



Guía para trabajar la resiliencia frente a desastres y gestión del estrés climático y eco-ansiedad

GUÍA PRÁCTICA

Índice

01 — **Comprendiendo los Desastres y el Cambio Climático**

- Tipos de desastres: naturales, antropogénicos y climáticos
- Impactos del cambio climático en comunidades y personas
- Riesgos locales y globales: escenarios posibles
- Vulnerabilidad, exposición y capacidad de respuesta

02 — **Fundamentos de la Resiliencia Comunitaria y Personal**

- ¿Qué es la resiliencia? Enfoque individual y colectivo
- Factores protectores y capacidades adaptativas
- El rol de las redes sociales, la comunidad y la cultura local
- Perspectiva de género e interseccionalidad en la resiliencia

03 — **Estrés Climático y Salud Mental**

- ¿Qué es el estrés climático y cómo nos afecta?
- Síntomas del estrés post-desastre y del ecoestrés
- Ansiedad climática: causas, efectos y población más afectada
- Enfoques desde la psicología climática

04 — **Técnicas de Gestión del Estrés Climático**

- Estrategias de afrontamiento emocional
- Técnicas de respiración y relajación
- Mindfulness y conexión con la naturaleza
- Gestión de la incertidumbre y construcción de esperanza activa

05 — **Preparación y Adaptación Comunitaria**

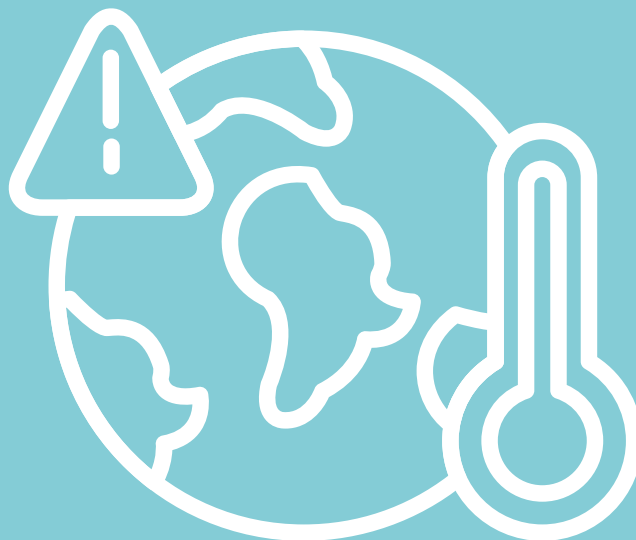
- Planificación comunitaria frente a desastres
- Comunicación de riesgos y protocolos de actuación
- Primeros auxilios psicológicos en situaciones de emergencia
- Buenas prácticas y casos inspiradores de resiliencia

06 — **Educación, Activismo y Empoderamiento**

- Educar para la resiliencia: enfoques pedagógicos
- Participación juvenil y comunitaria en la acción climática
- Activismo como respuesta al estrés climático
- Crear sentido: del trauma a la transformación

07 — **Recursos y Herramientas**

- Otras guías recomendadas
- Enlaces útiles y plataformas de consulta



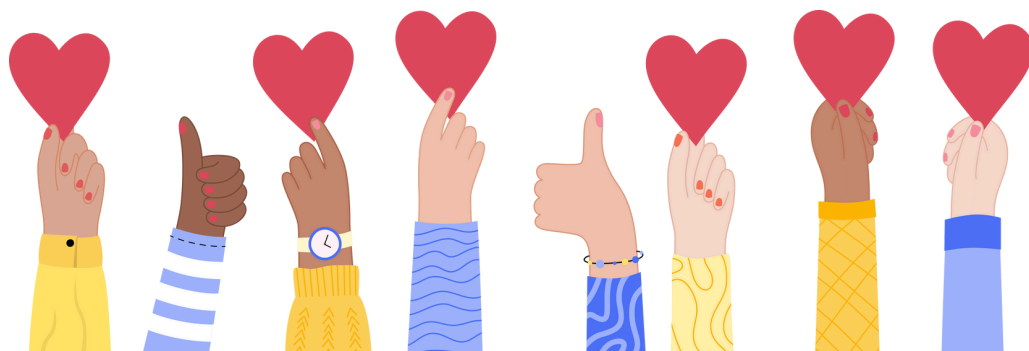
Introducción

La Depresión Aislada en Niveles Altos (DANA) que afectó de forma devastadora a la Comunitat Valenciana, Castilla-La Mancha y Andalucía a finales de octubre de 2024 generó una crisis social, ambiental y humanitaria sin precedentes en estas regiones. Las intensas lluvias, las inundaciones súbitas y la destrucción de infraestructuras pusieron de manifiesto la vulnerabilidad de muchas comunidades, así como la urgencia de fortalecer las capacidades locales para anticiparse, responder y recuperarse ante este tipo de fenómenos cada vez más frecuentes debido al cambio climático.

Ante esta situación, la Plataforma del Tercer Sector impulsó un trabajo intenso de incidencia política con el Gobierno de España, logrando articular medidas concretas y urgentes para atender las necesidades reales de las personas y territorios afectados. Como resultado de este diálogo, el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 aprobó una subvención directa, recogida en el Real Decreto-ley 7/2024, de 11 de noviembre, de conformidad con la Ley 38/2003, de 17 de noviembre, para garantizar la protección social de los colectivos más vulnerables en los municipios incluidos en el Real Decreto-ley 6/2024, de 5 de noviembre.

En este marco, Unió Pobles Solidaris, comprometida con el desarrollo comunitario y la justicia climática, ha elaborado esta Guía de Resiliencia frente a Desastres y Gestión del Estrés Climático, como parte de las actuaciones de apoyo a entidades del Tercer Sector. Esta guía nace con el propósito de ser una herramienta práctica y cercana que ayude a las personas, familias, profesionales y comunidades locales a comprender mejor los fenómenos climáticos extremos, reconocer sus impactos y desarrollar estrategias para afrontar sus consecuencias de forma colectiva y solidaria.

A través de sus módulos, la guía aborda aspectos clave como la comprensión de los desastres naturales y climáticos, la construcción de resiliencia comunitaria e individual, la identificación y gestión del estrés post-desastre y de la ansiedad climática, así como técnicas concretas de autocuidado emocional, planificación comunitaria, primeros auxilios psicológicos y ejemplos inspiradores de buenas prácticas. Además, incorpora recursos, fichas de trabajo y herramientas prácticas para facilitar su uso en distintos contextos: asociaciones vecinales, centros educativos, espacios comunitarios, servicios sociales o grupos de voluntariado.



Con esta guía, desde Unió Pobles Solidaris reafirmamos nuestra convicción de que la resiliencia no es un don individual, sino una capacidad colectiva que se construye fortaleciendo redes de apoyo, valorando la memoria comunitaria, incorporando la perspectiva de género y la interseccionalidad y fomentando la participación activa de todas las personas, especialmente de quienes más sufren las consecuencias de la crisis climática y social.

Esperamos que este material contribuya a generar conversación, formación y acción transformadora en nuestros pueblos y ciudades, y que sea una herramienta viva, que se adapte, se comparta y se enriquezca con la experiencia y la sabiduría de cada comunidad.

Porque cada acción de preparación, cada espacio de cuidado mutuo y cada gesto de solidaridad son pasos concretos hacia un futuro más justo, sostenible y resiliente para todas y todos.



1. Comprendiendo los Desastres y el Cambio Climático

1.1. Tipos de desastres: naturales, antropogénicos y climáticos

Los desastres son eventos disruptivos que generan daños significativos en la vida humana, los ecosistemas y las infraestructuras. Lo que convierte un evento en desastre no es solo su fuerza o magnitud, sino la existencia de una combinación de factores de vulnerabilidad, exposición e insuficiente preparación o capacidad de respuesta por parte de las comunidades afectadas.

Podemos clasificar los desastres según su origen en tres grandes categorías: naturales, antropogénicos y climáticos, aunque en la práctica muchos desastres tienen causas mixtas.

Desastres naturales

Se originan por fenómenos físicos o biológicos que ocurren en la naturaleza sin intervención humana directa, aunque su impacto se ve amplificado por las condiciones sociales y territoriales. Ejemplos incluyen:

- Sismos (terremotos)
- Erupciones volcánicas
- Tsunamis
- Avalanchas o desprendimientos
- Tormentas eléctricas intensas

Aunque naturales, estos eventos no son neutrales en sus consecuencias. Por ejemplo, un terremoto que afecta a un área densamente poblada y con construcciones precarias tendrá consecuencias devastadoras en comparación con un área deshabitada.



Desastres antropogénicos

Estos desastres tienen su origen directo en la acción humana, ya sea por negligencia, malas prácticas, decisiones políticas o conflictos sociales. Se dividen principalmente en dos subgrupos:

• Desastres tecnológicos:

- Explosiones industriales
- Fugas de productos tóxicos o radiactivos
- Derrames petroleros
- Incendios en infraestructuras críticas (plantas eléctricas, refinerías)

• Desastres sociales o estructurales:

- Guerras y conflictos armados
- Colapso de sistemas sanitarios
- Crisis de gobernanza o de servicios básicos
- Exclusión sistemática de ciertos grupos sociales

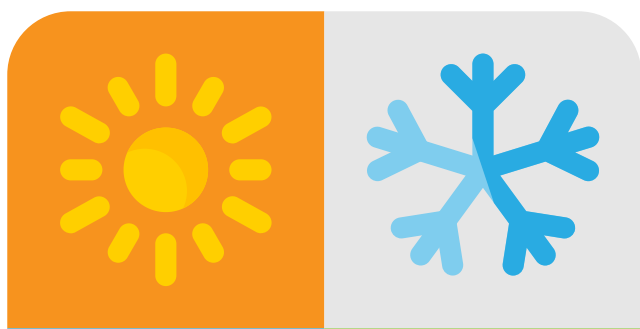
Estos eventos agravan la vulnerabilidad estructural de una población y pueden multiplicar los efectos de desastres naturales o climáticos.

Desastres climáticos

Son aquellos vinculados a fenómenos meteorológicos extremos, cuya frecuencia, duración e intensidad están aumentando como consecuencia directa del cambio climático antropogénico. Entre ellos se incluyen:

- Olas de calor prolongadas
- Lluvias torrenciales y tormentas intensas
- Inundaciones rápidas o persistentes
- Sequías severas
- Incendios forestales descontrolados
- Eventos extremos como la DANA (Depresión Aislada en Niveles Altos)

La DANA, cada vez más frecuente en el sur y este de España, es un fenómeno meteorológico caracterizado por precipitaciones intensas en periodos muy cortos, que puede ocasionar inundaciones súbitas, destrucción de viviendas, aislamiento de poblaciones y pérdidas humanas.



1.2. Impactos del cambio climático en comunidades y personas

El cambio climático, más allá de su dimensión ambiental, constituye una crisis global multidimensional, que afecta a las sociedades humanas de forma profunda y desigual. Sus efectos son acumulativos, sistémicos e interconectados, y repercuten tanto a nivel comunitario como individual.

Impactos en las comunidades

• **Destrucción de infraestructuras**

Los desastres destruyen carreteras, puentes, redes eléctricas, centros educativos y de salud, lo que paraliza el funcionamiento básico de una comunidad.

• **Pérdida de recursos productivos**

El daño a cultivos, ganado, sistemas de riego y pesca compromete la seguridad alimentaria y el sustento de miles de familias, especialmente en zonas rurales.

• **Migraciones climáticas**

El deterioro ambiental obliga a abandonar zonas inhabitables, generando desplazamientos masivos, tensiones sociales y pérdida de tejido comunitario.

• **Debilitamiento de los servicios públicos**

Las instituciones se ven desbordadas, los sistemas de salud colapsan, las escuelas se cierran, y los servicios sociales no alcanzan a cubrir las nuevas necesidades.

Impactos en las personas

• **Salud física deteriorada**

El aumento de temperaturas extremas, la mala calidad del aire, el consumo de agua contaminada y la proliferación de enfermedades vectoriales afectan gravemente a la salud pública.

• **Salud mental en riesgo**

Muchas personas desarrollan trastornos psicológicos tras vivir un desastre:

- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Ansiedad generalizada
- Depresión reactiva
- Trastornos del sueño

• **Ecoestrés y duelo ecológico**

A medida que se pierde biodiversidad, se degradan paisajes o se destruye el entorno natural conocido, muchas personas experimentan una profunda tristeza o ansiedad anticipatoria, especialmente en comunidades muy ligadas a la tierra o el mar.

1.3. Riesgos locales y globales: escenarios posibles

Escenarios globales

Los estudios científicos del IPCC (Panel Intergubernamental sobre Cambio Climático) identifican varios escenarios futuros según el nivel de emisiones de gases de efecto invernadero:

- Escenario 1; mitigación efectiva: Cambios estructurales, transición energética, reducción de emisiones → impactos controlables.
- Escenario 2; continuidad inercial: Cambios lentos, sin políticas decisivas → impactos graves, pero gestionables en algunas regiones.
- Escenario 3; falta de acción y alta vulnerabilidad: Emisiones elevadas y desigualdad → impactos catastróficos: desertificación, escasez hídrica, aumento del nivel del mar, desplazamientos masivos.

Escenarios locales

Cada territorio enfrenta riesgos específicos en función de su geografía, clima, urbanización y nivel de preparación. En contextos mediterráneos, como muchas regiones de España, los riesgos más relevantes son:

- Inundaciones rápidas por DANAs
- Incendios forestales en zonas de interfaz urbano-rural
- Escasez de agua en verano y conflictos por su uso
- Pérdida de cultivos por sequías o plagas

Para prepararse localmente es esencial responder a preguntas como:

- ¿Qué fenómenos afectan más frecuentemente a mi entorno?
- ¿Qué grupos o zonas son más vulnerables?
- ¿Tenemos rutas de evacuación y planes de emergencia?
- ¿Existen espacios comunitarios organizados para actuar?



1.4. Vulnerabilidad, exposición y capacidad de respuesta

Estos tres conceptos clave permiten evaluar el riesgo real de una comunidad o individuo ante un desastre:

Vulnerabilidad

Es el grado en que una persona, grupo o sistema puede ser dañado por una amenaza. La vulnerabilidad no es solo física, también puede ser:

- Económica: falta de recursos para prepararse o recuperarse.
- Social: exclusión, discriminación, aislamiento.
- Institucional: desconfianza en las autoridades o falta de acceso a servicios.
- Psicológica: afectaciones previas, trauma acumulado, falta de apoyo emocional.

Ejemplo: Una persona mayor que vive sola en una planta baja en una zona inundable tiene una alta vulnerabilidad.

Exposición

Se refiere a la presencia física de personas o bienes en una zona de peligro. No siempre se puede reducir, pero sí se puede mitigar el riesgo con buena planificación.

