupación sin generar indefensión y miedo” (p. 203). En su investigación, basada en entrevistas en profundidad, concluye que las emociones en torno al cambio climático

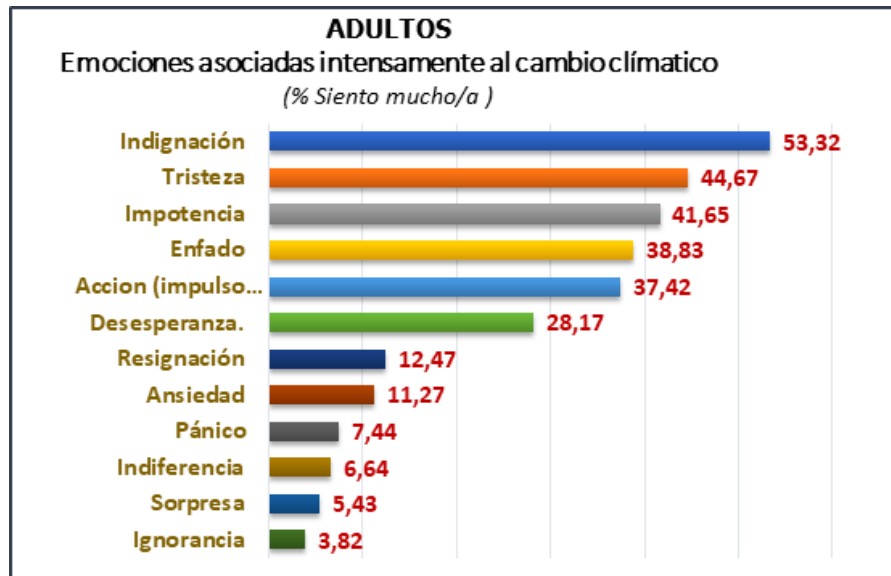
como la impotencia o el miedo influyen en la forma de afrontar el problema: “al ser emociones incómodas, hacen que la gente evite hablar de ellas o del problema que las genera, que en este caso es el cambio climático” (p. 203). Por ello, sugiere que es necesario llevar a cabo estrategias de trabajo emocional para transformar estas emociones en otras que sean útiles para afrontar el reto del cambio climático. De hecho, Stanley *et al.* (2021) han conseguido mostrar que la eco-angustia es un sentimiento más adaptativo que la eco-axia o la eco-depresión y que, por tanto, hace más probable una actitud proactiva en la lucha contra el cambio climático (p. 5).

3.1.1. Análisis de las diferencias de edad y género en el impacto emocional del cambio climático

Como muestra la Figura 1, los datos de nuestro estudio con 736 encuestados, 239 de ellos menores de 25 años, señalan que el porcentaje de jóvenes que dicen sentir intensamente cada una de las emociones estudiadas es generalmente menor que el de los adultos. Sin embargo, esto no ocurre con la sensación de pánico, que un 24,27% de los jóvenes asegura tener de forma intensa ante el cambio climático, por sólo un 7,44% de los adultos mayores de 25 años. Algo más leves son los registros sobre la ansiedad, que supone un 22,18% en jóvenes y un 11,27% en los mayores. Los jóvenes también sienten con más frecuencia que los adultos desesperanza (33,05%) y resignación (16,32%), respuestas emocionales cuya relación con la inacción es evidente.

Figura 1. Intensidad percibida en las emociones según grupo de edad (menores y mayores de 25 años)

