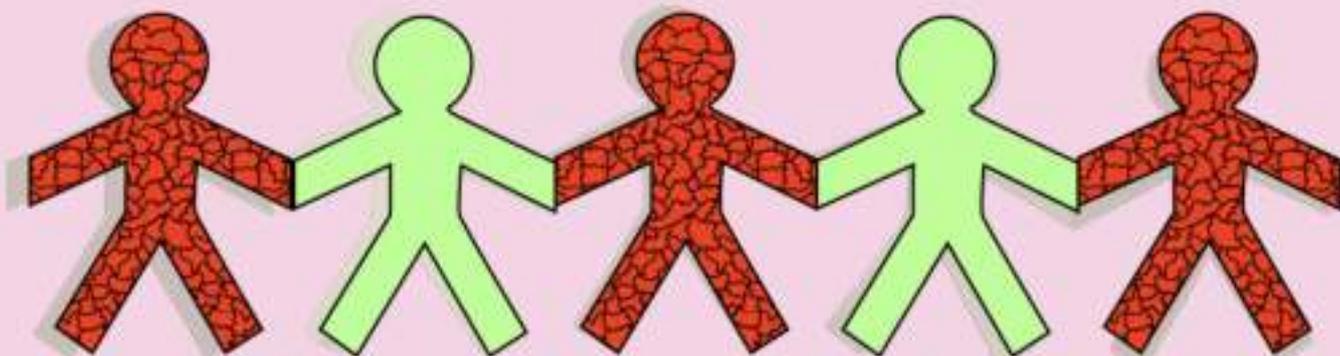


**¿A QUIÉN LE REGALAS ESTA
BARAJA PARA FORTALECER
SU BIENESTAR EMOCIONAL
ANTE LA CRISIS CLIMÁTICA?**



#HABLEMOSDEDICIEMBRE

#HABLEMOSDELDESPLAZAMIENTOCLIMÁTICO

BARAJA URGENTE PARA LIDIAR CON LA ANSIEDAD CLIMÁTICA

Construimos estas herramientas con ayuda del doctor **Eduardo Sandoval Obando**, especialista en psicología de la emergencia.



#HABLEMOSDEDICIEMBRE

#HABLEMOSDELDESPLAZAMIENTOCLIMÁTICO



CONVERSACIÓN PREVIA

Ese incendio o esa inundación,
**¿qué consecuencias trae para mi
salud mental?**



*El cambio climático, asociado a la presentación de eventos climáticos extremos, va a observarse en un **aumento de los trastornos relacionados con la ansiedad, la depresión, el estrés, particularmente reacciones de estrés agudas y estrés postraumático**", explica **Eduardo Sandoval**.*



1 IDENTIFICA LAS SEÑALES

Así se ve la ansiedad climática o ecoansiedad:

- 1 Cansancio crónico, dolores de cabeza tensionales, **molestias gastrointestinales**, tensión muscular.
- 2 **Pensamientos intrusivos**, dificultad para tomar decisiones y olvidos recurrentes.
- 3 **Rabia, ira, tristeza, culpa** y sensación de impotencia.
- 4 **Reacciones de hipervigilancia**, aumento de la respuesta fisiológica frente a estímulos asociados al trauma.



2

VISUALIZA QUE HAY ACCIONES PREVENTIVAS

"Me da miedo que una avalancha se lleve mi casa", esta y otras angustias son legítimas ante un desastre asociado al clima ☹️☁️.

Pero hay estrategias preventivas que podría ejecutar el Estado (y nosotros):

- ☀️ **Programas de modificación conductual:** ayudan a cambiar hábitos y respuestas ante situaciones estresantes.
- ☀️ **Planes de emergencia:** preparar a las personas para saber qué hacer antes, durante y después de un desastre climático.
- ☀️ **Simulaciones y simulacros:** ejercicios prácticos para familiarizarse con las situaciones de crisis.
- ☀️ **Entrenamiento psicológico:** técnicas de gestión del estrés y la ansiedad para reforzar la resiliencia emocional.



