



**MU
TAN
TE**

LAS FASES DEL DUELO CLIMÁTICO

**EMOCIONES QUE PUEDES EXPERIMENTAR
AL VER, LEER O ESCUCHAR SOBRE EL
CAMBIO CLIMÁTICO**

Planteamientos de Steve Running, profesor de Ciencias de los Ecosistemas y la Conservación de la Universidad de Montana, y Daphne Wysham, fundadora del programa de justicia climática del Instituto de Estudios Políticos en Washington.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

#HABLEMOSDEEMERGENCIACLIMÁTICA

NEGACIÓN

No quieres creer que la Tierra se está calentando, o lo aceptas, pero niegas que es una responsabilidad de los seres humanos, a pesar de que la evidencia científica descarta que el acelerado proceso se trate de un fenómeno natural.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

IRA

Tratas de ignorar el problema. Esto, claramente, resulta más fácil que actuar al respecto.

Pero, una vez te enfrentas a la evidencia, sientes un profundo enojo (contigo mismo, las industrias, los políticos, los científicos, etc.), porque lo que esto significa es que deberás cambiar sustancialmente tu estilo de vida.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

NEGOCIACIÓN

Aceptas que existe el cambio climático, pero afirmas que es producto de la misma naturaleza. O bueno, quizá admites que es un problema creado por los seres humanos, pero cuya respuesta es “adaptarnos” en lugar de cambiar el comportamiento.

Puedes pensar, por ejemplo, que es bueno que algunos lugares fríos se hagan más cálidos.



DEPRESIÓN

Eres consciente de que el calentamiento global va a una altísima velocidad y es probable que sea imposible revertir el daño.

La etapa de la negación vuelve a ser atractiva, pues las soluciones al creciente problema parecen abrumadoras o difíciles de cumplir en los tiempos necesarios.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

ACEPTACIÓN

Es la etapa más difícil, ya que los expertos advierten un futuro “aterrador” (sequías, inundaciones, tormentas, incendios forestales, etc.), pero debemos aceptarlo para actuar adecuadamente.

Se trata de comenzar a buscar soluciones, tanto en el ámbito personal como en el colectivo, y ayudar a otros a atravesar sus propias etapas.



¿HAY UNA SEXTA ETAPA?

El planteamiento de Steve Running está basado en el modelo de las cinco fases del duelo frente a la muerte, de la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross.

Daphne Wysham retoma a Running y propone una sexta etapa: el trabajo.

Significa llenarnos de coraje y luchar conjuntamente, hombro a hombro. Pero esto requiere cambios sistémicos, como sustituir el Producto Interno Bruto (PIB) como medida anticuada del progreso hasta enseñar la ciencia del clima en las escuelas y armar a las próximas generaciones de hechos y argumentos.

**“JUNTOS PODEMOS VISLUMBRAR, MÁS ALLÁ
DE LA DESESPERACIÓN, UN MUNDO DE
TRANSFORMACIÓN Y RENACIMIENTO, QUE ES
POSIBLE SI SOMOS LO SUFICIENTEMENTE
VALIENTES. DESPUÉS DE TODO, NUESTRO
PLANETA EVENTUALMENTE SE RESTAURARÁ
A SÍ MISMO A UN ESTADO DE EQUILIBRIO.
SOLO TENEMOS QUE ASEGURARNOS DE QUE
LA HUMANIDAD ESTÉ CERCA PARA
PRESENCIARLO”.**

Daphne Wysham



Estas etapas **no son lineales ni le ocurren a todas las personas**; sin embargo, entenderlas permite gestionar las emociones antes de decidirse a hacer algo al respecto.

Tampoco es un modelo único. Existen varias herramientas desarrolladas por ambientalistas para enfrentar el duelo ecológico, como los Diez pasos para la resiliencia personal y el empoderamiento en un clima caótico de Good Grief Network, o las Cinco herramientas de resiliencia frente al dolor climático de Leslie Davenport.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



**MU
TAN
TE**

¿TE HAS ENFRENTADO A ALGUNA DE ESTAS FASES?

CUÉNTANOS CÓMO HA SIDO.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

#HABLEMOSDEEMERGENCIACLIMÁTICA