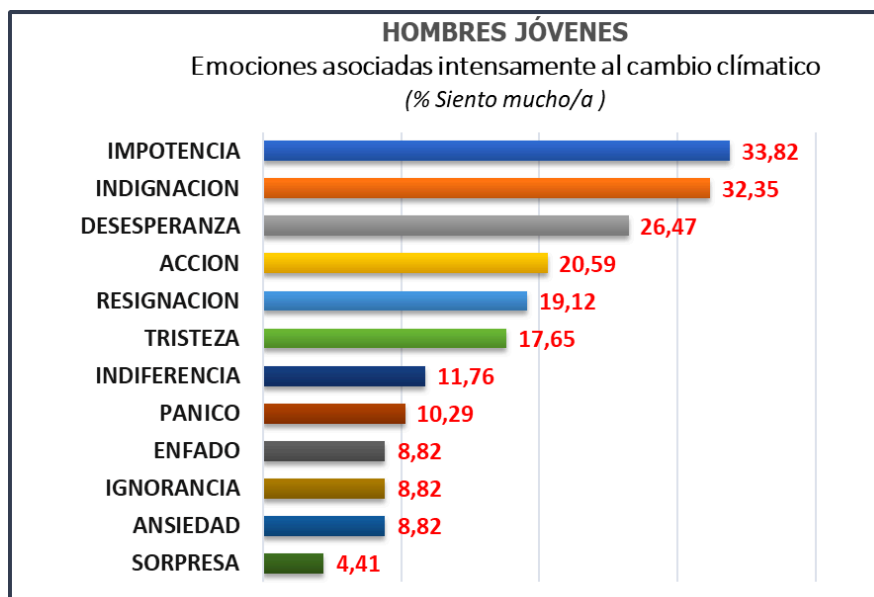


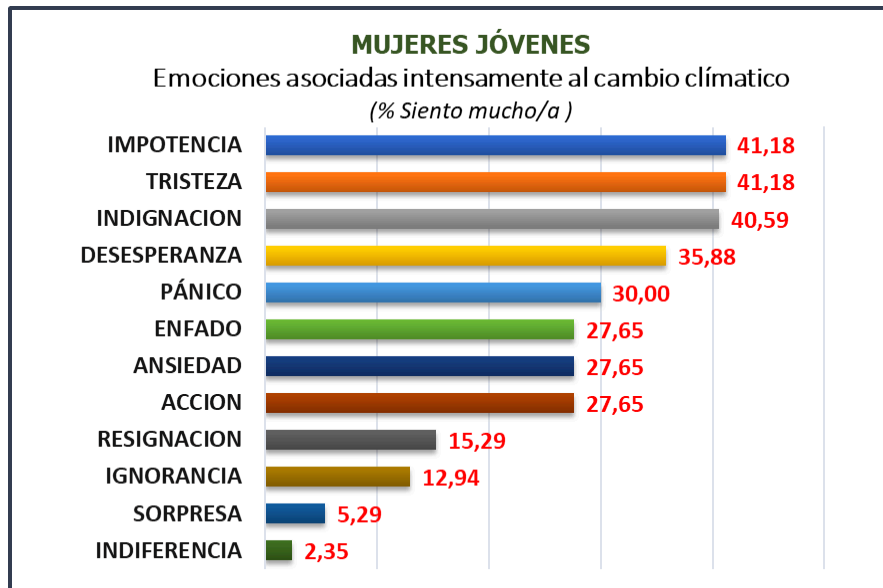


Fuente: *Elaboración propia*

Pero además, en los resultados de nuestro estudio se observan diferencias importantes en lo que respecta al género de los encuestados. Como muestra la Figura 2, el 40% de las mujeres jóvenes dicen sentir de forma intensa tres emociones (impotencia, tristeza e indignación) mientras que los hombres jóvenes manifiestan porcentajes bastante menores (tan sólo un 17,65% en el caso de la tristeza). Especial importancia tiene la referencia a las emociones más vinculadas a la ecoansiedad, como el pánico y la ansiedad, pues en ellas las diferencias entre hombres y mujeres jóvenes son significativas. Casi una de cada tres de estas jóvenes (30%) sienten pánico de forma intensa frente al cambio climático, y un porcentaje cercano (27,65%) ansiedad. En cambio, en el caso de los hombres jóvenes solamente un 10,29% siente de forma intensa pánico y un 8,82% ansiedad.

Figura 2. Intensidad percibida en las emociones según grupo de edad y género





Fuente: *Elaboración propia*

Estos datos confirman que la respuesta emocional de las mujeres jóvenes ante el reto climático es, además de más intensa, más amplia y cualitativamente distinta de la de los hombres jóvenes. Teniendo en cuenta la naturaleza de estas respuestas emocionales, y su relación con la ecoansiedad, sobre todo si se sienten con intensidad, podemos concluir que las mujeres jóvenes sufren con más frecuencia y mayor intensidad que los hombres los trastornos psicológicos derivados del cambio climático. Aunque la reducción del tamaño de la muestra en los grupos pueda afectar al margen de error estadístico de los resultados, las diferencias encontradas son tan amplias y significativas que deben ser tenidas en cuenta y aconsejan la realización de nuevos estudios, para confirmar los resultados con muestras más amplias.

3.1.2. Discusión y conclusiones

Tanto las fuentes secundarias revisadas como nuestro propio estudio empírico inciden en que la ecoansiedad es un problema importante en el ámbito de la salud mental que todavía no ha recibido la atención necesaria, especialmente en un contexto en el que la emergencia climática supone crecientes retos no sólo en el plano medioambiental sino también social. Diversos estudios concluyen que la pandemia de la COVID-19 ha supuesto un episodio clave a la hora de reinterpretar la salud mental de la ciudadanía en todo el mundo, especialmente en los jóvenes. Así, dicen Kuric *et al.* (2023), el impacto de la pandemia supuso un antes y un después en la experimentación de malestares psicológicos. En su “Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023”, explican que, aunque el porcentaje de jóvenes que experimentan problemas relacionados con la salud mental ha ido en aumento desde 2017, en los últimos años las cifras son alarmantes en las mujeres jóvenes de 20-24 años. En 2017 los jóvenes que afirman sufrir problemas de salud mental eran el 28,4%, en 2019 el 48,9%, en 2021 el 56,4% y en 2023 el 59,3%. Si bien los datos generales son preocupantes, resulta clave observar el aumento en los casos más frecuentes, que pasan del 6,2% en el año 2017 al 17,4% en 2023, esto es, más del doble. El informe sobre el panorama de la salud en Europa publicado en 2022 por la Comisión Europea y la OCDE señalaba que, en los dos años anteriores, alrededor del 50% de los y las jóvenes europeos/as habían informado de necesidades de atención a la salud mental que no eran atendidos por los sistemas sanitarios (OECD/European Union, 2022). Aunque este aumento se atribuía principalmente a los efectos del COVID-19 y a la interrupción de los tratamientos que supuso la pandemia, la proporción de jóvenes con síntomas de ansiedad y depresión sigue siendo el doble de los niveles previos a la pandemia.

Al analizar los síntomas concretos que aparecen asociados a la salud mental de los jóvenes, Kuric *et al.* (2023) explican que alrededor de 4 de cada 10 jóvenes afirman haber experimentado de forma muy frecuente los siguientes síntomas: falta de energía (46,2%), tristeza (44,2%), problemas para concentrarse (44,9%), miedo ante el futuro (42,7%) o poco interés por hacer las cosas (40,7%), problemas para dormir (39,2%) o ataques de ansiedad (37,8%). Especialmente interesante es el síntoma “miedo ante el futuro” porque no sólo describe lo que sienten los jóvenes al ser preguntados sino también, al menos en parte, la causa de este sentimiento. De los síntomas que Kuric *et al.* (2023) describen es probablemente el que más información nos ofrece sobre ese “desánimo social” al que los propios autores nos remiten. De hecho, Ballesteros *et al.* (2022) señalan en su estudio que los jóvenes cuyas expectativas han virado a peor se centran en una visión negativa del contexto, más que en su propio devenir vital.

Algo más positivos son los datos sobre la forma de enfrentarse a estos problemas de salud mental, pues nos hablan de unos jóvenes más acostumbrados que otras generaciones anteriores a consultar con profesionales y pedir ayuda. En el trabajo de Kuric *et al.* (2023), del total de jóvenes que declaran haber sufrido trastornos en 2023 (59,3%), hay un alto porcentaje que afirma haber buscado ayuda profesional para su problema: el 62,3%, frente a un 37,5% que reconoce no haberlo hecho. La nota positiva es que desciende en 12 puntos quienes no piden ayuda profesional frente a 2021. Entre quienes dicen haber sufrido algún tipo de problema relacionado con la salud mental y no acudieron a ayuda profesional (37,5%), hay un 54,9% que comparte sus problemas con su entorno y un 44,1% que dice no hacerlo (Kuric *et al.*, 2023). Sobre el total de la muestra, 1 de cada 10 jóvenes no tendría ningún tipo de apoyo (9,8%).