- Construir en zonas seguras
- Evitar asentamientos en laderas inestables o cauces secos
- Diseñar infraestructuras adaptadas a las condiciones climáticas extremas

Capacidad de respuesta

Es la habilidad de una persona o comunidad para prevenir, afrontar y recuperarse de una amenaza. Incluye:

- Conocimiento y formación previa
- Redes de apoyo vecinal
- Acceso a información y sistemas de alerta
- Servicios de emergencia y asistencia humanitaria
- Resiliencia emocional y colectiva

El conocimiento es el primer paso hacia la resiliencia. Entender qué tipos de desastres pueden afectarnos, cómo se relacionan con el cambio climático y por qué algunos grupos son más vulnerables nos permite actuar de forma preventiva y solidaria.

En un mundo marcado por la incertidumbre climática, la preparación comunitaria, la conciencia territorial y la justicia climática son nuestras principales herramientas para mitigar el sufrimiento humano y fortalecer la esperanza activa.

2. Fundamentos de la Resiliencia Comunitaria y Personal

2.1. ¿Qué es la resiliencia? Enfoque individual y colectivo

La resiliencia es la capacidad de una persona, comunidad o sistema para anticipar, resistir, adaptarse y recuperarse ante situaciones adversas. Esta adversidad puede tomar muchas formas: una catástrofe natural (como un incendio forestal o una inundación), un fenómeno meteorológico extremo (como una DANA), una crisis sanitaria (como la vivida durante la pandemia de COVID-19), un conflicto social, o incluso una pérdida personal o profesional.

Lejos de ser una cualidad fija o innata, la resiliencia no es un "don" natural, sino una habilidad que se puede aprender, cultivar y fortalecer a lo largo del tiempo. Implica tanto recursos internos (emocionales, cognitivos, espirituales) como externos (sociales, institucionales, culturales). Además, tiene una dimensión profundamente relacional y política: nadie es resiliente en soledad absoluta.

Enfoque individual

Desde una mirada individual, la resiliencia se manifiesta como la capacidad de una persona para afrontar el impacto emocional, psicológico y práctico de una crisis, sin quedar bloqueada ni anulada por ella. Algunos de sus componentes esenciales son:

- **Fortaleza emocional interna:** no se trata de "ser fuerte" en el sentido de no sentir dolor o no llorar, sino de sostener el dolor sin desmoronarse completamente, dando espacio a las emociones sin dejar que ellas lo inunden todo. Esta fortaleza emocional es el resultado de la autorregulación, la autoestima, la práctica del autocuidado y, muchas veces, del acompañamiento terapéutico.
- **Flexibilidad cognitiva:** la persona resiliente no se aferra rígidamente a una única forma de ver las cosas, sino que puede reinterpretar lo vivido, adaptarse a los cambios y encontrar nuevos significados a partir del sufrimiento. Esto permite transformar una experiencia adversa en una oportunidad de aprendizaje o incluso de acción transformadora.
- **Aprendizaje de la experiencia:** lejos de negar el dolor, la resiliencia individual se basa en reconocer lo vivido, procesarlo y extraer lecciones que fortalezcan al sujeto para el futuro. Muchas veces, este aprendizaje también implica redefinir prioridades, reconectar con valores profundos o replantear el rumbo vital.
- **Uso de redes de apoyo:** una persona resiliente sabe que no tiene que atravesar sola las dificultades. Reconoce el valor de la ayuda mutua, sabe pedir ayuda cuando la necesita, se deja acompañar y comparte su carga emocional con otros. Esta apertura es, paradójicamente, una gran muestra de fortaleza.

Nota clave: La persona resiliente no es alguien que todo lo puede, sino alguien que acepta su vulnerabilidad, reconoce sus límites y se permite buscar recursos saludables para atravesar las situaciones difíciles.

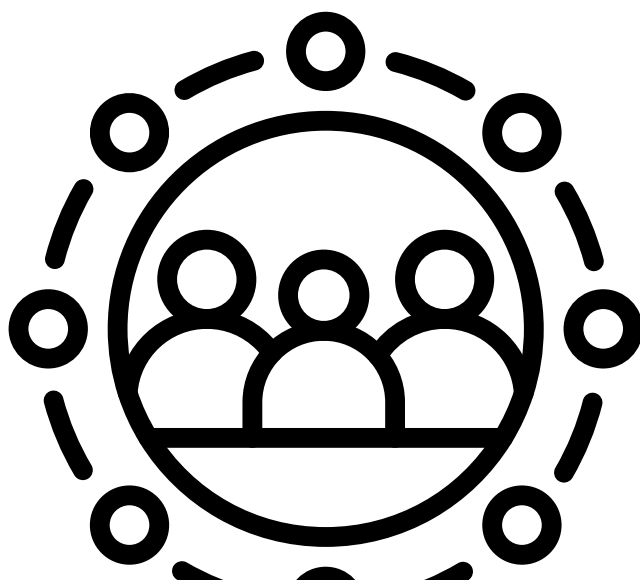
Enfoque colectivo o comunitario

Desde una perspectiva social y comunitaria, la resiliencia se entiende como la capacidad de un grupo humano, comunidad o sociedad para enfrentar colectivamente una adversidad, reorganizarse ante ella y salir reforzada en su capacidad de cuidado, solidaridad y sostenibilidad.

Los pilares de la resiliencia colectiva incluyen:

- Capacidad de organización: antes, durante y después de una crisis, la comunidad resiliente sabe autogestionarse, coordinar recursos, tomar decisiones y actuar de manera rápida y solidaria. Esto requiere liderazgo compartido, estructuras de cooperación y cultura de participación ciudadana.
- Activación de la solidaridad: ante la adversidad, emerge la necesidad de compartir recursos, saberes, cuidados, alimentos, refugio o afecto. Las comunidades resilientes no se repliegan en el “sálvese quien pueda”, sino que refuerzan lazos de apoyo mutuo, especialmente con las personas más vulnerables.
- Reconstitución de la vida común: tras un desastre o evento traumático, la comunidad busca reconstruir no solo lo material, sino también lo simbólico, lo afectivo, lo cultural. Esto implica volver a reunirse, celebrar, recordar, reparar... Es un proceso colectivo de duelo y de reencuentro con la esperanza.
- Preservación de la memoria: las comunidades resilientes no olvidan lo ocurrido. Al contrario, construyen memoria colectiva, registran lo vivido, generan relatos compartidos y se comprometen con el “nunca más”. Este ejercicio de memoria no solo sana, sino que fortalece la prevención futura y la exigencia de justicia.

Cabe destacar que la resiliencia comunitaria no surge espontáneamente: necesita estructuras previas, vínculos fuertes, diversidad de actores y un tejido social activo. Además, es tan emocional como política: implica condiciones de justicia social, equidad, derechos garantizados y participación real.



2.2. Factores protectores y capacidades adaptativas

La resiliencia no surge en el vacío. Se construye sobre una base de factores protectores —condiciones internas o externas que mitigan el impacto de las crisis—, y se fortalece a través de capacidades adaptativas, que permiten responder de forma flexible, creativa y eficaz a nuevas circunstancias.

Comprender y cultivar estos factores es fundamental tanto a nivel personal como colectivo para enfrentar desastres naturales, crisis sociales o impactos del cambio climático sin quedar atrapados en la parálisis, la desesperanza o la fragmentación social.

Factores protectores personales

Los factores protectores personales son aquellos recursos psicológicos, emocionales y relacionales que permiten a una persona afrontar mejor el estrés, sostenerse en la adversidad y recuperarse con mayor equilibrio.

Algunos de los más relevantes son:

- **Autoconocimiento:** implica la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, necesidades, límites y fortalezas. Cuanto mayor es el autoconocimiento, mayor es la capacidad de autorregularse, tomar decisiones acertadas y pedir ayuda cuando es necesario.
- **Autoestima sólida:** confiar en el propio valor, en la dignidad personal y en la capacidad de superar retos difíciles. No se trata de una autoestima inflada, sino de una convicción realista y afectuosa sobre la propia valía.
- **Regulación emocional:** habilidad para gestionar emociones intensas (miedo, rabia, tristeza) sin reprimirlas ni quedar desbordado. Esto incluye identificar lo que se siente, expresarlo adecuadamente y encontrar formas de canalizar el malestar.
- **Redes afectivas:** contar con personas con las que se puede hablar, compartir emociones, encontrar consuelo o simplemente estar acompañado. La calidad de los vínculos afecta directamente a la capacidad de recuperación emocional.
- **Sentido de propósito:** tener objetivos personales o colectivos que aporten sentido al esfuerzo, a la espera o a la lucha. Saber para qué se resiste ayuda a sostenerse, incluso en momentos de mucho dolor o incertidumbre.

Factores protectores comunitarios

Las comunidades también generan resiliencia cuando crean entornos protectores, inclusivos y cooperativos. Un tejido social fuerte no solo acompaña a las personas, sino que también puede prevenir daños mayores y facilitar respuestas más efectivas ante las crisis.

Entre los principales factores comunitarios se encuentran:

- Acceso garantizado a servicios básicos: la disponibilidad de recursos esenciales como salud, alimentación, vivienda, energía y educación es un factor determinante para la resiliencia. La precariedad estructural es un obstáculo para cualquier recuperación.
- Comunicación clara, accesible y confiable: en momentos de riesgo o emergencia, una información adecuada puede salvar vidas. Es fundamental que los mensajes lleguen a todas las personas, en todos los idiomas necesarios y con sensibilidad cultural.
- Redes de apoyo mutuo: espacios como asociaciones vecinales, colectivos ciudadanos, centros sociales o redes digitales solidarias facilitan la organización rápida, el reparto de tareas y el acompañamiento emocional en situaciones difíciles.
- Liderazgos colaborativos y empáticos: las figuras que sostienen a la comunidad desde el cuidado, la escucha y la cooperación generan confianza y movilizan capacidades. No se trata de "líderes héroes", sino de referentes cercanos que inspiran y articulan la acción colectiva.
- Memoria histórica compartida: el recuerdo colectivo de crisis pasadas y la forma en que fueron afrontadas permiten aprender lecciones, mejorar respuestas y fortalecer la conciencia comunitaria. La memoria no solo honra el pasado, también ilumina el futuro.

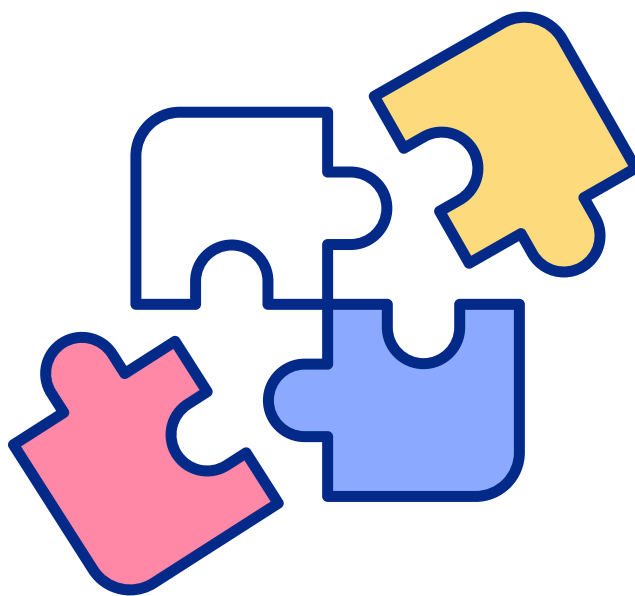


Capacidades adaptativas esenciales

La resiliencia no es solo resistencia pasiva: es también adaptación activa. Frente a escenarios de crisis, incertidumbre o transformación climática, la capacidad de adaptarse es tan importante como la de soportar. Algunas de las capacidades más relevantes son:

- **Anticipación:** prever riesgos, estudiar señales de alerta, diseñar planes de contingencia y preparar recursos con antelación. La anticipación es clave para reducir el impacto de los desastres y actuar con rapidez y coordinación.
- **Innovación:** buscar soluciones creativas, prácticas y accesibles, incluso cuando los recursos son limitados. La innovación resiliente no depende solo de la tecnología, sino de la capacidad de imaginar nuevas formas de hacer, organizar y vivir.
- **Colaboración:** trabajar junto a otras personas, organizaciones o instituciones para crear respuestas colectivas, compartir responsabilidades y construir confianza mutua. La cooperación es la base de cualquier estrategia comunitaria sostenible.
- **Capacidad de recuperación (recuperación activa):** implica restaurar la estabilidad emocional, social y material, o incluso transformar la situación hacia una nueva realidad mejorada. No se trata solo de “volver a como estaban las cosas”, sino de evolucionar con mayor conciencia, justicia y preparación.

Ejemplo aplicado: Ante una DANA (Depresión Aislada en Niveles Altos), una comunidad resiliente no solo repara infraestructuras dañadas. También analiza lo ocurrido, identifica fallos en los sistemas de alerta, adapta sus protocolos de emergencia, mejora sus infraestructuras hidráulicas y refuerza las redes de apoyo vecinal. Así, cada crisis se convierte en una oportunidad para mejorar la respuesta futura.



2.3. El rol de las redes sociales, la comunidad y la cultura local

Nadie enfrenta una crisis en soledad. Aunque la experiencia del sufrimiento puede vivirse de forma íntima, la capacidad para resistir, adaptarse y recuperarse ante un desastre está profundamente influida por el entorno social y cultural en el que se vive. Las redes de apoyo, las formas de organización comunitaria y los valores compartidos son elementos clave de la resiliencia. Son ellos los que sostienen, activan, protegen y reconstruyen. Sin estos pilares, la resiliencia individual se debilita y la recuperación colectiva se hace mucho más difícil.

Redes sociales informales

Las redes sociales informales son el primer anillo de contención ante una emergencia. No están reguladas por normas oficiales ni responden a planes institucionales, pero son eficaces, cercanas y profundamente humanas.

- Familia, amistades y vecindario: constituyen el círculo inmediato de apoyo. En una situación crítica, son quienes pueden actuar con mayor rapidez, conocen mejor las necesidades específicas y están emocionalmente implicados.
- Confianza interpersonal: la capacidad de una comunidad para cuidarse mutuamente depende más de la confianza que de los recursos. Saber que alguien acudirá si se le llama puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.
- Acciones cotidianas que salvan vidas: ayudar a evacuar, compartir agua o comida, cuidar a criaturas o personas mayores, abrir una casa a quien la ha perdido... son gestos espontáneos que tejen una red invisible pero poderosade resiliencia comunitaria.

Estas redes no sustituyen al Estado, pero actúan antes, con mayor flexibilidad y empatía, especialmente en contextos donde los recursos públicos son insuficientes o llegan tarde.

