



CAJA DE HERRAMIENTAS DEL PROFESORADO PARA LA RESILIENCIA CLIMÁTICA TRANSFORMADORA

Consortio del proyecto:

Índice

Índice	2
Introducción al proyecto	3
Objetivos de la Caja de Herramientas	4
Orientaciones para las personas usuarias	6
I. Enfoque pedagógico	6
II. Estructura y uso de la Caja de Herramientas	7
III. Crear un espacio de aprendizaje seguro y reflexivo	7
IV. Técnicas de facilitación	7
V. Adaptación cultural e institucional	8
VI. Consideraciones éticas y límites	8
VII. Conclusión	9
Módulos de la Caja de Herramientas de Resiliencia Climática	10
1. Ecopsicología	10
2. Mecanismos de gestión de crisis y comportamiento	19
3. Eco-duelo y eco-culpa	25
4. Psicología positiva	34
5. Acción creativa y artes terapéuticas	44
6. Mindfulness y vida sostenible	51
7. Estrategias cognitivo-conductuales frente a la ansiedad climática	59
8. Narrativas climáticas y narración de historias	71

Fecha de publicación: julio de 2026

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y las opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Nacional Erasmus+ para la Educación Superior (Servicio Alemán de Intercambio Académico). Ni la Unión Europea ni la autoridad concedente pueden ser considerados responsables de ellos.

N.º de proyecto: 2024-DE01-KA220-HED-000246800

Autores: Proyecto RISE UP

La Caja de Herramientas del Profesorado para la Resiliencia Climática Transformadora para Jóvenes Adultos de RISE UP © 2026 del Consorcio RISE UP está sujeta a una licencia Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Todos los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares.

Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Introducción al proyecto

El **Proyecto RISE UP** responde a una necesidad emergente en la educación superior: la integración de la resiliencia emocional y la alfabetización psicológica en la educación climática. A medida que se intensifica la crisis climática, las personas jóvenes adultas manifiestan cada vez más síntomas de **ansiedad climática** una forma de estrés anticipatorio arraigada en la percepción de la degradación ambiental y en la incertidumbre colectiva sobre el futuro. Los sistemas educativos tradicionales, aunque eficaces en la transmisión de conocimiento científico, a menudo no abordan estas dimensiones psicológicas.

RISE UP introduce un enfoque transformador de la educación climática que tiende un puente entre la comprensión cognitiva y la adaptación emocional y conductual. El objetivo central del proyecto es reforzar la capacidad de los **profesionales de la educación superior** para reconocer, contener y trabajar con las respuestas emocionales que acompañan a la conciencia climática, como el duelo, la impotencia o la culpa, fomentando al mismo tiempo un afrontamiento adaptativo y una implicación prosocial.

El marco del proyecto se apoya en la **ecopsicología, la psicología positiva, la educación informada por el trauma y el pensamiento de diseño**. Esta integración multidisciplinar permite al profesorado abordar la educación climática no como una mera transmisión de contenidos, sino como un proceso relacional, afectivo y configurador de la identidad.

La **Caja de Herramientas del Profesorado para la Resiliencia Climática Transformadora**, desarrollada en el marco del WP2, ofrece métodos prácticos y fundamentación teórica para ayudar al profesorado a cultivar la resiliencia tanto en el plano individual como en el colectivo. Al dotar al personal académico de estas competencias, RISE UP contribuye a un modelo de educación superior más receptivo desde el punto de vista psicológico y más sostenible desde el punto de vista social.

La caja de herramientas se nutre de tres resultados centrales del WP2:

- **Un Marco GreenComp Adaptado para Jóvenes Adultos**, elaborado con fundamentación psicológica y pedagógica para reflejar las realidades vividas y los paisajes emocionales del estudiantado.
- **Un Informe de Políticas**, que destila los hallazgos y recomendaciones clave para orientar la política educativa en la incorporación de la resiliencia climática a los planes de estudio y a la formación.

- Y, por supuesto, esta **Caja de Herramientas**, una guía práctica y versátil concebida para apoyar a los profesionales de la educación superior en el cultivo de una educación transformadora para la resiliencia climática.

RISE UP invita al profesorado a convertirse en facilitador de esperanza, adaptabilidad y valentía, sembrando las semillas de una generación de personas que piensan, sienten y transforman.