En el caso de la ecoansiedad en jóvenes, nuestro estudio muestra que las mujeres jóvenes reaccionan al desafío del cambio climático con emociones más intensas que sus compañeros masculinos. En línea con otros estudios sobre salud mental, se puede afirmar que las mujeres jóvenes tienden a padecer con mayor frecuencia y gravedad los efectos psicológicos asociados al cambio climático. Es importante tener en cuenta que las preocupaciones sobre el cambio climático afectan a cada joven de una forma más compleja y mucho más intensa que la simple suma de sus respectivos impactos emocionales. Esto es debido a que existe un límite psicológico a la acumulación de preocupaciones (*finite pool of worry*), puesto que la capacidad humana de preocupación es limitada. Por ello, cuando se acumulan problemas sociales y personales, se acaba desbordando la capacidad de afrontar preocupaciones y se produce una disminución de capacidad de respuesta, indefensión e impotencia, que afecta, de forma intensa, a la salud mental (Sisco *et al.*, 2023).

Para entender la importancia de afrontar estos graves problemas de salud mental que afectan a un elevado número de jóvenes en la sociedad actual, hay que destacar que se trata de una edad crítica para su desarrollo personal. En la juventud se cimenta la salud mental de cada persona a lo largo de toda su vida y es el momento de afrontar los trastornos mentales ya que, de no hacerlo, serán mucho más difíciles de tratar en su edad adulta. Así lo advierte Mental Health Europe (MHE, 2022) en un documento en el que solicita a la Unión Europea el aumento de los recursos destinados a la salud mental de los jóvenes europeos. Abordar la salud mental de los jóvenes es esencial para garantizar su bienestar y asegurar que puedan desarrollar todo su potencial, señala el MHE (2022). También es una cuestión de prevención y de construcción de sociedades mentalmente sanas, ya que cerca de la mitad de los problemas de salud mental que afectan a las personas en su edad adulta tienen su inicio durante o antes de la adolescencia.

3.2. Herramientas para abordar la ecoansiedad en jóvenes universitarios

La investigación desarrollada en el anterior epígrafe respondía a la necesidad de conocer mejor los efectos que el cambio climático tiene en la salud mental de los jóvenes, ahondando en los tipos de emociones que este fenómeno produce. Una segunda fase intenta ahora aportar una perspectiva constructiva, con el diseño, adaptación y testeo de herramientas creativas que permiten trabajar la ecoansiedad en los jóvenes universitarios.

Por tanto, la idea de esta segunda fase es ayudar a estos jóvenes, especialmente a las mujeres jóvenes que sufren con más intensidad la ecoansiedad, a enfrentarse con herramientas propositivas a los sentimientos y emociones que produce este fenómeno. Pero además, la fase de investigación nos ha permitido entender que hay emociones vinculadas a la ecoansiedad, como la indignación o el enfado, que pueden resultar incluso positivas porque son un elemento motivador para el activismo climático.

En este sentido, las herramientas que aquí se proponen pretenden encauzar estas emociones de una forma transformadora, incorporando en el aula recursos creativos que permiten a las jóvenes universitarias y a los jóvenes universitarios enfrentarse al cambio climático de una manera propositiva.

Las siguientes categorías permiten evaluar cada una de las herramientas de forma comparada, siendo 3 iconos la máxima puntuación en cada categoría:



COLABORATIVA

Ayuda a compartir miedos e ideas con un grupo de personas con el que se siente identificado/a.



ABORDA LAS EMOCIONES

Facilita que se expresen las emociones positivas y negativas relacionadas con la ecoansiedad.



CREATIVA

Propone imaginar futuros alternativos ilusionantes y a sentir la posibilidad de escribir su propia historia en él.



PROPOSITIVA

Anima a diseñar y bocetar propuestas en la sociedad actual o futura y a estudiar su viabilidad.

Por tanto, estas herramientas no sólo están orientadas a compartir miedos ante el cambio climático sino que también pretenden imaginar futuros propositivos. Responden, en definitiva, a la necesidad de transformar las emociones negativas vinculadas con la ecoansiedad en motivación para un activismo comprometido y consciente de los jóvenes universitarios.

3.2.1. Círculo de Escucha autogestionado de jóvenes universitarios

COLABORATIVA 

EMOCIONES 

CREATIVA 

PROPOSITIVA 

El Círculo de Escucha orientado a jóvenes universitarios es un encuentro autogestionado diseñado para compartir miedos, debatir experiencias y fomentar de manera grupal en esta población las emociones más positivas ante el reto del cambio climático. Esta herramienta ha sido adaptada al ámbito universitario a partir de los Círculos de Escucha que se han realizado en el laboratorio ciudadano CIBICO del Centro de Documentación del Agua y el Medio Ambiente de Zaragoza (CDAMAZ)¹. Los objetivos de estos Círculos de Escucha serían:

1. Crear un espacio amable de conversación e intercambio sobre la ecoansiedad en un grupo reducido de unos 7-10 jóvenes universitarios donde estas personas:
 - Se sienten en un espacio confidencial y seguro.
 - Se sienten libres para compartir.
 - Se respeta la diversidad.
 - Nadie se siente juzgado.
 - Se busca y se ofrece empatía.
 - Todas las aportaciones son bien recibidas, sin críticas ni actitudes negativas.
2. Utilizar la escucha mutua como algo transformador, que permite a los jóvenes universitarios compartir emociones y experiencias, rompiendo la sensación de soledad o de impotencia para construir espacios comunes para seguir hacia adelante.
3. Hacer sentir a los participantes que son miembros de un grupo que les reconforta y les permite gestionar, con la ayuda de los demás, emociones difíciles como la ecoansiedad.
4. Comunicar las inquietudes como una forma de ayudar a una mejor comprensión de uno mismo, cambiando la perspectiva con la que analizamos la realidad que pasa ahora a ser una visión más amplia y compartida.