Organizaciones comunitarias

Más allá de los vínculos informales, existen estructuras sociales organizadas que operan en el territorio y que pueden canalizar de forma más eficaz la respuesta colectiva ante una crisis.

- Asociaciones vecinales, ONG locales, cooperativas, colectivos ciudadanos: estas organizaciones conocen el terreno, las dinámicas sociales, los actores clave y las urgencias reales. Por eso, su respuesta suele ser más rápida, adaptada y efectiva que la de instituciones externas.
- Movilización solidaria: estos espacios pueden organizar desde la recolección de alimentos hasta la atención psicológica, pasando por la logística de evacuación o la denuncia política. Son multiplicadores de resiliencia y muchas veces el puente entre la ciudadanía y los recursos formales.

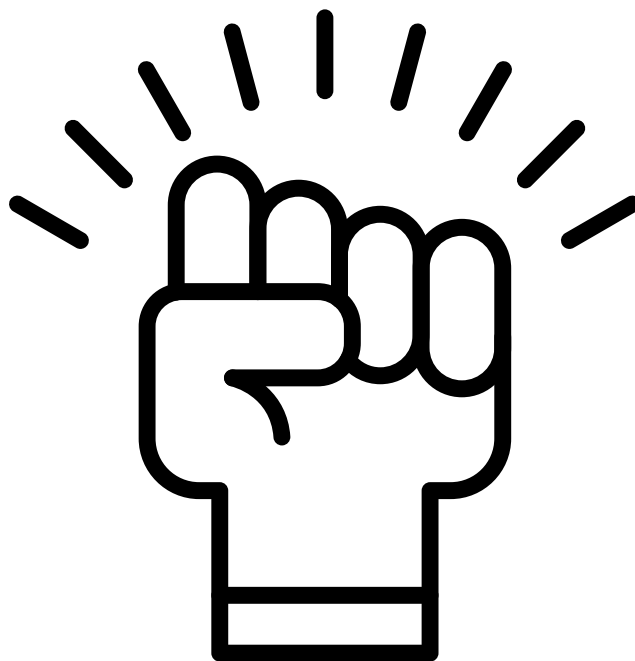
En situaciones de desastre, estas organizaciones no solo complementan la acción institucional: muchas veces la suplen. Reconocer su valor y fortalecerlas es clave para una estrategia integral de gestión de crisis.

Cultura local y valores compartidos

La resiliencia también tiene una dimensión simbólica, emocional y cultural. La manera en que una comunidad entiende el sufrimiento, el cuidado y la recuperación depende en gran parte de su cultura.

- La cultura como fuente de sentido: creencias, tradiciones, relatos compartidos, ritos, música, lenguas propias o símbolos locales ofrecen una estructura emocional para sostener a las personas en el dolor. Permiten narrar lo vivido, darle un lugar y encontrar fuerza para seguir adelante.
- Prácticas tradicionales de convivencia y solidaridad: en muchos territorios existen formas históricas de apoyo mutuo (como las cuadrillas rurales, los concejos abiertos, las redes de trueque, etc.) que recuperan vigencia en momentos de emergencia.

La cultura no es solo un elemento decorativo: es un recurso vital en los procesos de resiliencia. Ayuda a reconstruir identidades, reforzar vínculos y reimaginar futuros posibles tras una crisis.



2.4. Perspectiva de género e interseccionalidad en la resiliencia

La resiliencia no es una experiencia neutra ni universal. Aunque las crisis afectan a todas las personas, no todas parten de las mismas condiciones ni enfrentan los mismos riesgos o tienen igual acceso a recursos y protección. Por eso, incorporar la perspectiva de género y el enfoque interseccional es imprescindible para construir una resiliencia verdaderamente justa, inclusiva y efectiva.

Una estrategia de resiliencia que ignora las desigualdades de género, edad, origen, capacidad o identidad, corre el riesgo de profundizarlas, invisibilizar las voces más afectadas o incluso poner en peligro a las personas más vulnerables.

El rol de las mujeres en contextos de crisis

En todo el mundo, las mujeres desempeñan un papel central en las respuestas comunitarias ante desastres y situaciones críticas. Sin embargo, a menudo lo hacen en condiciones de desigualdad y riesgo.

- Responsabilidades clave invisibilizadas: durante y después de una crisis, las mujeres suelen asumir tareas esenciales como el cuidado de personas enfermas, la preparación de alimentos, el acompañamiento emocional, la atención a criaturas o personas mayores, y la organización de redes de ayuda mutua.
- Riesgos agravados:
 - Menor acceso a recursos económicos, tierras o propiedad, lo que limita su autonomía y capacidad de respuesta.
 - Mayor exposición a la violencia de género, especialmente en contextos de desplazamiento, hacinamiento o fractura institucional.
 - Falta de representación en los espacios donde se toman decisiones estratégicas sobre la reconstrucción o la respuesta a emergencias.



2.4. Perspectiva de género e interseccionalidad en la resiliencia

Otras desigualdades interseccionales

El enfoque interseccional nos invita a considerar cómo múltiples factores de discriminación o vulnerabilidad se cruzan y potencian entre sí. No todas las mujeres viven las crisis del mismo modo, ni todas las personas sufren por igual.

Grupos sociales que suelen enfrentarse a barreras específicas en contextos de desastre incluyen:

- Personas mayores: muchas veces con movilidad reducida, dependencia física y riesgo de aislamiento social o institucional.
- Infancia y adolescencia: tienen un impacto emocional más agudo, menor capacidad de comprensión y necesitan entornos seguros para procesar lo vivido.
- Personas con discapacidad: enfrentan barreras arquitectónicas, informativas o comunicativas que dificultan su evacuación o acceso a servicios.
- Personas migrantes o refugiadas: pueden carecer de redes de apoyo, enfrentar discriminación, barreras idiomáticas o problemas con la documentación.
- Personas LGTBIQ+: en situaciones de emergencia, muchas veces no encuentran espacios seguros, enfrentan discriminación en refugios, atención médica o asistencia institucional, y pueden ser invisibilizadas en la respuesta oficial.

Una respuesta resiliente no puede ser homogénea. Debe diseñarse desde el principio con criterios de accesibilidad, participación inclusiva y equidad, asegurando que todas las personas tengan garantizados sus derechos y condiciones de protección.

Justicia climática como base de la resiliencia

La resiliencia auténtica no puede separarse de la justicia social y ambiental. No se trata solo de “aguantar” el impacto de los desastres, sino de transformar las condiciones estructurales que los hacen más graves e injustos.

Construir resiliencia implica:

- Garantizar el acceso equitativo a la información, los recursos y la toma de decisiones, sin excluir a nadie por su situación social, identidad o procedencia.
- Visibilizar y valorar los aportes de todas las personas, especialmente aquellos tradicionalmente invisibilizados, como el trabajo de cuidados.
- Diseñar políticas y respuestas que no reproduzcan ni refuercen desigualdades preexistentes, sino que las cuestionen y corrijan.

La resiliencia con enfoque de género e interseccionalidad no solo responde mejor a las crisis: previene nuevas injusticias y fortalece a las comunidades desde la diversidad.

3. Estrés climático y salud mental

3.1. ¿Qué es el estrés climático y cómo nos afecta?

Vivimos en una época marcada por cambios ambientales acelerados y cada vez más visibles. Inundaciones, incendios forestales, olas de calor extremas, pérdida de biodiversidad, sequías prolongadas... estos fenómenos no solo afectan a los ecosistemas: también impactan de manera directa e indirecta en nuestra salud mental y emocional.

El estrés climático es la respuesta psicológica que emerge ante la vivencia directa o la percepción sostenida de los efectos del cambio climático y los desastres ambientales. No se trata de una enfermedad mental, sino de una reacción humana comprensible ante un contexto de amenaza ambiental persistente.

Si no se reconoce ni se aborda adecuadamente, este tipo de estrés puede afectar gravemente al bienestar individual y colectivo, especialmente cuando se suma a otros factores de vulnerabilidad o se mantiene en el tiempo sin espacios para el procesamiento emocional o la acción transformadora.

¿Qué puede activar el estrés climático?

El estrés climático no aparece solo tras vivir un desastre; también puede surgir por la percepción continua de una crisis ecológica sin solución aparente. Las causas más frecuentes son:

- La experiencia directa de un evento extremo: por ejemplo, vivir una DANA, un incendio forestal, una evacuación forzosa, una pérdida de cosechas o el corte prolongado de servicios básicos. La vivencia directa genera sensaciones de miedo, vulnerabilidad y pérdida de control.
- La exposición indirecta a través de medios de comunicación y redes sociales: recibir constantemente imágenes de destrucción, informes alarmantes o noticias sobre el colapso climático puede generar un estado de alerta y angustia permanente, aunque no se haya vivido la crisis en primera persona.
- La sensación de impotencia o desbordamiento: muchas personas experimentan una profunda frustración al sentir que el problema es demasiado grande, complejo o inabarcable, que sus acciones individuales no bastan o que las instituciones no están actuando con la urgencia necesaria.
- La preocupación por las generaciones futuras: el estrés climático también se relaciona con la ecoansiedad o la tristeza ecológica, vinculadas al temor por el mundo que heredarán niñas, niños, adolescentes y futuras generaciones.

¿Cómo nos afecta el estrés climático?

El estrés climático puede afectar a las personas de maneras muy diversas. Sus manifestaciones varían en intensidad y forma, pero generalmente se expresan en los siguientes niveles:

A nivel emocional:

- Ansiedad generalizada, sensación constante de amenaza sin causa concreta.
- Miedo o angustia, especialmente ante eventos meteorológicos o noticias relacionadas.
- Tristeza profunda, melancolía o desesperanza ante la pérdida ambiental.
- Frustración o rabia, particularmente frente a la inacción de gobiernos o grandes empresas.
- Culpa ecológica, al percibir que las propias acciones (consumo, movilidad, hábitos) son dañinas para el planeta.

A nivel físico:

- Fatiga o agotamiento crónico, incluso sin causas evidentes.
- Alteraciones del sueño, como insomnio, pesadillas o despertares frecuentes.
- Dolores de cabeza, tensión muscular o problemas digestivos, reflejo de un estado de estrés sostenido.
- Palpitaciones o dificultad para respirar, especialmente en momentos de ansiedad o exposición a estímulos desencadenantes.

A nivel cognitivo y conductual:

- Dificultad para concentrarse, tomar decisiones o mantener la atención.
- Bloqueo ante tareas cotidianas, incluso sencillas.
- Hipervigilancia, es decir, un estado de alerta constante, esperando "la próxima catástrofe".
- Conductas evitativas, como el aislamiento, la negación del problema o el consumo excesivo (de información, sustancias, compras, etc.) como forma de evasión.

A nivel relacional y social:

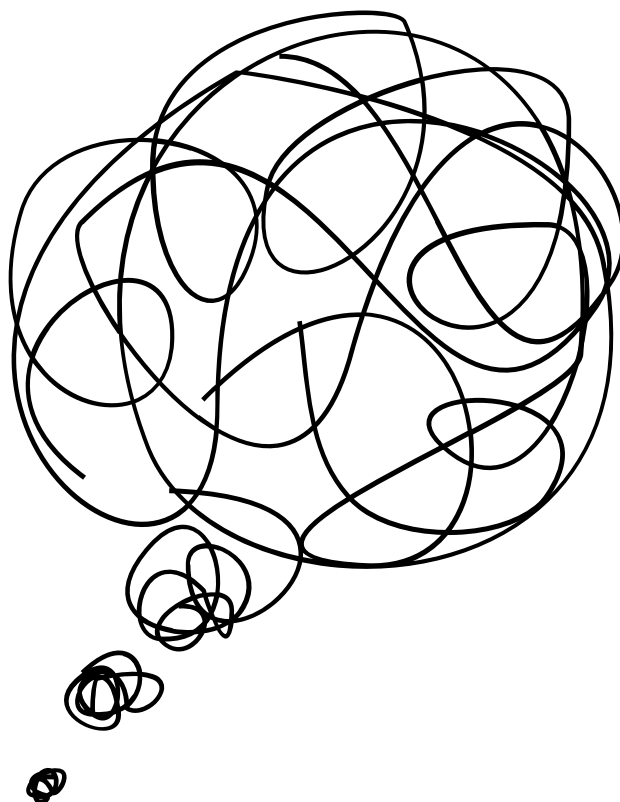
- Irritabilidad, conflictos frecuentes con personas cercanas.
- Sensación de incompreensión o soledad, por no encontrar espacios donde compartir lo que se siente.
- Desvinculación de redes sociales o grupos de pertenencia, por sentirse desconectado, apático o emocionalmente saturado.

El estrés climático no es un trastorno psicológico en sí mismo. Sin embargo, puede agravarse si se prolonga en el tiempo, si no se gestiona adecuadamente o si se acumula con otras condiciones personales o sociales (como pobreza, aislamiento, discriminación, enfermedades previas o situaciones de duelo). En estos casos, puede derivar en trastornos de ansiedad, depresión o estrés postraumático, y requerir acompañamiento terapéutico.

¿Por qué hablar del estrés climático?

Reconocer el estrés climático no es alarmismo, sino una forma de validar emociones legítimas ante una realidad compleja. Hablar de ello permite:

- Romper el silencio: muchas personas creen que están solas en lo que sienten. Nombrarlo colectivamente ayuda a generar redes de apoyo.
- Prevenir el deterioro del bienestar: identificar los síntomas tempranamente permite tomar medidas preventivas antes de que se cronifiquen.
- Fomentar el cuidado emocional como parte de la resiliencia climática: la salud mental es un componente fundamental para sostener la acción, la esperanza y el compromiso social ante los retos climáticos.



3.2. Síntomas del estrés post-desastre y del ecoestrés

Cuando una persona atraviesa un evento extremo, como una DANA o un incendio, es habitual que experimente una serie de síntomas físicos y emocionales intensos. Estos no indican debilidad, sino respuestas naturales del cuerpo y la mente ante un peligro o una pérdida.

Estrés post-desastre

Se activa durante o después de un evento crítico, y sus efectos pueden perdurar semanas o incluso años si no se abordan adecuadamente.

Síntomas comunes:

- Miedo intenso, bloqueo o sensación de amenaza permanente
- Confusión mental o desorientación
- Trastornos del sueño: insomnio, terrores nocturnos, dificultad para descansar
- Llanto frecuente, sensación de impotencia o desesperanza
- Aislamiento social, retraimiento, pérdida del interés en actividades cotidianas
- Somatización: dolores físicos sin causa médica (estómago, cabeza, espalda)

En situaciones de desastre, la pérdida de vivienda, pertenencias, animales, cultivos o personas queridas genera un duelo múltiple que puede paralizar la capacidad de recuperación.