Objetivos de la Caja de Herramientas

La **Caja de Herramientas del Profesorado para la Resiliencia Climática Transformadora** pretende operativizar los objetivos psicológicos y pedagógicos del proyecto RISE UP mediante herramientas aplicadas, ejercicios estructurados y marcos de reflexión. Está diseñada para ayudar al profesorado a integrar la conciencia sobre la salud mental y la regulación emocional en el contexto más amplio de la educación climática y el desarrollo sostenible.

Objetivos específicos:

1. **Reforzar la competencia emocional en la educación**
Apoyar al profesorado en la comprensión de los procesos emocionales que subyacen a la ansiedad climática, la negación y la parálisis, y en la aplicación de métodos que favorezcan la contención emocional, la regulación y la construcción de sentido en el aula.
2. **Integrar la teoría psicológica con la práctica pedagógica**
Ofrecer al profesorado modelos estructurados procedentes de la teoría psicodinámica, la investigación sobre resiliencia y la práctica informada por el trauma, que le permitan identificar y responder a mecanismos inconscientes como la proyección, la evitación o el desplazamiento asociados al estrés ecológico.
3. **Fomentar el aprendizaje transformador**
Animar al profesorado a facilitar la reflexión, el procesamiento narrativo y la formación de la identidad en el estudiantado, transformando las reacciones emocionales en comprensión adaptativa y motivación ética.
4. **Apoyar la resiliencia y la agencia**
Dotar al profesorado de estrategias basadas en la evidencia procedentes de la psicología positiva y de las intervenciones cognitivo-conductuales para construir recursos de

afrontamiento, autoeficacia y pertenencia comunitaria en un contexto de incertidumbre ecológica.

5. **Establecer un lenguaje común para la sostenibilidad emocional**
Promover un uso coherente de la terminología y de las prácticas en las instituciones europeas de educación superior, posibilitando el diálogo interdisciplinar entre profesorado, profesionales de la psicología y personas expertas en sostenibilidad.

En esencia, la Caja de Herramientas sitúa al profesorado no como terapeuta, sino como facilitador emocionalmente sintonizado, capaz de reconocer las dimensiones psicológicas del aprendizaje y de crear entornos propicios tanto para el crecimiento cognitivo como para el emocional.

Orientaciones para las personas usuarias

La **Caja de Herramientas del Profesorado para la Resiliencia Climática Transformadora** es un recurso profesional dirigido a profesionales de la educación superior, personal formador y facilitadores que deseen integrar las dimensiones emocional, psicológica y social en la educación climática. Concibe la enseñanza como un proceso intrínsecamente relacional y afectivo, y reconoce que la transmisión de conocimiento sobre el cambio climático evoca inevitablemente respuestas psicológicas complejas, que van de la ansiedad y el duelo a la negación, la ira o la culpa.

Los materiales contenidos en esta Caja de Herramientas no pretenden convertir al profesorado en terapeutas, sino dotarlo de la **alfabetización psicológica y la conciencia reflexiva** necesarias para reconocer, contener y canalizar estas respuestas de forma productiva dentro de un contexto educativo.

I. Enfoque pedagógico

La base pedagógica de esta Caja de Herramientas es **transdisciplinar** y bebe de la **ecopsicología, la psicología educativa, la práctica informada por el trauma y la teoría psicodinámica**. Esta integración reconoce que el aprendizaje es un proceso tanto cognitivo como emocional. Cuando las personas se enfrentan a la crisis climática, a menudo afrontan ansiedades existenciales profundas y conflictos de identidad.

El papel del profesorado consiste en crear un entorno de aprendizaje en el que estas emociones puedan reconocerse, procesarse e integrarse, en lugar de reprimirse o patologizarse. En términos psicoanalíticos, esto implica proporcionar un *entorno de sostén*, un espacio psicológico en el que el estudiantado pueda enfrentarse a la incertidumbre sin sentirse desbordado.

Se recomienda al profesorado abordar cada actividad prestando atención a:

- **Proyección y negación:** El estudiantado puede externalizar o minimizar sus respuestas emocionales para evitar el malestar.
- **Ambivalencia:** Los sentimientos de culpa o impotencia pueden coexistir con la curiosidad y la motivación.
- **Dinámicas de grupo:** Los debates sobre el clima pueden evocar defensas colectivas, como la ironía, el distanciamiento o la intelectualización.