DINÁMICA DE FUNCIONAMIENTO DE LOS GRUPOS DE ESCUCHA

En cada sesión del Círculo de Escucha, entre los participantes hay una coordinadora, que da los turnos de palabras, permitiendo que todos intervengan, y otra persona que controla que los tiempos máximos de intervención sean iguales para todos. Normalmente estos tiempos serán de dos minutos en cada una de las dos primeras rondas y treinta segundos en la intervención final. Los grupos tienen una estructura totalmente horizontal y autogestionaria, por lo que tanto la coordinadora de los turnos de palabra como la persona que controla los tiempos de intervención pertenecen al Círculo y les corresponde el mismo tiempo y tipo de intervención que a los demás. La universidad ofrecerá salas adecuadas para que se realicen las sesiones, evitando así tanto las aulas (espacio excesivamente formal) como la cafetería de estudiantes (espacio excesivamente distendido).

¹ <https://www.zaragoza.es/sede/portal/medioambiente/educacion-participacion/cdamaz/cibico/que-es>

El grupo dispone de unas normas que ayudan a garantizar el correcto funcionamiento del Círculo y que pueden ser leídas antes de cada sesión:

- Las personas participantes nos comprometemos a respetar la intimidad y confidencialidad de todas y cada una de las participantes. La información personal no saldrá fuera del Círculo de Escucha.
- Nos vamos a tratar con cortesía y respeto.
- Evitaremos interrumpir a quien está exponiendo.
- Evitaremos lenguaje verbal o físico inapropiado, de desaprobación o agresivo. Los participantes tienen derecho a decir lo que sienten o piensan, sin temor a ser juzgados constantemente.
- Evitaremos dar consejos, excepto cuando alguien lo solicite expresamente.
- Evitaremos el proselitismo sobre creencias propias y puntos de vista ideológicos que pueden molestar al resto.

Las personas que conforman el Círculo de Escucha tienen que sentirse libres para pensar de forma diferente y compartir aquello que desean, sin ninguna presión para hablar de forma obligatoria. En cada reunión del grupo, se recomiendan tres rondas de intervenciones:

1. En la primera, titulada “¿Qué emociones tengo?”, cada miembro del grupo explica cuáles son sus emociones en relación con el reto climático y ambiental.
2. En la segunda, titulada “¿Cómo gestiono las emociones?”, cada miembro del grupo explica cómo afronta sus propias emociones, tratando de exponer las estrategias que utiliza y que cree que pueden ayudar a los demás.
3. En una última ronda, cualquier persona del grupo puede aportar, si lo desea, otras ideas o propuestas, que pueden ser útiles o interesantes para el grupo.

3.2.2. Taller cognitivo-conductual “La carta que te toca jugar”

COLABORATIVA 
EMOCIONES 
CREATIVA 
PROPOSITIVA 

Este taller propone un ejercicio de reflexión entre grupos de alumnos universitarios para desarmar racionalmente argumentos y sensaciones negativas ante el cambio climático. Se basa en técnicas psicológicas cognitivo-conductuales que ya ha utilizado la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales para la prevención y tratamiento de otros problemas de salud mental. Estos son los objetivos específicos del taller:

1. Que los jóvenes universitarios puedan contrarrestar los prejuicios y argumentos irracionales sobre el impacto del cambio climático en su salud mental y así poder evitar emociones negativas (como la ansiedad, la depresión, la impotencia, la tristeza o la culpa) que les lleven a la desesperanza y a la pasividad.
2. Mostrarles a los jóvenes universitarios una visión realista y positiva del futuro, como algo abierto a distintas posibilidades que dependerá de nuestro comportamiento. Esta visión resulta, desde el punto de vista psicológico, extremadamente útil para evitar o superar la ecoansiedad. Las técnicas racionales emotivas, en la que se apoya el taller, han probado su eficacia para superar la ansiedad que provoca el temor irracional al futuro.

3. Provocar en los jóvenes la ilusión por un cambio positivo, haciéndoles ver las posibilidades de mejorar el mundo, en un sentido amplio, que supone la lucha contra el cambio climático.
4. Romper la sensación de aislamiento y falta de comunicación con el entorno, lo que resulta fundamental desde el punto de vista de la salud mental. Para ello, la dinámica de esta actividad ha sido diseñada de forma que se potencie la comunicación y el diálogo con otros jóvenes universitarios.

DESARROLLO DEL TALLER

Para la realización del taller se disponen de veinte cartas, iguales en su reverso, en cuyo anverso figuran veinte párrafos breves. De ellos, diez reflejan razonamiento que se consideran correctos para afrontar la ecoansiedad y otros diez que corresponden a ideas extendidas entre los jóvenes, pero que se consideran irracionales y que conducen a emociones negativas. Ejemplos de ideas que figuran en las diez cartas que contienen pensamientos positivos que conducen a emociones adecuadas y a la acción positiva:

- *Ser optimista no es pensar que las cosas van ir bien sin que hagamos nada. Ser optimista es confiar en nuestra capacidad y esfuerzo para mejorarlas.*
- *No hay que cargar con la responsabilidad de salvar el mundo de forma individual. Tenemos que saber diferenciar lo que podemos cambiar y qué no, y priorizar así nuestra energía, pidiendo más acciones a quienes más responsabilidad ostentan.*
- *No se debe ignorar la realidad, pero en vez de ver solamente noticias negativas hay que buscar información veraz y esperanzadora, que muestren acciones y respuestas eficaces.*
- *No debemos tener miedo al futuro, ni anticiparlo como algo negativo. No sabemos lo que va a pasar, pero sí sabemos que podemos emplear el presente para trabajar por un futuro mejor y prepararnos para él.*
- *Adoptar prácticas más sostenibles no implica que tengamos que llenar la vida de privaciones ni renunciarnos. Al contrario, supone priorizar la calidad de vida frente al derroche material. Por lo tanto, va a ser un cambio a mejor en lo personal y en lo social.*

Ejemplos de ideas erróneas que figuran entre las diez cartas que contienen pensamientos que llevan a la ecoansiedad, a emociones negativas o a la pasividad:

- *Hay informaciones muy diferentes y realmente nadie puede saber si de verdad existe un cambio climático, ni cuál es su causa o cómo se puede evitar.*
- *El que se hable tanto del cambio climático no sirve más que para crear ansiedad. Veo que las cosas van a ir cada vez sin que pueda hacer nada por evitarlo. En el fondo es preferible no oír hablar de ello, así, por lo menos, no sufriremos.*
- *Lo que realmente se debería hacer para evitar el cambio climático es investigar para encontrar en el futuro una tecnología que pueda frenarlo. Seguro que si se buscan hay inventos que podrían solucionar los actuales problemas.*
- *Es imposible no ser pesimista sobre el futuro de mundo, cuando se oye hablar del cambio climático y de todos los demás problemas que están sucediendo*
- *Quienes van a tener de verdad problemas graves por el cambio climático y los problemas medioambientales son las próximas generaciones, pero no tanto la nuestra.*

Los jóvenes universitarios se dividen en subgrupos de 3 personas. La docente o la persona que dirige la actividad explica la dinámica, después cada subgrupo elige aleatoriamente una de las cartas. Durante unos 10-15 minutos cada subgrupo, debate, separadamente, sobre el

contenido de la carta que ha recibido. Deben debatir si están de acuerdo con dicho contenido y tratar de dar una explicación razonable y consensuada sobre los motivos de la decisión. Ahora se pone en común el trabajo realizado: con todos los participantes juntos, una persona de cada subgrupo lee el texto de su carta y explica si han estado o no de acuerdo, y las razones para esta decisión. Por último, cualquier participante de cualquier grupo puede intervenir, si disiente de la decisión, o quiere hacer alguna aportación o comentario.

Este taller es un ejercicio de libre reflexión para compartir y debatir diferentes posturas sobre la ecoansiedad. Por lo tanto, quien modera generalmente no debe intervenir. No obstante, en las cartas que reflejan opiniones extendidas que llevan a la pasividad y la inacción, y sobre las que se quiere que el grupo haga una reflexión crítica, puede mostrar las razones para estar en desacuerdo con su contenido, si ningún participante las ha expresado. Lo esencial es que su intervención sea para mostrar que algunos pensamientos no tienen una base racional.

3.2.3. Decálogo GREEN MOOD: de la ecoansiedad a la acción

COLABORATIVA 👥

EMOCIONES 🤍🤍

CREATIVA 🧠

PROPOSITIVA 🛠️🛠️🛠️

El Decálogo GREEN MOOD recoge de una forma visual y atractiva 10 consejos para que los jóvenes estudiantes se enfrenten a la ecoansiedad. Al establecer principios claros y prácticos, este tipo de guía intenta contrarrestar la pasividad asociada a algunas de las emociones negativas de la ecoansiedad, como la resignación o la desesperanza.

Basado en el decálogo del laboratorio ciudadano CIBICO del CDAMAZ, su validación entre los estudiantes universitarios de la Universidad Complutense de Madrid ha sido coordinada por Mihaela Tatyánova, alumna del Máster Universitario en Escritura Creativa de la Facultad de Ciencias de la Información de la UCM.

A pesar de su sencillez, el decálogo ofrece pasos concretos que ayudan a canalizar progresivamente la preocupación de las personas jóvenes en iniciativas primero individuales y luego colectivas. Con este tipo de recursos se busca una generación que no solo se preocupa por los impactos del cambio climático, sino que se organiza, exige cambios y crea alternativas desde la convicción de que otro mundo es posible. La idea es demostrar que cada aporte, por pequeño que parezca, puede ser un paso importante en un proceso complejo pero abierto. Además, un decálogo de este tipo funciona como material de difusión y sensibilización, pues da a conocer la ecoansiedad y los proyectos que se están llevando a cabo para abordar este problema.

DECÁLOGO

Green Mood

de la ecoansiedad a la acción



- 1. Cero dramas, todo chill.**
El cambio climático ya es una realidad y hay que aceptarla sin crear ningún drama.
- 2. BLOCK a los bulos y fakenews**
Las redes sociales tienen información falsa que genera ecoansiedad. Compara con fuentes fiables.
- 3. Usa el pensamiento crítico.** Analiza las noticias con cierta distancia: no dejes que los sentimientos influyan en tu capacidad crítica.
- 4. Piensa en el futuro, disfrutando del presente.** +
¿Cambio climático? Sí. Pero la vida pasa volando y debemos mirar al futuro sin olvidarnos de vivir.
- 5. Recarga el mood en la naturaleza.** +
Dale un break a la tecnología y pasa más tiempo en la naturaleza. Mejorará tu salud mental y física, y te hará sentir más conectada con el planeta.
- 6. No caigas en el pesimismo: el futuro tiene futuro.** +
El cambio climático es grave, pero no irreversible. Descansa de las malas noticias, imaginando un futuro nuevo, sostenible y feliz.
- 7. Exprésate y comparte.** +
Habla del cambio climático y de lo que sientes. Tu voz puede ser viral.
- 8. Cuida del planeta y de las demás.** +
Luchar contra el cambio climático no es renunciar a lo mejor de la vida. Diviértete cada día y cuida de las personas que te rodean.
- 9. Despacio se llega lejos.** +
Informarse es empezar a actuar. Hay mucho que hacer, pero paso a paso.
- 10. Actúa en colectivo.** +
Aunque en tu día a día puedes cambiar muchas cosas (economía social, agroecología, consumo local, ecofeminismo...) debemos participar en movimientos transformadores y exigir acciones más grandes a quienes tienen más poder.



Basado en el decálogo del laboratorio ciudadano CIBICO del CDAMAZ Zaragoza. Coordinadora: Mihaela Tatyánova. Con el apoyo del Observatorio del Estudiante de la Universidad Complutense de Madrid. www.ficcionclimatica.com/ecoansiedad



Foto: Mihaela Tatyana testando distintas versiones del Decálogo GREEN MOOD.