Ecoestrés

Es una forma de estrés relacionada con la degradación progresiva o súbita del entorno natural. No depende de la vivencia de un evento puntual, sino de la observación o conciencia prolongada de un deterioro ambiental difícil de revertir.

Manifestaciones del ecoestrés:

- Duelo ecológico: tristeza por la desaparición de paisajes conocidos, bosques quemados, ríos secos o animales extinguidos.
- Ansiedad existencial: miedo por el futuro del planeta y de las generaciones venideras.
- Sobrecarga emocional: frustración o angustia frente a una crisis percibida como inmanejable o sin fin.
- Disociación emocional: negación o desconexión como mecanismo de defensa.

En personas muy vinculadas a la naturaleza (agricultores/as, activistas ambientales, pueblos indígenas), el ecoestrés puede ser especialmente doloroso, ya que implica la pérdida de su identidad cultural y territorial.

3.3. Ansiedad climática: causas, efectos y población más afectada

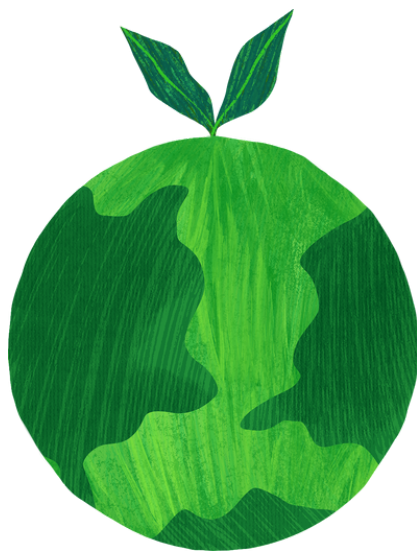
En un contexto donde las advertencias científicas sobre el cambio climático se hacen cada vez más urgentes y las catástrofes ambientales se multiplican, muchas personas experimentan una forma específica de angustia ligada a la emergencia ecológica: la ansiedad climática, también conocida como ecoansiedad.

Este término no hace referencia a una fobia ni a un miedo irracional, sino a una respuesta emocional coherente y legítima ante una amenaza real. El problema no es sentir ansiedad —eso es humano—, sino cuando esta se vuelve crónica, paralizante o incapacitante, impidiendo a la persona vivir con bienestar o actuar de forma constructiva.

Causas frecuentes de la ansiedad climática

Las causas que disparan la ansiedad climática son múltiples y se relacionan tanto con factores externos como con vivencias personales:

- Sensación de descontrol: la percepción de que el problema climático es demasiado grande, complejo o fuera de nuestro alcance individual. Esto genera impotencia y desesperanza, especialmente en quienes tienen una fuerte conciencia ecológica.
- Falta de acción efectiva: muchas personas sienten frustración y rabia ante la pasividad de gobiernos, empresas e instituciones que no actúan con la urgencia requerida. La desconexión entre el discurso científico y la acción política alimenta esta ansiedad.
- Exposición mediática constante: el consumo continuado de noticias sobre incendios, colapsos, sequías o deshielos puede saturar emocionalmente, provocando un estado de alerta y angustia constante, sobre todo si no hay espacios para procesar esa información.
- Vivencias previas de desastres: personas que han experimentado en primera persona eventos extremos —como una DANA, una evacuación forzosa o la pérdida del hogar— pueden desarrollar una ansiedad anticipatoria ante la posibilidad de que vuelva a ocurrir.



¿Quiénes sufren más ansiedad climática?

La ansiedad climática no afecta por igual a todas las personas. Algunos grupos están especialmente expuestos por razones generacionales, geográficas, profesionales o sociales:

- Jóvenes y adolescentes: suelen estar muy sensibilizados con el futuro del planeta. Muchos sienten una angustia intergeneracional, con pensamientos como “nos están dejando un mundo inhabitable” o “no tendremos futuro digno”.
- Personas que viven en zonas vulnerables: quienes han sido evacuados, han perdido viviendas o sufren periódicamente los efectos de fenómenos extremos (inundaciones, sequías, incendios), viven con una sensación constante de amenaza y alerta.
- Activistas climáticos: suelen implicarse emocionalmente en la causa y pueden padecer burnout climático: agotamiento físico, emocional y moral por la lucha sostenida, la sobrecarga informativa y la frustración ante la lentitud del cambio.
- Profesionales del medio ambiente, la salud o la protección civil: viven en contacto directo con el deterioro ecológico, el sufrimiento humano y la falta de respuestas estructurales. Esta exposición continuada puede generar cansancio empático y desgaste psíquico.

Efectos de la ansiedad climática

La ansiedad climática puede tener consecuencias importantes en la vida cotidiana, especialmente si no se reconoce ni se gestiona de forma saludable:

- Parálisis emocional: dificultad para tomar decisiones, sensación de bloqueo o de no saber por dónde empezar a actuar.
- Desmotivación o desesperanza: pensamientos recurrentes como “ya es demasiado tarde”, “todo está perdido” o “nada de lo que hago sirve”.
- Conductas evitativas: desconexión de la realidad, evasión del tema climático, apatía, negación o hiperconsumo para distraerse.
- Somatización y trastornos de ansiedad generalizada: si la ecoansiedad se cronifica, puede derivar en síntomas físicos o psicológicos que afectan gravemente el bienestar personal.

Importante: aunque dolorosa, la ansiedad climática también puede ser una fuerza transformadora. Cuando se reconoce, se comparte y se canaliza adecuadamente, puede convertirse en motor de acción colectiva, creatividad y compromiso con formas sostenibles de vida.

¿Cómo acompañar esta ansiedad?

- Validando lo que se siente, sin minimizarlo ni ridiculizarlo.
- Generando espacios seguros para hablar del tema con confianza y sin juicio.
- Acompañando la emoción con acción: canalizando la ansiedad hacia proyectos, redes o acciones con impacto positivo.
- Equilibrando el consumo de información con el autocuidado y la conexión con la naturaleza.
- Fomentando el sentido de comunidad, la creatividad y la participación activa en soluciones reales.

3.4. Enfoques desde la psicología climática

La psicología climática es una rama emergente dentro de la psicología que busca comprender y abordar el impacto del cambio climático y el deterioro ambiental en la salud mental y el comportamiento humano. Nace de la necesidad urgente de responder a los efectos emocionales, cognitivos y sociales del colapso ecológico, y de generar herramientas para acompañar a personas y comunidades en este nuevo escenario de crisis múltiple.

Este enfoque combina conocimientos de la psicología clínica, social, ambiental y comunitaria con las ciencias del clima y la ecología, y pone en el centro las emociones como parte fundamental de la resiliencia. No se trata solo de “superar” la ansiedad climática, sino de comprenderla, expresarla y transformarla en acción significativa y consciente.

Principales enfoques terapéuticos y comunitarios

A continuación, se presentan algunas de las aproximaciones más utilizadas dentro de la psicología climática. Estas pueden aplicarse tanto en contextos terapéuticos como en espacios comunitarios, educativos o activistas.

1. Validación emocional

Uno de los primeros pasos fundamentales es reconocer que las emociones climáticas son legítimas. Sentir angustia, tristeza, miedo o rabia ante la situación ecológica global no es una exageración, sino una reacción lógica y compartida.

- Validar no significa “quedarse atrapado” en la emoción, sino darle un lugar para poder procesarla.
- Es importante evitar frases como “no pienses en eso”, “estás dramatizando” o “eso no va contigo”, que invalidan y aíslan.
- Escuchar activamente, acompañar sin juicio y ofrecer un espacio seguro para expresar lo que se siente son gestos que alivian y fortalecen.

Validar es decir: “Tiene sentido que te sientas así. No estás solo/a. Podemos sostener esto juntos/as.”

2. Psicología del duelo ecológico

Muchas personas experimentan un duelo profundo por la pérdida de paisajes, especies, territorios o formas de vida que han sido destruidas o están en riesgo de desaparecer. Este duelo puede ser silenciado socialmente, pero es real y requiere acompañamiento.

- Acompañar el duelo ecológico implica reconocer la pérdida, permitir la expresión emocional y facilitar procesos simbólicos de despedida o transformación.
- Algunas prácticas recomendadas incluyen: rituales de despedida, siembras conmemorativas, reconstrucción de vínculos con el entorno natural o narrativas de reparación.
- El objetivo no es “pasar página”, sino resignificar lo vivido y reconstruir el sentido de pertenencia a la tierra.

El duelo por lo que desaparece puede abrir espacio para el cuidado profundo de lo que permanece.

3. Terapias de resiliencia y reconexión

Este enfoque se centra en fortalecer recursos personales y colectivos para sostener el bienestar emocional, especialmente en un mundo cambiante e incierto.

- Se utilizan técnicas de autocompasión, regulación emocional y construcción de esperanza activa.
- Se promueve la reconexión con la naturaleza, incluso en contextos urbanos, a través de prácticas como:
 - Mindfulness ambiental
 - Caminar en silencio y atención plena por espacios naturales o urbanos
 - Observar el entorno sin juicio, cultivando la presencia y la gratitud

Estas experiencias permiten romper la desconexión con la tierra y recordar que seguimos formando parte de una red viva.

4. Psicoeducación climática

Muchas emociones relacionadas con el clima se viven en soledad, por desconocimiento o por falta de espacios donde poder hablar de ellas. La psicoeducación climática busca normalizar estas emociones, dotar de herramientas para el autocuidado y fomentar habilidades de afrontamiento saludables.

- Se trata de formar a personas, comunidades, educadores o equipos profesionales en:
 - Emociones climáticas y su impacto
 - Estrategias de autorregulación emocional
 - Prácticas colectivas de contención y esperanza
- Es clave crear espacios seguros, tanto en escuelas como en lugares de trabajo o asociaciones, donde poder abordar el malestar sin miedo, culpa ni vergüenza.

Entender lo que sentimos nos permite actuar con más conciencia y menos miedo.

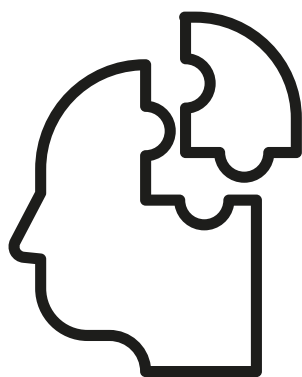
5. Activismo regenerativo

Muchas personas que luchan por la justicia climática y la protección del planeta se enfrentan al agotamiento emocional, la desesperanza o el cinismo, producto de años de esfuerzo frente a sistemas que parecen inamovibles.

El activismo regenerativo propone cuidar a quienes cuidan, cultivar espacios colectivos de sanación, alegría y comunidad dentro de los movimientos por el cambio.

- No se trata de “bajar los brazos”, sino de transformar la forma en que luchamos: desde la conexión, el juego, la música, el descanso y el apoyo mutuo.
- El objetivo es evitar el burnout climático, sostener el compromiso a largo plazo y hacer del activismo un camino habitable, no una fuente de sufrimiento perpetuo.

Regenerar es resistir desde la vida, no desde el sacrificio constante.



4. Técnicas de gestión del estrés climático

4.1. Estrategias de afrontamiento emocional

El afrontamiento emocional es el conjunto de mecanismos que las personas utilizamos para gestionar nuestras emociones ante situaciones de amenaza, pérdida, incertidumbre o estrés. En el contexto del cambio climático y los desastres ambientales, aprender a afrontar de manera saludable lo que sentimos es clave para preservar el bienestar psicológico y mantener la capacidad de actuar de forma constructiva.

Estas estrategias pueden ser conscientes o inconscientes, y no todas son igual de útiles o sostenibles en el tiempo. Reconocer cómo estamos afrontando lo que nos ocurre nos permite tomar decisiones más saludables y evitar que el malestar se cronifique.

Tipos de estrategias de afrontamiento

a) Afrontamiento pasivo o evitativo

Este tipo de afrontamiento se basa en evadir o minimizar el problema sin enfrentar directamente lo que se siente. Aunque a corto plazo puede aliviar la angustia, a largo plazo acumula malestar, debilita la salud mental y dificulta la acción transformadora.

Algunos ejemplos frecuentes:

- Negación: restar importancia o rechazar la realidad de la amenaza. “Esto no es tan grave”, “el cambio climático siempre ha existido”, “aquí no va a pasar nada”.
- Evasión emocional: recurrir a distracciones excesivas para no conectar con lo que se siente. Uso compulsivo de redes sociales, videojuegos, series, consumo de alcohol u otras sustancias.
- Silencio emocional: no expresar lo que se siente por miedo a ser juzgado o a generar incomodidad. “No quiero hablar de esto”, “nadie lo entendería”, “no quiero preocupar a los demás”.

Estas estrategias no son “malas” en sí, y en algunos momentos pueden ser mecanismos de protección temporal. Pero si se mantienen como forma habitual de respuesta, bloquean la expresión emocional y dificultan la resiliencia.



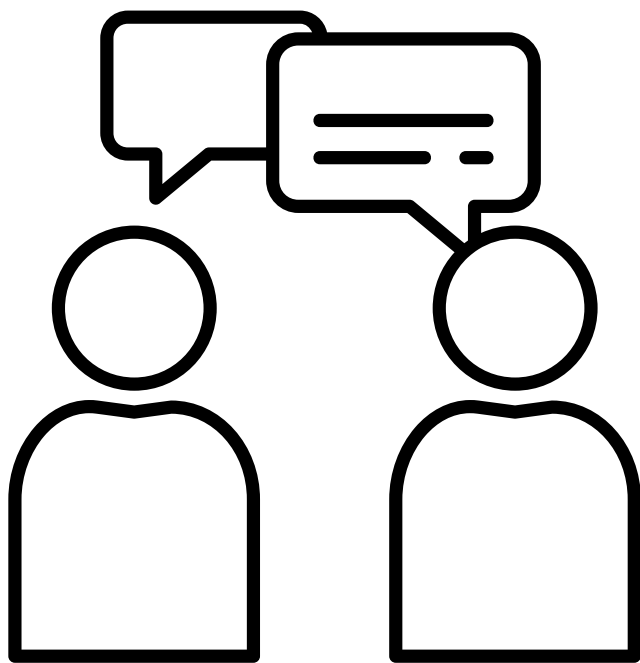
b) Afrontamiento activo o constructivo

Este enfoque implica reconocer las emociones, expresarlas de forma saludable y canalizarlas en acciones o decisiones que aporten sentido, conexión o reparación. Es una forma de afrontamiento que fortalece el bienestar emocional, reduce el aislamiento y potencia la resiliencia personal y colectiva.