Reconocer estos fenómenos permite al profesorado responder con empatía en lugar de con resistencia, y mantener un proceso grupal constructivo.

II. Estructura y uso de la Caja de Herramientas

Cada módulo de la Caja de Herramientas incluye:

- Una **visión general conceptual**, que ofrece fundamentación psicológica y pedagógica.
- **Tres aplicaciones prácticas**, adaptables al aula, al taller o a los entornos en línea.
- Orientaciones para la reflexión y el debate.

Se recomienda al profesorado:

- Leer cada módulo íntegramente antes de aplicarlo.
- Reflexionar sobre su propia relación con el tema (por ejemplo, experiencias personales de ansiedad ecológica o activismo).
- Seleccionar las actividades en función del **nivel de desarrollo, la capacidad emocional y el contexto disciplinar** de sus estudiantes.
- Utilizar las notas de facilitación para anticipar reacciones emocionales y preparar estrategias de contención.

III. Crear un espacio de aprendizaje seguro y reflexivo

Un principio central de este enfoque es la creación de **espacios psicológicamente seguros**. Ello implica fomentar la **confianza, la empatía y una comunicación sin juicios**, donde la expresión emocional esté permitida pero acotada. El profesorado debería establecer desde el principio:

- Reglas básicas claras para un diálogo respetuoso y para la confidencialidad.

- Una estructura que alterne entre la activación emocional y el anclaje (por ejemplo, un debate reflexivo seguido de una tarea concreta).
- Rituales de apertura y cierre de las sesiones que señalen contención y clausura.
-

La presencia del profesorado —su tono, su disponibilidad emocional y sus límites— es clave. La autoconciencia respecto de la contratransferencia (las reacciones emocionales propias desencadenadas por las respuestas del estudiantado) ayuda a mantener un estilo de facilitación equilibrado y asentado.

IV. Técnicas de facilitación

El profesorado puede reforzar la seguridad psicológica y la profundidad del aprendizaje integrando las siguientes técnicas de facilitación:

- **Contención:** Reconocer la intensidad emocional cuando surge (*«es comprensible que esto resulte abrumador»*) en lugar de redirigirla o minimizarla.
- **Escucha reflexiva:** Reflejar las palabras y el afecto de las personas participantes para mostrar empatía y comprensión.
- **Normalización:** Presentar emociones como la tristeza, la frustración o la culpa como respuestas apropiadas a la realidad ambiental.
- **Simbolización:** Animar al estudiantado a expresar emociones complejas mediante la narrativa, la metáfora o la creación artística, transformando el afecto en pensamiento.
- **Integración:** Guiar al alumnado para que conecte las comprensiones emocionales con el entendimiento cognitivo, la planificación de acciones o la colaboración grupal.

V. Adaptación cultural e institucional

La Caja de Herramientas se ha desarrollado para su uso en diversos contextos europeos. Se invita al profesorado a adaptar su contenido a sus entornos culturales, institucionales y lingüísticos locales. Entre las consideraciones clave figuran:

- **Actitudes culturales hacia la emoción y la autoridad:** Algunos grupos pueden mostrar resistencia a la expresión afectiva; otros pueden implicarse con facilidad.
- **Estructura institucional:** Integrar los ejercicios en los planes de estudio, seminarios o proyectos de investigación existentes, en lugar de añadirlos como módulos externos.
- **Diálogo interdisciplinar:** Colaborar con colegas de psicología, educación, sostenibilidad y ciencias sociales para contextualizar las actividades dentro de marcos académicos más amplios.

VI. Consideraciones éticas y límites

Aunque el procesamiento emocional es parte integral de este trabajo, el profesorado debe mantener **límites éticos y profesionales claros**. El aula no es un entorno psicoterapéutico. El profesorado debería:

- Evitar patologizar o interpretar las experiencias del estudiantado.
- Derivar a los servicios de apoyo adecuados a quienes muestren signos de un malestar significativo.
- Modelar la regulación emocional mediante la transparencia y una autoridad serena.
- Preservar la confidencialidad y el consentimiento en cualquier ejercicio reflexivo o creativo que se comparta dentro del grupo.