3.2.4. Taller de ficción climática cinematográfica

COLABORATIVA 🧑🧑

EMOCIONES ❤️

CREATIVA 💡💡

PROPOSITIVA 🗣️🗣️🗣️

El *cli-fi* o ficción climática es un subgénero que anticipa los efectos del cambio climático, imaginando las posibles condiciones de vida de la sociedad a través de narrativas de ficción. Dado que el cine es un gran recurso para contar historias, la ficción cinematográfica supone una potente herramienta pedagógica y de sensibilización para imaginar sociedades que mitigan y se adaptan al cambio climático, luchando contra sus impactos negativos. Por ello proponemos un taller donde crear en grupo el guión resumido y el cartel de una película de ficción climática que evite algunos de los clichés de estas películas, como el típico héroe masculino o un retrato pasivo de la ciudadanía. Buscamos representar una historia realista pero propositiva: *¿Cómo será el mundo dentro de 40 o 50 años?*

Con un taller de este tipo nos proponemos los siguientes objetivos:

1. Dotar a jóvenes universitarios de una herramienta creativa que se enfrenta a la ecoansiedad de una forma proactiva.
2. Aumentar la sensibilización sobre el cambio climático entre jóvenes universitarios, dando a conocer los posibles escenarios que el Panel Intergubernamental sobre Cambio Climático (IPCC) proyecta.
3. Potenciar el subgénero de la ficción climática como temática de interés cinematográfico.
4. Potenciar actividades de orientación laboral y profesional en el ámbito del cine de ficción.

5. Generar y depurar materiales didácticos específicos para trabajar el cambio climático de forma creativa y propositiva en el aula.

6. Intercambiar recursos y experiencias docentes entre el profesorado para tratar la comunicación medioambiental en el aula.

Vamos a crear en clase el guión breve y el cartel de una película cli-fi proactiva, basada en un escenario real impactado por el cambio climático. Cada grupo termina generando su guión cinematográfico y, a través del cartel, muestra al resto lo que ha estado trabajando. Es especialmente interesante observar cómo cada grupo se centra en las temáticas que más les interesan, a la vez que profundizan en los impactos del cambio climático y en las distintas medidas de mitigación y adaptación posibles. Estas serían las fases del taller:

FASE 0. INTRODUCCIÓN (opcional) (5 min)

FASE 1. PRESENTACIÓN DEL TALLER (5 min)

FASE 2. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO EN GRUPOS (5 min)

FASE 3. REPARTO DE FICHAS. IMPACTOS Y ADAPTACIONES (5 min)

FASE 4. GUIÓN DE LA PELÍCULA (40 min)

FASE 5. CARTEL DE LA PELÍCULA CON IA (20 min)

DESCANSO (20 min)

FASE 6. PUESTA EN COMÚN (30 min)

FASE 7. VOTACIÓN/SELECCIÓN DE 2 TRABAJOS (10 min)

FASE 8. PROFUNDIZACIÓN EN LOS TRABAJOS SELECCIONADOS (35 min)

FASE 9. CIERRE (7 min)

Para escribir el guión breve cada grupo participante, de 3-5 personas, trabaja conjuntamente y sigue estos pasos:

1. Leemos las fichas con los impactos que está teniendo el cambio climático: desertización, subida del nivel del mar, fenómenos meteorológicos extremos, etcétera.
2. Datamos las tramas: ¿cuándo ocurre la historia? Por ejemplo, entre 2050 y 2070.
3. Ubicamos las tramas: ¿dónde ocurre la historia? Elegimos aquellos lugares donde se pueden desarrollar las distintas tramas de la historia.
4. Elegimos los personajes de la historia, no más de 5. Evitaremos el típico héroe masculino.
5. Desarrollamos la trama principal (presentación, desarrollo, desenlace)
6. Resumimos los hechos cronológicos (ordenados por fecha)
7. Desarrollamos otras tramas secundarias, de personajes que enriquecen la historia.
8. Escribimos un *logline* (frase resumen con cierto gancho de 25 palabras máximo).
9. Diseñamos el cartel de la película utilizando una foto, un título y un tagline (frase de 7-12 palabras que acompaña al título y genera expectación). Para crear la foto podemos utilizar una plataforma de IA generativa.

En esta web se recopilan plantillas y otros recursos para realizar el taller:

https://ficcionclimatica.com/?page_id=1429

3.2.5. Winter Bicycle, una aventura lúdica y de realidad virtual

COLABORATIVA 👤👤
EMOCIONES ❤️
CREATIVA 🎨🎨🎨
PROPOSITIVA 🎯

Winter Bicycle es un videojuego o aventura lúdica, accesible en www.winterbicycle.com, que lleva a los jóvenes universitarios a una ciudad costera en 2068. A partir de la historia de Nicol y Berta, dos antiguas amigas diseñadoras industriales, el juego explica los impactos del cambio climático pero también las alternativas que la ciudadanía ha ido generando. El objetivo no es sólo sensibilizar a los jóvenes universitarios de la gravedad del cambio climático sino también mostrar formas de adaptación a los distintos escenarios posibles, utilizando para ello una aventura gráfica que sirve de recurso educativo atractivo y accesible. Para ello, el videojuego está diseñado como una experiencia de realidad virtual a jugar por grupos de forma colaborativa y atractiva. El juego consta de 6 preguntas a resolver (cuya dificultad depende del nivel educativo), 2 espacios de realidad virtual (la ciudad y la casa de Nicol), la red social ShadowLife y 10 pruebas analógicas que se entregan a los 15 minutos del comienzo:



Esta aventura lúdica ha sido desarrollada como un proyecto de innovación docente de la Universidad Complutense de Madrid y comenzó a utilizarse en Grado y Máster en febrero de 2025. Fue presentado oficialmente a comienzos de mayo en el IV Congreso Internacional de Comunicación del Cambio Climático, celebrado en la Facultad de Ciencias de la Información de la UCM. El proyecto supone un reto porque el manejo del motor de videojuegos requiere cierto aprendizaje, pero la realidad virtual permite experiencias más inmersivas y, al mismo tiempo, dinámicas de cooperación cuando el juego se lleva a cabo en el aula. De hecho el juego propone un espacio formativo y de sensibilización para jóvenes universitarios desde una perspectiva más propositiva y creativa, poniendo en valor la gamificación cooperativa y la ficción climática como herramientas creativas para trabajar problemas de gran actualidad y enorme gravedad.

