

# APRENDER A VIVIR CON LAS EMOCIONES CLIMÁTICAS

Tomar conciencia de la crisis climática puede ser abrumador y doloroso.

Huir de las noticias que nos angustian, de los argumentos que nos hacen sentir culpables, que nos incomodan, y hasta convencernos de que eso de la crisis climática no es para tanto, son respuestas comunes, que nos hacen evadir el problema, condenando a las futuras generaciones.

Podemos aprender a convivir con estas emociones sin que nos paralicen o nos hagan sentir mal.



¿Cómo?

Al compartirlas y darnos cuenta de que otras personas también las sienten; al aceptarlas como parte de lo que vivimos, y organizándonos en colectivo.

## ¿Por qué es importante hablar de emociones y crisis climática?

\* Cuando reparamos en que un problema nos genera emociones, comenzamos a reconocerlo, y es el primer paso para enfrentarlo.



\* Aunque ya vivimos la crisis climática, pueden hacernos creer que no es para tanto. Sin embargo, esta crisis amenaza nuestra salud, seguridad, alimentos, acceso al agua, y el medio ambiente que, es nuestro soporte vital.



\* Identificar las emociones que sentimos es el primer paso para darnos cuenta de que esta crisis es real y nos trastoca, y activarnos para contrarrestarla.



## ¿QUÉ SE SIENTE AL VIVIR LA CRISIS CLIMÁTICA?

PRODUCTO del PROYECTO de INVESTIGACIÓN UNAM-PAPIIT  
IN302825 (2025-2027)

EmoAcciones Climáticas.

Herramientas para impulsar una respuesta colectiva a la crisis climática en México.

Investigadora responsable:  
Dra. Alice Poma, IIS-UNAM  
apoma@sociales.unam.mx

Investigador corresponsable:  
Dr. Tommaso Gravante  
CEIICH-UNAM  
gravante@ceiich.unam.mx



# EMOCIONES Y

# CRISIS CLIMÁTICA

## EMOCIONES CLIMÁTICAS

Son aquellas emociones que sentimos al **experimentar, directa o indirectamente, los efectos de la crisis climática**, como sequía prolongada, olas de calor y lluvias torrenciales.

**Hablamos de: preocupación, ansiedad, miedo, angustia, impotencia, dolor y tristeza.**

Podemos sentirnos por algo que está pasando en este momento, o por los efectos que pensamos que sufriremos en el futuro.

Las crisis climática y socioambiental están entrelazadas.



**Las eco-emociones son las que sentimos al atestigar la degradación del medio ambiente.**

Por ejemplo, la "solastalgia" se siente al presenciar la devastación del territorio que habitamos y/o amamos.



La crisis climática se debe a la contaminación generada por la producción de energía y los transportes que queman combustibles fósiles (gas, petróleo, carbón), junto a la agricultura y la ganadería industriales, la construcción y el hiperconsumismo.

## ACEPTAR QUE LA CAUSA DE LA CRISIS ES EL CAPITALISMO PUEDE GENERAR EMOCIONES INCÓMODAS, COMO LA CULPA.

Sentirnos culpables como consumidores nos puede llevar a mirar a otro lado, o a responsabilizarnos y actuar.

También, podemos sentir **resignación o impotencia** por la sensación de no poder cambiar el sistema, **miedo** por tener que cambiar el estilo de vida, o **rabia** hacia el sistema y sus perpetradores, como los ultrarricos.

## COMO ACTUAMOS, TAMBIÉN GENERA EMOCIONES

Podemos sentir **frustración** al creer que nuestro esfuerzo no es suficiente o que no tiene impacto.

Se puede sentir **rabia, indignación, desesperanza, decepción, desconfianza**, hacia quienes no actúan, sean gobiernos o ciudadanos, y **resignación** si creemos que todo está perdido.

Por eso, es importante **cultivar colectivamente la esperanza**, construyendo redes de apoyo, de confianza, de cuidado, de producción y consumo locales y solidarias.

Existe una esperanza que nace de la idea de que todavía hay mucho por salvar.



Esta esperanza nos ayuda a contrarrestar las emociones que nos pueden paralizar o desmotivar.