VII. Conclusión

La Caja de Herramientas de RISE UP invita al profesorado a implicarse no solo como transmisor de información, sino como facilitador de transformación: profesionales capaces de acompañar al estudiantado a través del terreno afectivo de la crisis climática hacia la conciencia, el sentido y la acción con propósito.

Este enfoque sitúa la educación climática en la intersección de la **psicología, la pedagogía y la ética**, y favorece el surgimiento de una generación de estudiantes capaces de afrontar las realidades ecológicas con claridad cognitiva y madurez emocional a la vez.

Módulos de la Caja de Herramientas de Resiliencia Climática

1. Ecopsicología

Introducción

La ecopsicología estudia la relación recíproca entre los seres humanos y el mundo más-que-humano, y se centra en cómo el contacto con la naturaleza, el apego al lugar y la construcción de sentido influyen en la salud mental, la motivación y el comportamiento sostenible. Arraigada tanto en la teoría psicológica como en la filosofía ecológica, reconoce que la crisis ecológica no es solo ambiental, sino profundamente psicológica, y refleja la relación fragmentada de la humanidad con el entorno natural.

En los entornos de educación superior, el estudiantado se expone a menudo a información climática densa sin disponer de oportunidades estructuradas para procesar sus respuestas emocionales. La investigación indica que el cambio climático puede evocar ansiedad, duelo, ira e impotencia, emociones válidas y adaptativas que, sin embargo, si no se reconocen, pueden estrechar la atención, reducir la capacidad de resolución de problemas y conducir a la desvinculación (Clayton, 2020; Hickman et al., 2021; Pihkala, 2020). La ecopsicología ofrece al profesorado estrategias basadas en la evidencia para normalizar estas emociones, apoyar la regulación afectiva y canalizar la preocupación hacia una acción proporcionada y coherente con los valores.

Desde una perspectiva psicoanalítica y humanista, el entorno actúa como una extensión del yo: un entorno de sostén que sustenta la identidad y la pertenencia. Cuando el mundo natural se degrada o se ve amenazado, las personas pueden vivir esta pérdida como una forma de trauma ecológico. Abordarlo requiere no solo comprensión cognitiva, sino integración emocional, de modo que profesorado y estudiantado puedan traducir el malestar en reflexión, conciencia ética e implicación con propósito.

En la práctica, la ecopsicología en la educación abarca tres dimensiones interrelacionadas:

1. Conciencia emocional y corporal: cultivar el reconocimiento y la regulación del afecto mediante el anclaje, la atención sensorial y el nombrar las emociones.
2. Encuadre cognitivo: reevaluar la información amenazante, conectar los valores personales con opciones viables y favorecer una construcción de sentido adaptativa.

3. Implicación relacional: fortalecer la conexión con el lugar, con las personas iguales y con la comunidad mediante el contacto con la naturaleza, la reflexión grupal y la acción compartida.

Se ha demostrado que las microexperiencias en contacto con la naturaleza, como breves paseos al aire libre o pausas sensoriales, mejoran el estado de ánimo y amortiguan el estrés, y ofrecen intervenciones prácticas y accesibles incluso para personas no especialistas (Marselle, Warber & Irvine, 2019). Estos métodos experienciales sintonizan con las pedagogías transformadoras de la sostenibilidad que implican *cabeza, manos y corazón*, vinculando conocimiento, práctica y emoción en un aprendizaje significativo (Sipos, Battisti & Grimm, 2008).

Dentro de RISE UP, la ecopsicología sustenta el Marco GreenComp Adaptado para Jóvenes Adultos, que amplía el GreenComp de la UE poniendo el acento en las dimensiones emocionales, psicológicas y relacionales del aprendizaje climático. Este módulo desarrolla principalmente: *Alfabetización ecoemocional (1.1)*, *Sostenibilidad consciente (1.3)*, *Resiliencia cognitiva (2.2)*, *Adaptabilidad resiliente (3.2)*, *Agencia narrativa (4.1)*, *Prácticas de resiliencia colectiva (4.2)* y *Iniciativa reflexiva y de autocuidado (4.3)* (Bianchi et al., 2022). En conjunto, estas competencias ayudan al estudiantado a pasar del desbordamiento emocional a una agencia asentada, a la autoconciencia y a una implicación sostenida.