3.2.6. Taller “Tejiendo redes en la lucha medioambiental”

COLABORATIVA 

EMOCIONES 

CREATIVA 

PROPOSITIVA 

Este taller grupal orientado a jóvenes tiene como principal objetivo abordar la ecoansiedad y transformarla en acción ciudadana propositiva. No solo se busca aliviar la angustia climática, sino también canalizarla en iniciativas colectivas que generen cambios positivos. El objetivo es, en definitiva, ayudar a que los jóvenes universitarios sean protagonistas de la transición socioecológica. A continuación, se describen las fases clave del taller:

- 1. Validar y normalizar las emociones asociadas a la ecoansiedad.** Crear un espacio seguro para que los jóvenes expresen sus miedos, frustraciones o culpas relacionadas con la crisis climática. Normalizar la ecoansiedad como una respuesta emocional legítima (no como una patología).
- 2. Proporcionar herramientas para gestionar la ansiedad climática.** Enseñar técnicas de regulación emocional (ej.: mindfulness ecológico, ejercicios de grounding). Fomentar el autocuidado sin caer en la desconexión o la negación.
- 3. Empoderar mediante conocimiento crítico y esperanzador.** Ofrecer información científica actualizada sobre el cambio climático, evitando el catastrofismo. Destacar ejemplos de soluciones exitosas (ej.: proyectos de restauración ecológica, políticas públicas efectivas).
- 4. Convertir la ansiedad en acción colectiva estructurada.** Identificar causas ambientales que resuenen con el grupo (ej.: contaminación local, defensa de un ecosistema cercano). Diseñar un plan de acción concreto, realista y medible (ej.: campaña de reforestación, incidencia política universitaria).
- 5. Fomentar la colaboración y la creación de redes.** Conectar a participantes con colectivos ambientales, plataformas ciudadanas o movimientos juveniles. Promover la creación de grupos de apoyo post-taller para mantener el compromiso.
- 6. Desarrollar habilidades prácticas para la incidencia ciudadana.** Capacitar en técnicas de comunicación efectiva (ej.: cómo redactar un manifiesto, usar redes sociales para activismos). Enseñar estrategias de incidencia política (ej.: elaborar peticiones, participar en audiencias públicas).
- 7. Cultivar una narrativa de esperanza y agencia colectiva.** Reemplazar la narrativa del "fin del mundo" por la de "transición justa". Resaltar el poder de la acción local y el impacto acumulativo de pequeñas iniciativas.

DINÁMICA DE FUNCIONAMIENTO DEL TALLER TEJIENDO REDES

El taller cuenta con una persona que coordina cada sesión, da los turnos de palabras y se asegura de que todos intervengan por igual. Otra persona controla los tiempos máximos de intervención por persona. Este equipo de dos personas habrán preparado previamente los siguientes recursos:

1. Listado de emociones asociadas a la ecoansiedad, que permita a los participantes narrar sus propias experiencias y valorar cada emoción.

2. Técnicas de regulación emocional (ej.: mindfulness ecológico, ejercicios de grounding) que se pondrán en común durante el encuentro.
3. Información científica actualizada sobre el cambio climático y ejemplos de programas exitosos de mitigación y adaptación al cambio climático.
4. Listado de problemas ambientales locales que afectan al incremento del cambio climático.
5. Listado de redes de plataformas y campañas ciudadanas que luchan contra estos problemas locales.
6. Listado de posibles campañas y proyectos a realizar por las personas participantes.

Para el desarrollo de estas sesiones será necesario un espacio tranquilo con sillas dispuestas en círculo. En grupos de 5-8 personas los coordinadores seguirán el esquema propuesto e irán anotando las ideas aceptadas por el grupo de forma consensuada. Cada encuentro requiere de unos 60-90 minutos.

Con este taller, por tanto, buscamos proporcionar a los jóvenes universitarios herramientas prácticas para encauzar la ecoansiedad en un tipo de acción ilusionante. Aunque el taller comienza con técnicas de regulación emocional o dinámicas de autoconocimiento, se enfoca finalmente a la construcción de redes de trabajo donde los jóvenes universitarios se sienten arropados y sus acciones adquieren sentido.

4. PROPUESTA DE POLÍTICAS DERIVADAS DEL PROYECTO

Con el objetivo de extender el uso de las herramientas aquí propuestas y poder abordar la creciente ecoansiedad en jóvenes de una forma estratégica, el equipo de investigación aporta en este apartado una serie de recomendaciones dirigidas a universidades e instituciones públicas:

1. **Integración curricular y transversal:**

Las universidades podrían incorporar estas herramientas y talleres dentro de asignaturas de grado y posgrado relacionadas con sostenibilidad, psicología, educación o trabajo social, asegurando así un enfoque combinado del aspecto educativo y el terapéutico. El apoyo de las instituciones públicas será imprescindible también para promover su inclusión en programas de formación profesional o centros de educación secundaria y bachillerato.

2. **Creación de una Red de Facilitadores:**

Las universidades podrían cofinanciar la formación de facilitadores especializados en las metodologías propuestas, capacitando a personal docente, orientadores y profesionales de la salud mental.

3. **Difusión institucional y acceso abierto:**

La Universidad Complutense de Madrid podría desarrollar una campaña de comunicación para dar visibilidad al *Decálogo GREEN MOOD*, publicándolo en portales oficiales y redes sociales. Además, se recomienda crear versiones interactivas y accesibles para facilitar su uso autónomo por parte de estudiantes y profesionales.

4. **Creación de un Laboratorio de Creatividad Climática:**

La Universidad Complutense de Madrid podría generar un laboratorio permanente

de “Narrativas frente a la crisis medioambiental y social” donde se impulsen encuentros y talleres para explorar narrativas de ficción centradas en el futuro y debatir sus implicaciones éticas, sociales y emocionales.

Estas propuestas tienen como objetivo no solo mitigar la ecoansiedad entre los jóvenes universitarios, sino también fomentar una ciudadanía activa, crítica y emocionalmente resiliente frente a la crisis climática. Tanto las universidades como las instituciones públicas deberían implementar programas donde las políticas de mitigación y adaptación al cambio climático incorporen la salud mental como un elemento clave.

5. BIBLIOGRAFÍA

Albrecht, G. (2005). Solastalgia: A new concept in health and identity. *PAN: Philosophy Activism Nature*, 3, 41–55.