Principales estrategias activas:

- Nombrar lo que sentimos: poner en palabras lo que ocurre dentro de nosotros es el primer paso para procesarlo. “Siento rabia por la pasividad política”, “tengo miedo de que mi pueblo vuelva a inundarse”, “me entristece ver cómo desaparecen los árboles”.
- Validar nuestras emociones: entender que lo que sentimos es lógico y legítimo ante amenazas reales, aunque no siempre sea agradable.
- Compartir con otras personas: hablar de nuestras emociones en espacios seguros y de confianza disminuye el sentimiento de soledad y ayuda a construir respuestas colectivas.
- Buscar ayuda cuando sea necesario: recurrir a amistades, familiares, grupos de apoyo o profesionales de la salud mental. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de autocuidado.
- Transformar la emoción en acción: canalizar el malestar en proyectos con sentido, como voluntariado ambiental, campañas de concienciación, actividades de formación o autocuidado, puede generar energía transformadora.

Importante: Afrontar de forma activa no significa “no sufrir” ni tener todas las respuestas, sino atravesar el malestar con conciencia, conexión y cuidado.



Ejercicio propuesto: Diálogo con mis emociones climáticas

1. Escribe tres emociones que hayas sentido recientemente frente a un evento climático concreto (como una ola de calor, una DANA, una sequía o noticias ambientales preocupantes).

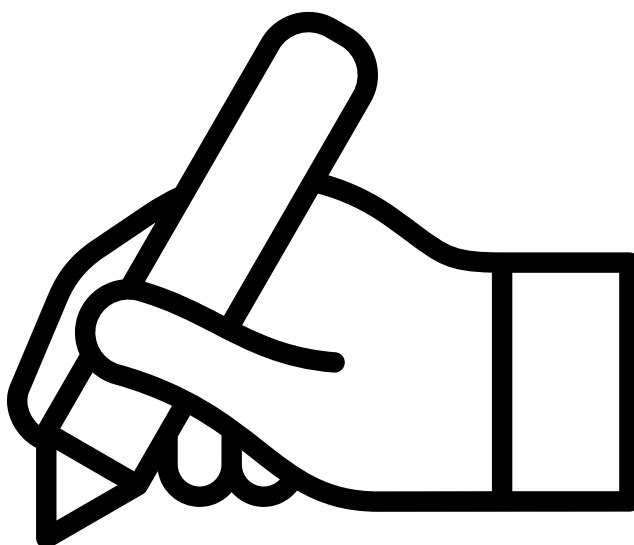
Ejemplo:

- Emoción: Miedo
- Situación: Inundación cercana a mi casa
- Emoción: Rabia
- Situación: Ver imágenes de incendios forestales
- Emoción: Tristeza
- Situación: Pensar en el futuro ecológico de las próximas generaciones

2. Reflexiona: ¿Cómo expresaste o gestionaste esas emociones? ¿Las compartiste? ¿Las evitaste?

3. Escribe qué otras estrategias te habrían ayudado a sentirte mejor o a canalizar lo que sentías.

Ejemplo: “Me habría ayudado hablar con alguien de confianza, salir a caminar por el campo, o participar en alguna actividad para sentir que estoy aportando algo.”

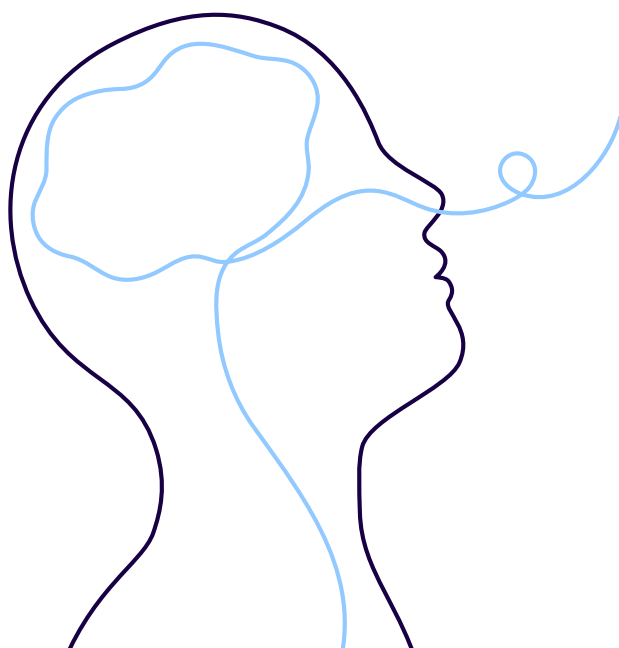


4.2. Técnicas de respiración y relajación

El estrés —incluido el derivado de la crisis climática o de eventos extremos como una DANA— activa el sistema nervioso simpático, generando reacciones de alerta como tensión muscular, taquicardia, sudoración o hiperventilación. Esta respuesta es natural y adaptativa a corto plazo, pero si se mantiene de forma prolongada puede afectar seriamente al bienestar físico y emocional.

Para contrarrestar estos efectos, necesitamos activar conscientemente el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de devolvernos a un estado de calma, recuperación y equilibrio. Una forma efectiva de hacerlo es a través de técnicas simples de respiración, relajación y visualización.

Estas herramientas son accesibles, no requieren equipamiento y pueden practicarse en cualquier lugar. Incorporarlas en la vida diaria puede reducir los síntomas del estrés climático y aumentar la resiliencia emocional.



Ejercicio 1: Respiración consciente (técnica 4-4-4-4)

También conocida como “respiración cuadrada” o “respiración de caja”, esta técnica ayuda a calmar el sistema nervioso y centrar la mente, especialmente en momentos de ansiedad o antes de dormir.

¿Cómo se hace?

1. Inhala suavemente durante 4 segundos, llenando los pulmones de forma controlada.
2. Retén el aire durante 4 segundos, sin forzar.
3. Exhala lentamente durante 4 segundos, vaciando completamente los pulmones.
4. Mantente sin aire durante 4 segundos, en quietud.
5. Repite el ciclo durante al menos 3 minutos, manteniendo un ritmo pausado.

Puedes realizarlo sentado/a, con los ojos cerrados o mirando un punto fijo. Si lo deseas, acompáñalo con una mano sobre el abdomen para percibir el movimiento de la respiración.

¿Cuándo usarlo?

- Antes de dormir
- Al comenzar el día
- Tras recibir una mala noticia
- Durante una crisis de ansiedad leve



Ejercicio 2: Relajación muscular progresiva

Esta técnica ayuda a liberar la tensión acumulada en el cuerpo, muchas veces generada por un estado de estrés crónico o por la anticipación de una amenaza (como una tormenta anunciada, un incendio forestal, etc.).

¿Cómo se hace?

1. Elige una zona del cuerpo, por ejemplo, los hombros.
2. Tensa suavemente los músculos de esa zona durante 5 segundos, notando la contracción.
3. Suelta de golpe o de forma gradual y siente la diferencia entre tensión y relajación.
4. Repite con diferentes grupos musculares, en este orden sugerido:
 - Frente y cara
 - Mandíbula y cuello
 - Hombros y brazos
 - Pecho y espalda
 - Abdomen
 - Piernas y pies
5. Finaliza con una respiración profunda, lenta y consciente.

Esta práctica ayuda a reconectar con el cuerpo y a identificar puntos de tensión que a menudo pasan desapercibidos.

¿Cuándo usarla?

- Después de un día estresante
- Tras haber estado mucho tiempo sentado/a
- Como rutina diaria de autocuidado antes de dormir



Ejercicio 3: Visualización guiada

La visualización guiada es una técnica que permite usar la imaginación para crear una experiencia mental de calma y seguridad, lo que genera efectos reales en el sistema nervioso.

¿Cómo se hace?

1. Cierra los ojos y adopta una postura cómoda.
2. Imagina un lugar tranquilo y seguro: puede ser real (una playa, un bosque, una casa familiar) o inventado.
3. Visualiza con todo detalle:
 - ¿Qué colores ves?
 - ¿Qué sonidos escuchas?
 - ¿Hay olores? ¿Qué textura tiene el suelo, el aire, la luz?
4. Respira lentamente mientras “estás” en ese lugar, disfrutando de la sensación de protección.
5. Mantén la visualización entre 5 y 10 minutos.

Puedes acompañarla con música suave, sonidos de la naturaleza o una grabación guiada.

¿Cuándo usarla?

- Después de vivir una experiencia traumática (como una inundación o evacuación)
- Durante un episodio de ecoestrés
- Como práctica diaria de recuperación emocional



Consejos para integrar estas técnicas en tu vida diaria

- No esperes a estar al límite: practicar regularmente aumenta la eficacia.
- Crea una rutina breve de autocuidado: 5 minutos al despertar, al llegar a casa o antes de dormir pueden marcar una diferencia.
- Comparte estas técnicas con otras personas: enseñar a respirar, relajar o visualizar también fortalece el bienestar colectivo.
- Úsalas como primeros auxilios emocionales: en contextos de crisis, estas herramientas pueden calmar, centrar y reconectar.

4.3. Mindfulness y conexión con la naturaleza

En un mundo marcado por la velocidad, la sobreinformación y la crisis ambiental, volver al presente y reconectar con la tierra se ha convertido en una necesidad emocional y ecológica. El mindfulness y el contacto consciente con la naturaleza no son escapismos, sino herramientas poderosas de resiliencia emocional, equilibrio interior y compromiso sostenible.

¿Qué es el mindfulness?

El mindfulness —o atención plena— es la práctica de prestar atención al momento presente de forma intencional, sin juzgar lo que sentimos ni intentar cambiarlo de inmediato. Es una forma de estar en el mundo con más presencia, aceptación y curiosidad.

En lugar de dejarnos llevar por la reactividad, el miedo o la negación, el mindfulness nos invita a observar nuestras emociones y pensamientos como lo que son: estados pasajeros, no definiciones absolutas. Esto nos ayuda a responder con más calma, claridad y compasión.

Aplicaciones del mindfulness en el contexto del estrés climático

Ante la emergencia ecológica, el mindfulness no es una solución mágica, pero sí una forma efectiva de recuperar el equilibrio interno, ampliar la conciencia y sostenernos sin colapsar. Algunas formas concretas de aplicarlo:

- Observar nuestras emociones al leer una noticia ambiental sin intentar negarlas o reprimirlas. Ejemplo: “Siento tristeza y rabia al ver esta imagen de un incendio. Me doy permiso para sentirlo sin juzgarme.”
- Respirar conscientemente cuando aparece la ansiedad, el miedo o la impotencia, usando técnicas sencillas de respiración para calmarnos.
- Escuchar activamente a otras personas, especialmente cuando comparten su dolor, frustración o preocupación climática. Escuchar sin interrumpir, sin querer arreglarlo todo de inmediato, es un acto profundo de cuidado.
- Aceptar lo incierto sin paralizarnos: el mindfulness no elimina la incertidumbre, pero nos ayuda a vivirla sin rigidez, con apertura a lo que va emergiendo.

El mindfulness no soluciona los problemas externos, pero nos devuelve el centro interno desde el cual podemos afrontarlos con mayor lucidez.



Reconexión con la naturaleza

Numerosos estudios han demostrado que el contacto directo con la naturaleza tiene efectos positivos en la salud mental y física. Incluso breves momentos de conexión con el entorno natural pueden:

- Reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés)
- Disminuir la ansiedad y la depresión
- Mejorar la concentración, la creatividad y el estado de ánimo
- Fortalecer el sistema inmunológico
- Fomentar la empatía, la conciencia ecológica y el sentido de pertenencia a algo mayor

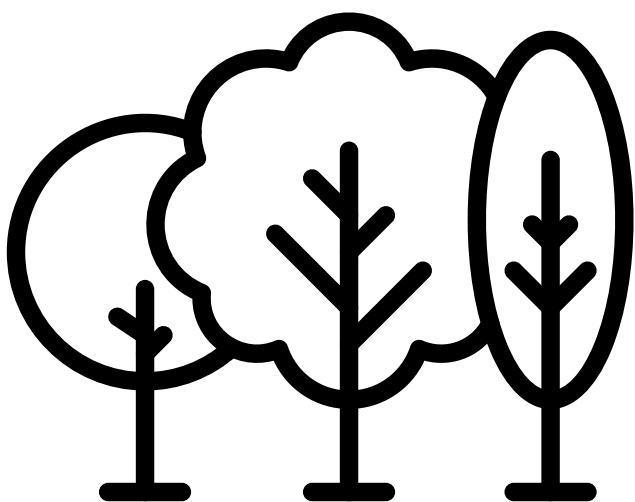
Tras un desastre natural, reconstruir el vínculo con la naturaleza tiene un profundo valor terapéutico: ayuda a sanar la experiencia de pérdida, restaurar la confianza en el entorno y sentir que aún hay belleza y vida por cuidar.

Formas sencillas de reconectar con la naturaleza

No hace falta vivir en el campo ni hacer grandes viajes. La reconexión comienza con pequeños gestos conscientes que nos devuelven a la tierra y al cuerpo:

- Caminar descalzo/a por tierra, hierba o arena, prestando atención a las sensaciones.
- Observar las nubes, los árboles, el atardecer o el movimiento de las hojas.
- Escuchar los sonidos del entorno: pájaros, viento, agua, insectos.
- Plantar y cuidar una planta en casa, en el trabajo o en la escuela.
- Practicar jardinería o participar en huertos urbanos y comunitarios.
- Visitar espacios verdes (parques, jardines, playas, senderos), aunque sean pequeños y urbanos.
- Hacer pausas conscientes al aire libre: cinco minutos de atención plena al entorno pueden cambiar el ritmo de todo un día.

La conexión con la naturaleza es una forma de autocuidado. Y también de activismo silencioso: al sentirnos parte de la vida, nace el deseo genuino de protegerla.



4.4. Gestión de la incertidumbre y construcción de esperanza activa

Uno de los elementos más desestabilizadores del estrés climático es la incertidumbre profunda sobre el futuro. No sabemos exactamente qué pasará, cuándo ni con qué magnitud. Vivimos entre predicciones científicas alarmantes, cambios imprevisibles y una sensación colectiva de amenaza latente.

Esta incertidumbre puede provocar ansiedad anticipatoria, sentimientos de inseguridad crónica, e incluso parálisis emocional o desesperanza. Sin embargo, también puede convertirse en una oportunidad para cultivar una forma de esperanza más lúcida, activa y transformadora.

Estrategias para gestionar la incertidumbre

No podemos controlar todo lo que sucede, pero sí podemos cultivar actitudes, hábitos y enfoques que nos ayuden a sostenernos emocionalmente y a responder de forma más resiliente:

1. Aceptar la realidad sin rendirse

Aceptar no es resignarse. Es reconocer que no tenemos control absoluto sobre el clima, las decisiones políticas o el rumbo global, pero sí podemos elegir cómo respondemos, cómo nos cuidamos y cómo actuamos desde donde estamos.

"No puedo controlar la tormenta, pero sí cómo navego dentro de ella."