El módulo está escrito para profesorado de educación superior no especialista y se alinea con el enfoque del proyecto sobre educación climática informada por el trauma. Las actividades son breves, requieren poca preparación e incluyen una facilitación basada en el consentimiento, participación opcional y ejercicios cortos de regulación. Pueden integrarse en distintas disciplinas para reducir el malestar ecológico, fortalecer la resiliencia y potenciar la capacidad del estudiantado para el pensamiento crítico y el comportamiento prosocial, sin comprometer el rigor académico.

En última instancia, la ecopsicología plantea la educación climática como un proceso a la vez pedagógico y psicológico: uno que restaura la conexión entre la persona y el mundo vivo, y que favorece la regulación emocional, la claridad cognitiva y la responsabilidad ética ante la incertidumbre ecológica.

Referencias:

Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). **GreenComp: The European sustainability competence framework**. Publications Office of the European Union. (cited in RISE UP Adapted Framework).

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

Marselle, M. R., Warber, S. L., & Irvine, K. N. (2019). Growing resilience through interaction with nature: Can group walks in nature buffer the effects of stressful life events on mental health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 986. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060986>

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>

Aplicaciones prácticas

Carta a la Tierra

Título de la actividad: Duración:		Carta a la Tierra 25-40 minutos
Módulo:	Ecopsicología	
Objetivos:	✓ Ofrecer un espacio de expresión emocional en relación con los retos ecológicos. ✓ Procesar la ecoansiedad, el duelo o la gratitud mediante la escritura reflexiva. ✓ Fomentar un sentido de reciprocidad y pertenencia al mundo natural.	
Material:	• Bolígrafo y papel o diario digital • Opcional: música de fondo tranquila.	
Instrucciones :	Invita a las personas participantes a reflexionar sobre sus sentimientos hacia la Tierra ante la crisis climática. Pídeles que escriban una «carta a la Tierra», que puede incluir: Expresiones de gratitud hacia el mundo natural. El reconocimiento del duelo o de la ecoansiedad. Compromisos de acción, cuidado o presencia consciente. Concede entre 15 y 20 minutos para la escritura. De forma opcional, anima a las personas participantes a compartir fragmentos por parejas o en un círculo grupal.	
Evaluación y reflexión:	• ¿Qué emociones afloraron durante la escritura? • ¿Redució el ejercicio los sentimientos de impotencia o ansiedad? • ¿Cómo influyó en el sentido de agencia y de responsabilidad ecológica de las personas participantes?	

Referencias:	Wang, H., Safer, D. L., Cosentino, M., Cooper, R., Van Susteren, L., Coren, E., ... & Sutton, S. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective for collective learning and strategic communication. The journal of climate change and health, 9, 100211. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266727822300010X Vamvalis, M. (2023). "We're fighting for our lives": Centering affective, collective and systemic approaches to climate justice education as a youth mental health imperative. Research in Education, 117(1), 88-112. https://doi.org/10.1177/003452372311600 Scott, B. A., Amel, E. L., & Manning, C. M. (2021). Psychology for sustainability. Routledge. https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781003037835/psychology-sustainability-britain-scott-elise-amel-christie-manning

Paseo fotográfico por los futuros de la naturaleza

Título de la actividad:	Paseo fotográfico por los futuros de la naturaleza cercana
Duración:	(con alternativa de collage en interior) aprox. 40 min
Módulo:	Ecopsicología
Objetivos:	✓ Percibir y nombrar emociones al entrar en contacto con la naturaleza cercana (Alfabetización ecoemocional). ✓ Practicar una atención vinculada al lugar que favorezca la calma y el cuidado (Sostenibilidad consciente). ✓ Crear micronarrativas locales esperanzadoras y elegir un siguiente paso realizable (Agencia narrativa; Iniciativa reflexiva y de autocuidado).