Australian Psychological Society. (2019). *Coping with climate change distress*. https://psychology.org.au/getmedia/cf076d33-4470-415d-8acc-75f375adf2f3/coping_with_climate_change.pdf

Ballesteros, J. C., Gómez, A., Kuric, S., y Sanmartín, A. (2022). *Jóvenes en pleno desarrollo y crisis pandémica. Cómo miran al futuro*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7043142>

Brulle, R. J., Carmichael, J., & Jenkins, J. C. (2012). Shifting public opinion on climate change: An empirical assessment of factors influencing concern over climate change in the U.S., 2002–2010. *Climatic Change*, 114(2), 169–188. <https://doi.org/10.1007/s10584-012-0403-y>

Burke, S., Keast, S., Sanson, A., & Gridley, H. (2017). *Climate change empowerment handbook*. Australian Psychological Society.

Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association.

Consejo General de la Psicología de España. (2019). El cambio climático: Un problema en aumento que afecta a nuestra salud mental. *Infocop*. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8365

Consejo General de la Psicología de España. (2021). La nueva pandemia psicológica. *Infocop*. https://www.infocop.es/view_article.asp?id=15497

Duggan, J. (2020). *Is this how you feel?* <https://www.isthisshowyoufeel.com/this-is-how-scientists-feel.html>

European Commission. (2021). *Special Eurobarometer 513: Climate change*. <https://doi.org/10.2834/437>

García-Delgado, B. (2016). Análisis de las secciones que ocupan las noticias sobre lectura en los periódicos: ABC, El Mundo y El País (2012). *Teknokultura*, 13(2), 719–739. https://doi.org/10.5209/rev_TEKN.2016.v13.n2.53274

Jiménez-Gómez, I., Garcés-Prieto, J., & Martín-Sosa, S. (2022). Mental health and climate change: The birth of eco-anxiety in the Spanish-language press. *Tripodos*, 52, 13–33. <https://doi.org/10.51698/tripodos.2022.52p13-33>

Jiménez Gómez, I., Arias Rubio, G., Martín Sosa Rodríguez, S., Olcina Alvarado, M., Rodríguez de Austria, A., Bethencourt Llobet, F. J., ... Marrero Díaz, B. (2023). *La ficción climática como recurso educativo en comunicación audiovisual y publicidad*. Docta UCM. <https://hdl.handle.net/20.500.14352/87466>

Jiménez-Gómez, I., Torres-Lucendo, A., y Rivero-Estévez, F. J (2025). Estereotipos cinematográficos del periodista en la comunicación del cambio climático. (2025). *Enfoques de la Comunicación*, 13, 112-151. <https://revista.consejodecomunicacion.gob.ec/index.php/rec/article/view/232>

Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C., & Gómez Miguel, A. (2023). *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023*. Centro Reina Sofía.

Mental Health Europe. (2022). Mental health and young people. *Infocop*. <https://www.infocop.es/pdf/MHE-Policy.pdf>

Norgaard, K. M. (2009). *Cognitive and behavioral challenges in responding to climate change* (Policy Research Working Paper No. 4940). World Bank. <https://ssrn.com/abstract=1407958>

OECD & European Union. (2022). *Health at a glance: Europe 2022*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>

Ogunbode, C. A., Doran, R., Hanss, D., Ojala, M., Salmela-Aro, K., van den Broek, K. L., ... Böhm, G. (2021). Negative emotions about climate change are related to insomnia symptoms and mental health: Cross-sectional evidence from 25 countries. *Curr Psychol* 42, 845–854. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01385-4>

Pérez de los Cobos Hernández, E. (2019). “Canción de hielo y fuego”: Análisis de una distopía climática a la luz del derecho ambiental. *Anamorphosis*, 5(2), 539–564.

Poma, A. (2018). El papel de las emociones en la respuesta al cambio climático. *Interdisciplina*, 6(15), 191–214.

Poushter, J., & Huang, C. (2020). *Despite pandemic, many Europeans still see climate change as greatest threat to their countries*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/global/2020/09/09/despite-pandemic-many-europeans-still-see-climate-change-as-greatest-threat-to-their-countries>

Rocha, L. (2021, 16 de septiembre). Ecoansiedad: El 75% de los jóvenes opina que el futuro es aterrador por el cambio climático. *Infobae*. <https://www.infobae.com/sociedad/2021/09/16/ecoansiedad-el-75-de-los-jovenes-opina-que-el-futuro-es-aterrador-por-el-cambio-climatico>

Salmose, N. (2018). The apocalyptic sublime: Anthropocene representation and environmental agency in Hollywood action-adventure cli-fi films. *The Journal of Popular Culture*, 51(6), 1415–1433. <https://doi.org/10.1111/jpcu.12742>

Sampei, Y., & Aoyagi-Usui, M. (2009). Mass-media coverage, its influence on public awareness of climate-change issues, and implications for Japan's national campaign to

reduce greenhouse gas emissions. *Global Environmental Change*, 19(2), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2008.10.004>

Sisco, M. R., Bosetti, V., Weber, E. U., & Lacetera, N. (2023). Examining evidence for the finite pool of worry and finite pool of attention hypotheses. *Global Environmental Change*, 78, 102622. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102622>

Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>

Svoboda, M. (2016). Cli-fi on the screen(s): Patterns in the representations of climate change in fictional films. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change*, 7(1), 43–64. <https://doi.org/10.1002/wcc.381>

Trotti, R. (2015, 7 de noviembre). Sufro de solastalgia. *El Universal*. <https://www.eluniversal.com.co/opinion/columna/sufro-de-solastalgia-9560-ESEU313315>

Tuhus-Dubrow, R. (2013). Cli-fi: Birth of a genre. *Dissent*, 60(3), 58–61. <https://doi.org/10.1353/dss.2013.0069>

Vicente Torrico, D. (2021). El cine 'CliFi' o la rentabilidad de salvar el planeta: Análisis de los contextos de producción, distribución y exhibición en España entre 2000 y 2019. *Fonseca, Journal of Communication*, 23, 109–128. <https://doi.org/10.14201/fjc202123109128>

WHO. (2020, 5 de octubre). *COVID-19 disrupting mental health services in most countries*, WHO survey. <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Womack, J. (2013). Nuclear weapons, dystopian deserts, and science fiction cinema. *Vulcan*, 1(1), 70–85. <https://doi.org/10.1163/22134603-00101005>