2. Centrarse en el presente

La práctica de vivir el momento presente ayuda a reducir la ansiedad sobre un futuro incierto. Poner la atención en lo que sí podemos hacer hoy, por pequeño que parezca, nos ancla a la realidad concreta y nos devuelve una sensación de agencia.

¿Qué puedo cuidar hoy? ¿Qué puedo sembrar, reparar, compartir o agradecer?

3. Regular la exposición a noticias negativas

Estar informados es importante, pero la saturación constante de contenido catastrófico puede amplificar el miedo y alimentar la impotencia. Es clave:

- Elegir bien las fuentes.
- Dosificar el tiempo que dedicamos a las noticias.
- Buscar también información sobre soluciones, avances, iniciativas positivas.
-

Estar informado/a no significa vivir en un estado de alarma permanente.

4. Crear rutinas protectoras

La incertidumbre desgasta. Por eso, establecer hábitos diarios que aporten estructura, autocuidado y sentido puede marcar una gran diferencia. Ejemplos:

- Comenzar el día con un momento de conexión (respiración, paseo, gratitud)
- Comer de forma consciente y saludable
- Dedicarse a una actividad que dé placer o significado
- Dormir con regularidad y cuidar el descanso

Las rutinas no son rigidez, sino anclas de estabilidad en tiempos inciertos.

¿Qué es la esperanza activa?

La esperanza activa no es una espera pasiva ni una negación ingenua de la realidad. Tampoco es optimismo superficial. Es una actitud vital basada en el compromiso con la vida, en el coraje de seguir actuando incluso en medio de la incertidumbre, y en la transformación del miedo en propósito.

La esperanza activa nos dice: "Puede que no sepamos lo que va a pasar, pero sí sabemos lo que queremos cuidar. Y aún podemos hacerlo."

Formas de cultivar la esperanza activa

• Buscar y compartir historias de resiliencia

Conocer y difundir ejemplos reales de comunidades, personas o colectivos que han transformado la adversidad en acción solidaria o restauración ecológica refuerza la percepción de posibilidad. Ejemplo: una aldea que reconstruyó sus casas tras una DANA, un colectivo juvenil que impulsó cambios en su municipio, un grupo de mujeres que recuperó un bosque.

• Participar en proyectos colectivos

Involucrarse en cooperativas, huertos urbanos, movimientos sociales, redes de apoyo vecinal o iniciativas educativas ayuda a romper el aislamiento, recuperar la agencia y compartir el sentido del compromiso. Actuar con otros/as genera energía emocional, sentido de pertenencia y confianza compartida.

• Educar y sensibilizar a otras personas

Transmitir lo que sabemos, dialogar con otras generaciones, compartir aprendizajes y organizar espacios de formación o conversación multiplica la conciencia y fortalece la cultura climática. Educar es sembrar semillas de futuro.

• Practicar el agradecimiento y celebrar lo que aún funciona

Agradecer el agua limpia, el canto de los pájaros, el aire respirable, los alimentos de temporada, la ayuda mutua... es una forma de reconectar con lo que aún está vivo y merece ser cuidado. Celebrar la belleza y la vida es también un acto de resistencia. La alegría no es frivolidad: es energía vital para sostener la acción en el tiempo.

5. Preparación y adaptación comunitaria

5.1. Planificación comunitaria frente a desastres

Una comunidad resiliente no actúa solo cuando la emergencia ya ha comenzado. Se prepara con anticipación, se organiza colectivamente y fortalece los vínculos entre sus miembros. La planificación comunitaria frente a desastres es un proceso participativo y preventivo que permite reducir la vulnerabilidad, proteger a las personas más expuestas y responder de forma rápida y coordinada cuando ocurre una crisis.

Este tipo de planificación no sustituye a los servicios oficiales de emergencia, pero los complementa y los hace más efectivos, sobre todo en los primeros momentos, cuando la acción institucional puede tardar en llegar. Además, empodera a la ciudadanía, refuerza la cooperación y convierte el territorio en un espacio más seguro y solidario.

Elementos clave de una planificación efectiva

• Mapa de riesgos locales

El primer paso es conocer el territorio y sus puntos críticos. Un mapa de riesgos permite identificar las zonas que pueden verse más afectadas durante un evento extremo, como:

- Cauces y ramblas
- Barrancos o zonas en pendiente
- Urbanizaciones sin buena evacuación de aguas
- Pasos subterráneos o túneles
- Instalaciones industriales
- Barrios con mala infraestructura de drenaje

Este mapa facilita la planificación de rutas de evacuación, puntos seguros, sistemas de alerta temprana y prioridades de intervención. Idealmente, debe construirse de forma participativa y actualizarse con frecuencia.

• Censo de personas en situación de vulnerabilidad

En cualquier emergencia, hay personas que pueden quedar desatendidas si no se ha previsto su situación. Un buen plan comunitario debe incluir un censo actualizado que permita saber:

- Quiénes son las personas mayores que viven solas
- Quién necesita apoyo para moverse o recibir medicación
- Niños/as sin referentes adultos en casa
- Personas migrantes sin red de apoyo o con barreras idiomáticas
- Personas con enfermedades crónicas o dependencia

Este censo debe manejarse con respeto a la privacidad, y servir como base para activar ayudas concretas cuando sea necesario.

• Organización de equipos vecinales

Una comunidad organizada no depende solo de unos pocos líderes. Por eso, es útil crear grupos por zonas, calles o bloques de viviendas, con roles distribuidos:

- Coordinación general: contacto con autoridades, seguimiento del plan.
- Comunicación de alertas: difusión de mensajes, control de bulos.
- Logística y suministros: gestión de alimentos, agua, linternas, botiquines.
- Acompañamiento a personas vulnerables: atención personalizada, visitas, apoyo emocional.
- Primeros auxilios básicos: personas con formación en atención sanitaria básica.

Estos equipos no solo responden en la crisis: también pueden preparar simulacros, formaciones o tareas de mantenimiento durante el año.

• Protocolos locales de actuación

Es fundamental tener protocolos claros y consensuados sobre qué hacer antes, durante y después de una emergencia. Ejemplo para una DANA:

- Antes:
 - Revisión de canalizaciones y alcantarillado
 - Simulacros en centros escolares y vecinales
 - Verificación de botiquines, linternas, cargadores
 - Formación básica en primeros auxilios
- Durante:
 - Activación de rutas seguras y zonas altas
 - Comunicación de alertas por redes, megafonía o puerta a puerta
 - Apertura de espacios seguros como puntos de encuentro
- Después:
 - Evaluación de daños
 - Apoyo psicológico comunitario
 - Limpieza y recuperación de espacios comunes
 - Fortalecimiento de vínculos y revisión del plan

Recomendaciones para fortalecer la planificación comunitaria

Una planificación no es útil si solo existe sobre el papel. Para que realmente funcione, debe vivirse, ensayarse y mantenerse actualizada. Algunas recomendaciones:

- Realizar simulacros periódicos: en centros escolares, barrios, asociaciones y empresas. Cuantas más personas sepan qué hacer, más segura será la respuesta.
- Usar materiales visuales y accesibles: mapas con pictogramas, infografías sencillas, instrucciones en varios idiomas y formatos (digital e impreso).
- Promover espacios de participación: reuniones vecinales, cabildos abiertos, asambleas barriales. La resiliencia se construye con voz y decisión compartida.
- Establecer alianzas con servicios locales: Protección Civil, servicios sociales, centros de salud, equipos educativos o culturales. Esto permite coordinar mejor la respuesta y aprovechar todos los recursos disponibles.

5.2. Comunicación de riesgos y protocolos de actuación

En situaciones de emergencia, la información es una herramienta de protección y cuidado colectivo. Una comunidad puede tener planes y recursos, pero si las personas no saben qué está ocurriendo, qué hacer o adónde ir, la respuesta se vuelve caótica y peligrosa.

La comunicación de riesgos es un proceso clave para garantizar que todas las personas —independientemente de su edad, idioma, situación tecnológica o nivel de comprensión— reciban mensajes claros, rápidos y fiables para actuar con seguridad.

¿Qué significa comunicar el riesgo?

Comunicar el riesgo va mucho más allá de anunciar que “va a llover” o que “hay una alerta meteorológica”. Implica informar con claridad, anticipación y sentido práctico, ayudando a la población a tomar decisiones informadas para protegerse.

Una buena comunicación de riesgos incluye:

- Explicar qué puede pasar, con qué probabilidad y cuáles serían las consecuencias. Ejemplo: “Existe una probabilidad alta de lluvias torrenciales en las próximas 12 horas. Se prevé acumulación rápida de agua en zonas bajas.”
- Detallar medidas preventivas concretas. “Evite desplazamientos innecesarios. Retire objetos de balcones. Prepare una mochila con lo esencial.”
- Actualizar la evolución del evento en tiempo real y con instrucciones claras. “Se ha abierto el refugio de emergencia en el centro cívico del barrio X. Diríjase allí si su vivienda no es segura.”
- Coordinar la comunicación entre instituciones y ciudadanía, para que la información sea coherente, creíble y sin contradicciones.



Recomendaciones para una comunicación eficaz

Una comunicación efectiva en contextos de riesgo debe ser:

• Clara y comprensible

- Usar frases cortas y directas.
- Evitar tecnicismos o palabras ambiguas.
- Adaptar el lenguaje al público al que va dirigido.

• Multicanal y complementaria

La redundancia es clave: no todas las personas reciben la información por los mismos medios. Se recomienda:

- Medios oficiales: radio local, televisión, redes sociales institucionales.
- Mensajería directa: WhatsApp vecinal, listas de difusión, SMS de alerta.
- Puntos físicos de anuncio: tableros en mercados, farmacias, colegios, centros sociales, iglesias o mezquitas.

• Inclusiva y accesible

Una buena comunicación tiene en cuenta las diversidades dentro de la comunidad:

- Personas sin acceso a internet o redes sociales.
- Personas mayores o con dificultades cognitivas.
- Personas que no dominan el idioma oficial o tienen bajo nivel de alfabetización.
- Personas con discapacidad sensorial (auditiva o visual).

• Coordinada y confiable

- Evitar la difusión de rumores o información contradictoria.
- Alinear los mensajes entre instituciones públicas, radios comunitarias, líderes vecinales y redes ciudadanas.
- Promover vocerías claras y fuentes oficiales que generen confianza.

Información clave que cada persona debe conocer

Una buena planificación incluye que toda persona tenga acceso fácil a esta información básica:

• Teléfonos de emergencia

- Protección Civil
- Policía o Guardia Civil
- Servicios médicos
- Ayuntamientos o puntos de atención ciudadana

• Punto de encuentro o refugio más cercano

- Espacios designados en caso de evacuación
- Rutas de acceso seguras
- Personas de referencia en la comunidad

• Contenido mínimo de una mochila de evacuación

- Ropa seca y cómoda
- Linterna y pilas de repuesto
- Botella de agua
- Medicación habitual
- Documentación personal (DNI, NIE, tarjeta sanitaria)
- Cargador o batería externa
- Elementos de higiene (pañuelos, compresas, gel, mascarillas)

Una comunidad bien informada no solo responde mejor ante la emergencia, sino que reduce el miedo, los conflictos y los daños colaterales.

5.3. Primeros auxilios psicológicos en situaciones de emergencia

Cuando ocurre una catástrofe —como una DANA, un incendio forestal o una evacuación forzosa—, las personas afectadas no solo necesitan agua, comida o refugio físico. El impacto emocional puede ser tan profundo como el físico, y requiere una respuesta inmediata y cuidadosa.

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son una herramienta fundamental para brindar apoyo emocional básico en los primeros momentos tras una emergencia, reduciendo el sufrimiento y favoreciendo la recuperación. No es necesario ser psicólogo/a clínico/a para ofrecer este tipo de acompañamiento: con una formación mínima y una actitud empática, cualquier persona puede convertirse en un apoyo valioso.

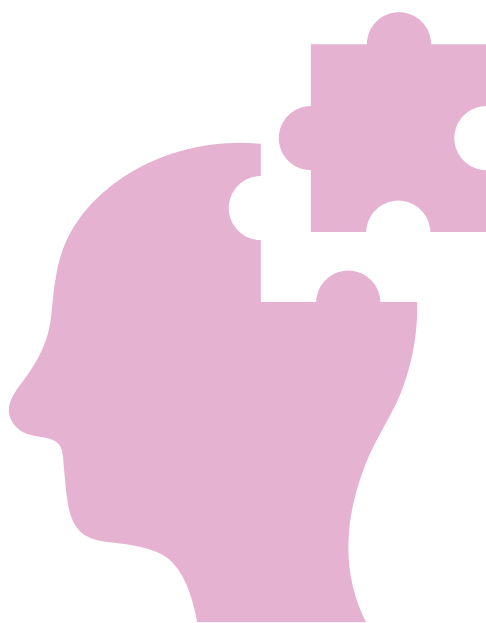
¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?

Los primeros auxilios psicológicos son un conjunto de acciones simples, humanas y prácticas que se pueden ofrecer a personas que están atravesando una situación de gran estrés, confusión o sufrimiento. Se aplican especialmente:

- En las primeras horas o días tras el evento traumático.
- En espacios comunitarios, albergues, centros de evacuación, hospitales o en la calle.
- Por parte de voluntariado, personal de primera respuesta, vecinos/as o líderes comunitarios.

Sus objetivos principales son:

- Disminuir el nivel de ansiedad, miedo o pánico.
- Prevenir el desarrollo de traumas más profundos o duraderos.
- Facilitar la estabilización emocional y la reconexión con redes de apoyo.
- Contribuir a la recuperación social y psíquica de las personas afectadas.



Principios básicos de los primeros auxilios psicológicos

Una intervención efectiva no requiere grandes discursos ni soluciones. Lo esencial es la calidad del vínculo humano que se establece en ese momento crítico. Los cinco principios clave son:

1. Estar presente con calma

La sola presencia serena de alguien puede ser profundamente tranquilizadora.

- Habla con voz pausada.
- Mantén contacto visual sin invadir.
- Transmite tranquilidad incluso si no sabes todas las respuestas.
- Evita mostrar pánico o ansiedad, aunque estés afectado/a.

2. Escuchar sin juzgar ni interrumpir

- No presiones para que la persona hable. Respeta sus tiempos.
- Si decide hablar, escucha activamente, sin interrumpir, sin corregir, sin minimizar.
- Evita frases como: “no llores”, “tranquilo/a”, “ya pasó”. En su lugar, di:

3. Ofrecer información clara y honesta

- Explica qué se sabe hasta el momento, sin especulaciones.
- Señala dónde pueden encontrar ayuda, refugio, atención médica o servicios básicos.
- Sé honesto/a si no tienes la respuesta, y ayuda a buscarla si es posible.