3 ENFRENTA EL DESPUÉS CON HERRAMIENTAS

Ya pasó el desastre, ¿y ahora cómo lidio con mi salud mental? 

Acepta tus emociones:

Es normal sentirse ansioso, triste o abrumado. **Reconoce esos sentimientos sin juzgarte.** Hablar con alguien de confianza puede aliviar la carga emocional.

Respira y relájate:

Durante momentos de estrés, **intenta respirar lenta y profundamente.** Una técnica es inhalar contando hasta cuatro, sostener la respiración por otros cuatro segundos, y luego exhalar lentamente.

“Son herramientas eficaces en el manejo de las consecuencias psicológicas”, dice el doctor Sandoval.

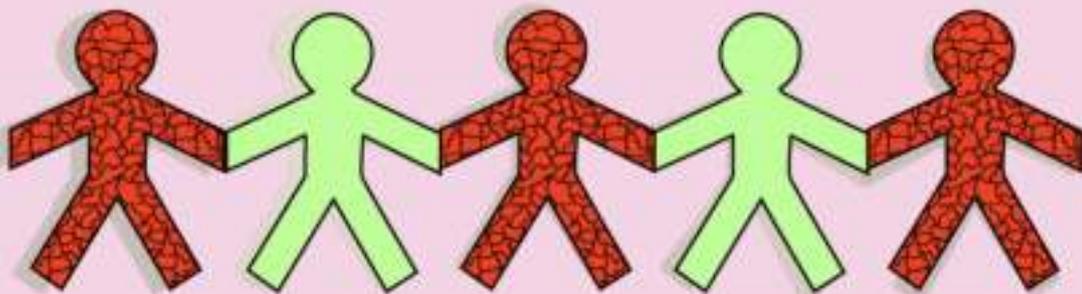
Fuente: Psicología de las emergencias y desastres: Aportes y desafíos para el afrontamiento del cambio climático en América Latina, publicado por Eduardo Sandoval y José Sandoval (2024).



4

PIENSA EN COMUNIDAD

Buscar apoyo en tu comunidad, ya sea en tu familia, amigos o grupos locales, permite compartir tus preocupaciones y pensar en cómo trabajar juntos para abordar los problemas  .



PUEDES PREGUNTARTE:

Si mi comunidad está en riesgo ante un desastre asociado al clima, **¿qué podemos hacer colectivamente?**



5 ENFÓCATE EN LO QUE PUEDES CONTROLAR

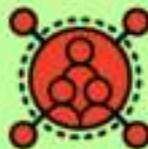
No puedes cambiar el mundo de inmediato, pero sí puedes tomar pequeñas acciones que hagan la diferencia 🤔👉:



Reducir desperdicios



Plantar árboles



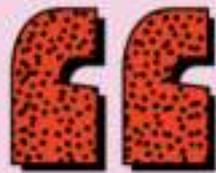
Participar en actividades locales que beneficien el medio ambiente

Fuente: *Psicología de las emergencias y desastres: Aportes y desafíos para el afrontamiento del cambio climático en América Latina*, publicado por Eduardo Sandoval y José Sandoval (2024).



6 INFÓRMATE BIEN

Sí, hay que verificar esa cadena de WhatsApp 😊👉.



*No generar falsas expectativas. Lo que se busca es **poder disminuir la probabilidad** de que las personas puedan desarrollar algún tipo de psicopatología a corto, mediano y largo plazo”.*

Subraya **Eduardo Sandoval**.



7

DESPLIEGA TU HUMANIDAD

Las personas afectadas por eventos climáticos extremos **necesitan ser escuchadas con empatía y respeto** 😞📧.



*Evitar cualquier tipo de prejuicio sobre cómo la persona reaccionó frente al evento. **Transmitirle calma, seguridad y confianza,** respetar genuinamente sus emociones y las conductas que despliega”.*

Indica el doctor **Eduardo Sandoval**.