4. Evitar rumores o imágenes violentas

- No compartas noticias no verificadas ni contenidos alarmistas.
- Protege a las personas (especialmente niños/as y personas mayores) de imágenes o discursos traumáticos.
- Ayuda a reducir la sobreexposición a las redes sociales y al “bombardeo informativo”.

5. Conectar con recursos y apoyo adicional

- Acompaña si es necesario a un centro médico, a un punto de acogida o a un familiar.
- Deriva a profesionales de salud mental si hay síntomas graves o persistentes.
- Facilita el contacto con redes comunitarias, organizaciones o personas de confianza.

Cuidar a quienes cuidan

Las personas que sostienen emocionalmente a otras —ya sea como voluntarias, vecinas, profesionales de emergencias, docentes o líderes comunitarios— también pueden verse sobrepasadas emocionalmente.

El dolor ajeno, el agotamiento físico y la urgencia constante pueden generar lo que se conoce como “fatiga por compasión” o burnout emocional.

Recomendaciones clave:

- Hacer pausas reales para descansar y desconectar.
- Hablar de lo vivido con alguien de confianza.
- Recibir apoyo emocional o psicológico si es necesario.
- Evitar el autosacrificio extremo: nadie puede cuidar bien si no se cuida a sí mismo/a.

Cuidarse no es egoísmo: es responsabilidad afectiva y sostenibilidad emocional.

5.4. Buenas prácticas y casos inspiradores de resiliencia

En tiempos de crisis, el ejemplo de otras comunidades que han sabido reorganizarse, sanar y reconstruir se convierte en una poderosa fuente de motivación, aprendizaje y esperanza. Las buenas prácticas no son recetas universales, pero sí muestran caminos posibles, adaptables y replicables, que parten de la participación, el cuidado mutuo y la conexión con el territorio.

Estas experiencias demuestran que, incluso después de un desastre devastador, es posible reconstruir no solo lo material, sino también lo social y lo emocional, y hacerlo con más justicia, cohesión y conciencia ecológica.

Buenas prácticas generales en la construcción de resiliencia

A partir de múltiples experiencias nacionales e internacionales, se han identificado elementos clave que fortalecen la resiliencia comunitaria. Estas buenas prácticas no ocurren por casualidad: requieren organización, sensibilidad y compromiso a largo plazo.

• Participación horizontal

Una comunidad resiliente no se construye desde arriba, sino desde dentro. Es fundamental garantizar espacios donde todas las voces sean escuchadas, especialmente aquellas que históricamente han sido silenciadas o ignoradas:

- Mujeres cuidadoras
- Personas mayores con memoria del territorio
- Jóvenes con propuestas innovadoras
- Personas migrantes o con otras lenguas
- Pueblos o zonas rurales

Cuando la participación es horizontal, las soluciones son más inclusivas, eficaces y sostenibles.

• Valoración de los saberes locales

La resiliencia no solo se construye con datos técnicos, sino también con sabiduría ancestral, memoria colectiva y vínculos con el entorno. Incorporar estos saberes permite:

- Adaptar las estrategias al contexto real
- Recuperar prácticas sostenibles (riego tradicional, construcción bioclimática, gestión de bosques, etc.)
- Reconstruir el sentido de identidad y pertenencia

Reconocer el conocimiento local es también un acto de justicia epistémica.

• Liderazgo colaborativo

Después de una crisis, el liderazgo no debe caer en manos de una sola persona. La experiencia muestra que los liderazgos colectivos y distribuidos, con enfoque de género e intergeneracional, son más eficaces y sanos emocionalmente.

- Equipos rotativos o compartidos
- Mujeres y jóvenes ocupando espacios de decisión
- Mayor transparencia y corresponsabilidad

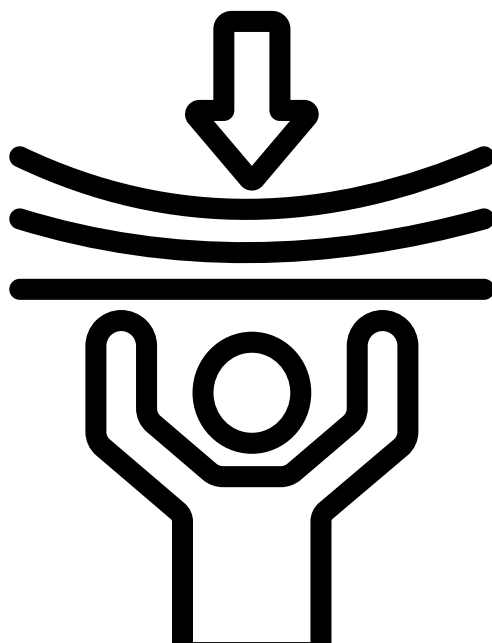
El liderazgo resiliente no impone: escucha, facilita y cuida.

• Reconexión con el entorno natural

Una parte esencial del proceso de sanación es volver a mirar el territorio con cuidado y compromiso. Muchas comunidades afectadas por desastres han canalizado su dolor hacia la restauración ecológica y el aprendizaje ambiental colectivo:

- Proyectos de reforestación con especies autóctonas
- Restauración de ríos, cauces y huertas
- Educación ambiental práctica con escuelas, asociaciones y vecinos/as
- Senderos comunitarios, jardines de polinizadores o huertos compartidos

La naturaleza, además de necesitar ser protegida, puede ser sanadora y regeneradora para las personas.



6. Educación, activismo y empoderamiento

6.1. Educar para la resiliencia: enfoques pedagógicos

La educación para la resiliencia climática no se limita a transmitir información científica o a formar técnicamente sobre riesgos naturales. Se trata de un proceso transformador, integral, que conecta lo emocional con lo racional, lo individual con lo colectivo, y lo local con lo global.

Educación para la resiliencia implica formar personas críticas, creativas, empáticas y comprometidas con el cuidado mutuo y del planeta. Es preparar a las nuevas generaciones —y también a las actuales— para vivir y actuar en un mundo marcado por la incertidumbre, la crisis ecológica y la necesidad urgente de transformación social.

En este sentido, enseñar resiliencia es también enseñar esperanza, capacidad de respuesta y sentido de comunidad.

Enfoques pedagógicos clave

• Pedagogía crítica

Inspirada en el pensamiento de Paulo Freire, la pedagogía crítica propone una educación que no adoctrina ni domestica, sino que libera, problematiza y moviliza.

- Invita al alumnado a comprender las causas estructurales del cambio climático y la injusticia socioambiental: desigualdades económicas, extractivismo, modelos de desarrollo insostenibles.
- Promueve la conciencia crítica, el diálogo reflexivo y la organización para la transformación social.
- El alumnado deja de ser un receptor pasivo de contenidos y se convierte en un sujeto activo del cambio, con capacidad de análisis y acción.

• Aprendizaje experiencial

Este enfoque propone que el conocimiento se construye a través de la experiencia vivida, conectando teoría y práctica, razón y emoción.

- Se basa en aprender haciendo: visitas de campo, simulacros de emergencia, entrevistas a personas mayores sobre desastres pasados, análisis participativo de riesgos locales, etc.
- Favorece el pensamiento crítico, la memoria emocional y la capacidad de actuar ante lo imprevisto.

Una experiencia bien acompañada deja huellas más profundas que cualquier discurso.

• Educación emocional

En un contexto de crisis climática, enseñar a reconocer, expresar y regular las emociones es tan importante como comprender las causas del calentamiento global.

- Permite abordar colectivamente emociones difíciles como el miedo, la ansiedad, el duelo ecológico o la culpa.
- Fomenta la empatía, la resiliencia interna y la capacidad de cuidado mutuo.
- Integra espacios para el diálogo afectivo, el silencio compartido, la expresión artística o corporal.

La educación emocional no debilita la formación: la fortalece con humanidad.

• Aprendizaje basado en proyectos (ABP)

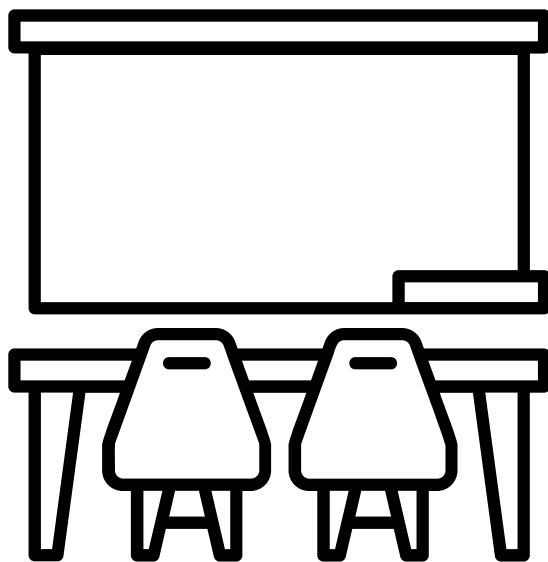
Este enfoque favorece el trabajo por proyectos reales, diseñados por el propio alumnado, que responden a necesidades concretas del entorno.

- Estimula la colaboración, la planificación compartida y la acción transformadora.
- Promueve la conexión entre lo aprendido en el aula y la vida cotidiana.

Ejemplos de proyectos aplicables:

- Elaborar un plan de emergencia escolar adaptado al contexto local.
- Crear una campaña de concienciación comunitaria sobre riesgos climáticos.
- Diseñar e implementar un huerto urbano resiliente, que integre biodiversidad, gestión del agua y participación intergeneracional.

Los proyectos conectan saber, emoción y acción, y generan impacto real.



Competencias clave para una educación resiliente

La educación para la resiliencia no se mide solo en contenidos, sino en capacidades reales para actuar con conciencia, cuidado y colaboración en contextos de cambio.

• Pensamiento sistémico

Capacidad para comprender las interconexiones entre el clima, la salud, la economía, la cultura y la justicia social. Ayuda a ver más allá de los síntomas, identificando causas profundas y relaciones complejas.

• Autonomía emocional

Reconocer las propias emociones, autorregularse, saber pedir ayuda y practicar el autocuidado como forma de sostenibilidad personal.

• Resolución creativa de problemas

Desarrollar habilidades para adaptarse, innovar y tomar decisiones en contextos inciertos o cambiantes, sin esperar soluciones perfectas.

• Cooperación y liderazgo horizontal

Capacidad de trabajar en equipo, respetar la diversidad, asumir responsabilidades compartidas y facilitar procesos colectivos sin jerarquías rígidas.

• Ética del cuidado

Fomentar una actitud de responsabilidad afectiva hacia una/o misma/o, hacia las demás personas y hacia el planeta. Implica respeto, ternura, justicia y compromiso.



6.2. Participación juvenil y comunitaria en la acción climática

La juventud no es solamente “el futuro” que heredará las consecuencias del cambio climático: es también el presente que impulsa transformaciones, denuncia injusticias y crea nuevas formas de imaginar lo posible. Jóvenes de todo el mundo están liderando movimientos por la justicia climática, impulsando tecnologías sostenibles, organizando redes de apoyo mutuo y creando discursos nuevos sobre cuidado, territorio y comunidad. Sin embargo, su participación muchas veces queda reducida a lo simbólico, a “dar voz” en espacios donde ya todo está decidido o a actividades puntuales sin continuidad. Una participación significativa implica poder real de decisión, creación conjunta y reconocimiento del valor que aportan.

¿Cómo fomentar una participación significativa?

Para que la participación de la juventud en la acción climática sea auténtica, transformadora y sostenible, es necesario crear condiciones reales que lo hagan posible:

• Espacios seguros y horizontales

- Espacios donde puedan expresar sus ideas, emociones y experiencias sin miedo a la burla, la infantilización o la desvalorización.
- Espacios sin jerarquías excluyentes, donde se practique el diálogo intergeneracional con respeto mutuo.
- Fomentar dinámicas participativas, lúdicas y cooperativas.

La confianza y el respeto son condiciones previas a cualquier acción compartida.

• Co-diseño de planes y proyectos

- Incluir a jóvenes desde el principio: en la planificación, el diagnóstico, la ejecución y la evaluación.
- No pedir solo que “opinen” o “ayuden”: darles un papel activo en la toma de decisiones, en roles estratégicos.
- Incorporar metodologías como el diseño participativo, el pensamiento de diseño (design thinking) o las asambleas deliberativas juveniles.

Involucrar no es invitar: es construir con ellos/as desde el primer paso.

6.2. Participación juvenil y comunitaria en la acción climática

La juventud no es solamente “el futuro” que heredará las consecuencias del cambio climático: es también el presente que impulsa transformaciones, denuncia injusticias y crea nuevas formas de imaginar lo posible. Jóvenes de todo el mundo están liderando movimientos por la justicia climática, impulsando tecnologías sostenibles, organizando redes de apoyo mutuo y creando discursos nuevos sobre cuidado, territorio y comunidad. Sin embargo, su participación muchas veces queda reducida a lo simbólico, a “dar voz” en espacios donde ya todo está decidido o a actividades puntuales sin continuidad. Una participación significativa implica poder real de decisión, creación conjunta y reconocimiento del valor que aportan.

¿Cómo fomentar una participación significativa?

Para que la participación de la juventud en la acción climática sea auténtica, transformadora y sostenible, es necesario crear condiciones reales que lo hagan posible:

• Espacios seguros y horizontales

- Espacios donde puedan expresar sus ideas, emociones y experiencias sin miedo a la burla, la infantilización o la desvalorización.
- Espacios sin jerarquías excluyentes, donde se practique el diálogo intergeneracional con respeto mutuo.
- Fomentar dinámicas participativas, lúdicas y cooperativas.

• Co-diseño de planes y proyectos

- Incluir a jóvenes desde el principio: en la planificación, el diagnóstico, la ejecución y la evaluación.
- No pedir solo que “opinen” o “ayuden”: darles un papel activo en la toma de decisiones, en roles estratégicos.
- Incorporar metodologías como el diseño participativo, el pensamiento de diseño (design thinking) o las asambleas deliberativas juveniles.

• Lenguajes accesibles y herramientas digitales

- Utilizar formatos que les resulten familiares y estimulantes: redes sociales, podcast, infografías, vídeos, memes, gamificación.
- Crear contenidos con ellos/as, no solo para ellos/as.
- Abrir canales de comunicación que permitan expresar, crear y difundir sus propuestas.

• Reconocimiento de sus saberes y liderazgos

- Reconocer a las y los jóvenes como educadores/as de pares, mediadores/as culturales o promotores/as comunitarios/as.
- Apoyar sus propuestas y darles visibilidad pública.
- Valorar sus experiencias vitales y su manera de relacionarse con el mundo (más horizontal, colaborativa, afectiva).

Ejemplos de participación activa

A continuación, se presentan ejemplos reales y replicables de cómo la juventud puede y debe ser parte fundamental de las acciones climáticas comunitarias:

- **Talleres escolares post-DANA**

- Espacios para que niñas, niños y adolescentes puedan entender lo que vivieron durante el desastre, compartir emociones, reconstruir relatos y proponer soluciones.
- Actividades como la creación de protocolos escolares de emergencia, murales participativos o planes de reforestación del entorno.

- **Mapeo de riesgos hecho por jóvenes**

- Caminatas exploratorias por barrios o zonas rurales para identificar puntos críticos de riesgo climático o inseguridad.
- Uso de apps y tecnologías participativas para georreferenciar zonas vulnerables.
- Creación de mapas comunitarios que puedan ser utilizados por vecinos/as y autoridades locales.

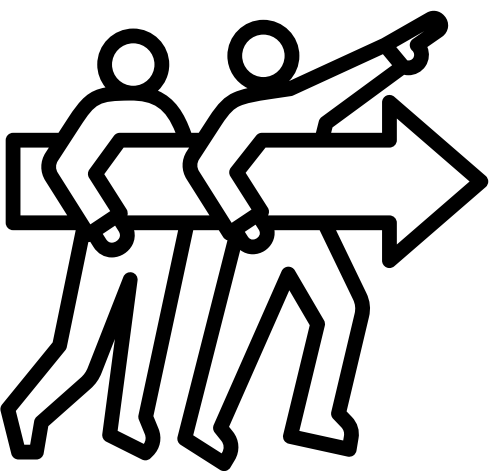
- **Campañas de sensibilización**

- Desarrollo de campañas creativas sobre cambio climático, ecoansiedad, residuos, agua o consumo responsable, a través de:
 - Redes sociales
 - Podcasts o vídeos breves
 - Intervenciones artísticas en el espacio público: teatro, muralismo, música

- **Laboratorios ciudadanos de innovación climática**

- Espacios colaborativos para diseñar, prototipar y probar soluciones locales a desafíos climáticos o sociales.
- Trabajo con metodologías ágiles, interdisciplinarias y con enfoque participativo.
- Articulación con universidades, centros juveniles, colectivos vecinales y autoridades locales.

Cuando tienen un papel real, los y las jóvenes no solo participan: lideran, conectan generaciones y renuevan la esperanza colectiva.



6.3. Activismo como respuesta al estrés climático

El estrés climático no se resuelve solo con información ni con contención emocional: también necesita canales de acción, espacios donde transformar la angustia en compromiso, el dolor en propuesta, y la impotencia en energía colectiva. En este contexto, el activismo —entendido en un sentido amplio, diverso y creativo— se convierte en una vía terapéutica, política y comunitaria.

El activismo climático no es solo “protesta”: es afirmación de vida, es construcción de alternativas, es reconquista del poder de actuar en un mundo que parece desmoronarse. Es una respuesta profundamente humana al colapso, una forma de recuperar sentido, pertenencia y esperanza.

¿Por qué el activismo puede ser terapéutico?

Numerosas experiencias y estudios en psicología climática coinciden: participar en acciones colectivas por el bien común tiene un efecto reparador, especialmente para personas afectadas por la ansiedad o la tristeza ecológica.

El activismo consciente y sostenido en comunidad puede:

• Romper la sensación de impotencia y aislamiento

- Nos conecta con otras personas que sienten lo mismo, que entienden nuestras emociones sin juzgarlas.
- Nos permite salir del individualismo y del encierro mental, para entrar en el terreno del hacer compartido.

• Reorganizar el sentido de identidad

- De sentirnos víctimas o espectadores/as del desastre, pasamos a sentirnos parte de una red de cambio.
- El “yo no puedo hacer nada” se convierte en “juntas/os podemos mucho más”.

• Ofrecer contención colectiva

- Las redes activistas suelen ser también espacios de cuidado mutuo, sororidad, afecto y apoyo emocional.
- No es solo lo que se hace, sino con quién y cómo se hace lo que sana.

• Generar esperanza activa

- No como ilusión pasiva o fantasía escapista, sino como decisión consciente de seguir apostando por la vida, incluso en medio del colapso.
- Una esperanza que nace del compromiso, del vínculo y de la acción real.

Activar no es solo cambiar el mundo: es cambiar nuestra manera de habitarlo y sostenernos en él.

Formas diversas de activismo

El activismo no tiene una única forma ni requiere grandes plataformas. Cada persona puede encontrar su modo propio de contribuir, desde su sensibilidad, saberes y contexto. Lo importante es hacerlo con sentido, con sostenibilidad emocional y en comunidad.

• Activismo educativo

- Facilitar charlas, talleres o cursos sobre cambio climático, ecoansiedad, justicia ecológica.
- Crear y compartir materiales didácticos.
- Acompañar procesos escolares, impulsar proyectos educativos resilientes.

Educar es también una forma de actuar.

• Activismo artístico

- Utilizar el arte como vehículo de denuncia, expresión y transformación: muralismo, poesía, teatro, danza, música, audiovisuales.
- Crear obras que visibilicen el dolor, pero también celebren la vida y la resistencia.

El arte no solo denuncia: también repara, emociona y conecta.

• Activismo comunitario

- Participar en iniciativas locales como limpiezas de ríos, reforestación, huertos urbanos, ferias agroecológicas, bancos de semillas.
- Fortalecer redes vecinales, cooperativas o colectivos de consumo.

La tierra se cuida mejor cuando se cuida en común.

• Activismo digital

- Crear o difundir contenidos en redes sociales: videos, hilos informativos, podcasts, infografías.
- Visibilizar conflictos, narrativas alternativas, historias de resiliencia.
- Conectar luchas globales y locales a través del entorno digital.

La red también puede ser un bosque de ideas, afectos y acciones.

Cuidar el fuego sin quemarse: sostenibilidad del activismo

El activismo solo es resiliente cuando no sacrifica el bienestar personal ni agota a quienes lo sostienen. En contextos de crisis prolongadas, es fundamental:

- Poner límites: saber cuándo parar, decir que no, o pedir relevo.
- Descansar sin culpa: el descanso también es parte de la resistencia.
- Sostenerse en colectivo: evitar el aislamiento, buscar redes de apoyo y acompañamiento.
- Celebrar los logros, aunque sean pequeños: cultivar la alegría como forma de resistencia.

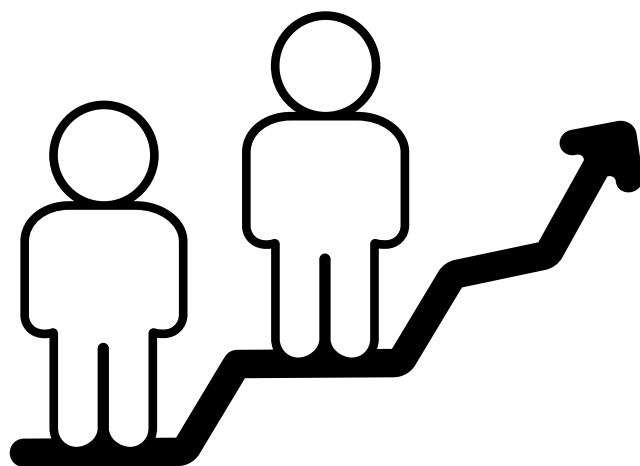
Nadie puede sostener la lucha si se rompe por dentro. El activismo consciente cuida tanto el planeta como a las personas que lo defienden.

6.4. Crear sentido: del trauma a la transformación

Cuando una comunidad vive un desastre climático —como una DANA, una inundación repentina o un incendio devastador—, no solo sufre daños materiales: también atraviesa una ruptura emocional y simbólica profunda. Se rompen certezas, se alteran vínculos, se pierde el control y, muchas veces, se instala el silencio o la sensación de que “nada volverá a ser igual”.

Ese impacto emocional colectivo no se supera simplemente con el paso del tiempo. Requiere ser reconocido, nombrado, compartido y transformado. No basta con reconstruir calles y viviendas: es necesario reconstruir el sentido de lo vivido, y eso solo puede hacerse de forma colectiva, cuidadosa y creativa.

Transformar el trauma no significa olvidar, sino mirar el dolor con honestidad, resignificarlo y convertirlo en impulso para el cuidado mutuo y la acción transformadora.



Claves para transformar el trauma en aprendizaje y resiliencia

• Narrativa compartida

Uno de los primeros pasos para procesar un evento traumático es ponerle palabras, reconstruir lo vivido en común y escucharse mutuamente.

- Crear espacios comunitarios donde contar lo que pasó desde distintas voces: niños/as, mayores, vecinos/as, personas migrantes, profesionales...
- Evitar versiones únicas: reconocer que cada persona vivió el desastre desde un lugar distinto, y que todas las miradas son válidas.
- Registrar y conservar esa memoria: bitácoras colectivas, entrevistas, libros de barrio, documentales comunitarios.

Lo que se nombra, duele menos. Lo que se comparte, sana mejor.

• Expresión simbólica

Hay cosas que no pueden decirse solo con palabras. El arte, el cuerpo y la creatividad permiten acceder a emociones profundas, desbloquear el dolor y generar otras formas de comprensión.

- Crear murales colectivos que representen lo vivido y lo que se quiere reconstruir.
- Realizar rituales comunitarios de despedida, agradecimiento, siembra o renovación.
- Montar performances, álbumes de memoria o instalaciones que honren la experiencia.

El arte transforma el dolor en belleza, en voz, en recuerdo activo.

• Reconexión con valores profundos

Tras una crisis, las comunidades necesitan reconectar con lo que las sostiene realmente: no solo la infraestructura, sino los valores que les dan sentido y cohesión.

- Recuperar valores fundamentales como la justicia social, la solidaridad, la reciprocidad, la corresponsabilidad.
- Fortalecer el vínculo con la naturaleza no como amenaza, sino como fuente de vida, maestra y aliada.
- Reforzar el sentimiento de pertenencia a una historia compartida, a un territorio, a una red de vínculos que sigue en pie.

El trauma desconecta, pero los valores compartidos reconectan con lo humano y lo esencial.

• Visión de futuro

Después de una catástrofe, imaginar el futuro puede parecer difícil, incluso doloroso. Pero hacerlo es clave para salir del bloqueo y dar dirección a la recuperación.

- No se trata de predecir lo que vendrá, sino de soñar, diseñar y construir colectivamente un “después” más justo, más resiliente y más humano.
- Formular preguntas poderosas:

¿Qué queremos que cambie?

¿Qué aprendimos que no queremos olvidar?

¿Qué podemos hacer diferente como comunidad?

El futuro no está escrito. Se teje con memoria, con imaginación y con propósito compartido.

7. Recursos y herramientas

Contar con recursos fiables, actualizados y accesibles es una parte fundamental de cualquier estrategia de resiliencia comunitaria. Estos materiales no solo permiten mejorar la preparación y la respuesta ante emergencias, sino que también fortalecen los procesos educativos, el trabajo en red y la autonomía colectiva.

Tener a mano guías, enlaces, materiales pedagógicos y plataformas de referencia puede marcar la diferencia en momentos críticos, especialmente en contextos donde la conexión digital es limitada o las instituciones no llegan con rapidez.

A continuación se presenta una selección curada de recursos útiles para distintos objetivos: diseño de planes comunitarios, formación de equipos, apoyo emocional, actividades educativas y difusión de buenas prácticas.

Guías recomendadas

Estas guías y manuales ofrecen orientaciones prácticas, protocolos claros y herramientas útiles para aplicar tanto en contextos educativos como en procesos comunitarios de preparación y respuesta ante el cambio climático y los desastres naturales.

- Guía de preparación ante emergencias climáticas (Protección Civil / Cruz Roja Española)

Incluye pasos clave para anticiparse a eventos extremos, preparar mochilas de emergencia, organizar la respuesta vecinal y actuar en diferentes tipos de escenarios climáticos.

- Manual de primeros auxilios psicológicos en emergencias (OMS / Federación Internacional de la Cruz Roja)

Contiene herramientas básicas para ofrecer apoyo emocional inmediato tras una crisis, con enfoque comunitario y culturalmente adaptado.

- Guía para educar en resiliencia climática en centros educativos (UNICEF / UNESCO)

Proporciona enfoques pedagógicos, dinámicas y actividades prácticas para trabajar la resiliencia climática con niños, niñas y adolescentes, desde una perspectiva crítica y transformadora.

- Materiales de adaptación al cambio climático a nivel local (Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico – MITECO)

Documentos técnicos y divulgativos sobre análisis de riesgos, planes de adaptación municipal, y medidas concretas para diferentes territorios y sectores.

- Kit de resiliencia comunitaria (The Climate Reality Project – versión en español)

Contiene propuestas para fortalecer comunidades ante los impactos del cambio climático, incluyendo ejemplos inspiradores, ideas de acción y herramientas de formación participativa.

Se recomienda revisar periódicamente estos materiales y tener impresas o descargadas copias clave para su uso en caso de corte de electricidad o red.

Enlaces útiles y plataformas de consulta

Estas páginas web ofrecen información actualizada, herramientas interactivas, redes de colaboración y recursos digitales de gran valor para trabajar la resiliencia desde distintos enfoques.

- www.aemet.es

Agencia Estatal de Meteorología – Información oficial sobre el tiempo, predicciones, avisos por fenómenos extremos y boletines especiales por DANA u otros eventos climáticos.

- www.proteccioncivil.es

Dirección General de Protección Civil y Emergencias – Alertas activas, recomendaciones por tipo de riesgo, material educativo para ciudadanía y guías prácticas.

- www.escenarioscambio.es

Escenarios de Cambio Climático en España – Plataforma científica con mapas, proyecciones y modelos climáticos regionalizados para apoyar decisiones territoriales.

- www.redesresilientes.org

Red de experiencias de resiliencia local – Recoge buenas prácticas, metodologías participativas y materiales creados por y para comunidades.

- www.ecoansiedad.org

Salud mental y crisis climática – Recursos para el manejo del estrés climático, ecoansiedad y trauma ecológico. Incluye artículos, vídeos y herramientas de autocuidado.



8. Bibliografía

Referencias

- Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2022). Sixth Assessment Report. IPCC. <https://www.ipcc.ch/assessment-report/ar6/>
- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7ª ed.). APA.
- Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275–281. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>
- Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- Albrecht, G. (2019). *Earth Emotions: New Words for a New World*. Cornell University Press.
- United Nations Office for Disaster Risk Reduction (UNDRR). (2015). Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015–2030. UNDRR. <https://www.undrr.org/publication/sendai-framework-disaster-risk-reduction-2015-2030>
- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1, 95–106. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
- González, F., & Herrero, C. (2021). *Resiliencia comunitaria y justicia climática: Teorías y prácticas*. Editorial Icaria.
- Greenpeace España. (2023). Informe sobre el impacto psicosocial de los desastres climáticos. Greenpeace. <https://es.greenpeace.org/es/>
- World Health Organization. (2022). Mental health and climate change: Policy brief. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240055400>