Material:	• Teléfonos móviles o cámaras (o papel, tarjetas y rotuladores para el collage en interior). • Notas adhesivas o tarjetas para los pies de foto; espacio de pared o tablón; temporizador. • Preparación del espacio y del recorrido • Identifica un circuito seguro de 5 a 8 minutos por el campus (con sombra si hace calor, sin cruces de carretera). • Reserva una pared interior para la galería «De ____ a ____». • Prepara una alternativa por si hace mal tiempo: mesas de collage con revistas o imágenes locales impresas. • Accesibilidad: comprueba que el recorrido esté libre de escalones; ofrece desde el principio la opción de interior a quien la prefiera. Se recomienda adaptar la actividad para el alumnado neurodivergente (pregunta por sus preferencias; ofrece opciones no verbales).
Instrucciones:	Bienvenida, propósito y consentimiento — 2 min <i>Guion:</i> «Hoy haremos un breve paseo fotográfico para percibir señales de <i>tensión</i> → <i>cuidado</i> en nuestro entorno local. Compartir es opcional. Puedes pasar tu turno en cualquier momento. Nos centramos en lo que percibes, no en historias personales». (Encuadre informado por el trauma). Micropausa sensorial — 3 min (todo el grupo, de pie junto a la puerta o las ventanas) <i>Guion:</i> «Mira a tu alrededor y enumera en silencio 5 cosas que

	ves, 4 que oyes, 3 que sientes (tacto), 2 que hueles y 1 cosa que agradeces ahora mismo». Presentación de la consigna — 1 min <i>Guion (muestra la diapositiva o el material):</i> «Por parejas, haced 3 fotos que simbolicen un cambio local de la tensión al cuidado (por ejemplo, sombra, agua, biodiversidad, reparación, inclusión). Después elegiréis una para ponerle un pie de foto». Paseo fotográfico (o collage en interior) — 12 min Envía a las parejas a recorrer el circuito. Si es en interior: cada pareja crea 3 minicollages rápidos con fotos o revistas impresas que muestren tensión→cuidado. La persona facilitadora circula y recuerda: «<i>Pensad en texturas de primer plano, en pequeños detalles, no solo en grandes paisajes</i>». Puesta en común por parejas y elección — 4 min Cada pareja muestra a la otra sus 3 imágenes/collages y elige una. Quien escucha resume en una frase: «Lo que parece valorar aquí es ____». Pie de foto y microacción — 5 min En una nota adhesiva: escribe el pie de foto «De ____ a ____». Debajo, añade una microacción para esta semana (concreta: cuándo, dónde y cómo; ≤10 minutos). Galería y cierre — 3 min Colocad las imágenes o collages. Recorrido visual rápido del grupo. <i>Guion:</i> «Fijaos en los patrones de cuidado. Llevaos vuestra nota de microacción o hacedle una foto».
Evaluación y reflexión:	

	• Nota de salida (al dorso de la nota adhesiva): «Una emoción que he percibido; mi microacción; el apoyo que podría necesitar». • Opcional, a mano alzada: «¿Quién tiene ahora más claro un pequeño paso?».
Referencias:	CLARITY Consortium. (2024). <i>Activity 4.1.2 – A photograph of the future</i> . (Adaptado para RISE UP; CC BY-SA).

Pequeños pasos, pausas de naturaleza y anclaje

Título de la actividad: Pequeños pasos, pausas de naturaleza y anclaje Duración: (10-15 minutos)	
Módulo:	Ecopsicología
Objetivos:	✓ Ayudar al estudiantado a reducir la ecoansiedad mediante la práctica de estrategias basadas en la evidencia: empezar por lo pequeño, limitar la sobrecarga mediática y anclarse en la naturaleza. ✓ Cultivar emociones positivas (calma, asombro, gratitud) para contrarrestar el miedo y la impotencia (Fredrickson, 2001). ✓ Fortalecer la resiliencia y el sentimiento de empoderamiento mediante acciones ecológicas pequeñas y alcanzables. ✓ Fomentar la autorregulación integrando prácticas conscientes en contacto con la naturaleza en la vida cotidiana.

Material:	• Un espacio al aire libre (jardín, patio, parque) o, si no se dispone de él, objetos naturales (plantas, piedras, conchas, hojas) y grabaciones de sonidos de la naturaleza. • Papel o cuadernos y bolígrafos. • Temporizador o teléfono para los intervalos breves de mindfulness.
Instrucciones:	Paso 1: Introducción La persona facilitadora explica que la ecoansiedad es una respuesta normal al cambio climático, pero que la investigación sugiere que las pequeñas acciones, el tiempo al aire libre y las prácticas de anclaje pueden reducir el malestar y mejorar la resiliencia (Wright & Osterloff, 2023). Paso 2: Empezar por lo pequeño • El estudiantado reflexiona individualmente sobre <i>una acción pequeña y constante</i> que podría emprender para cuidar el planeta (por ejemplo, llevar una botella reutilizable, caminar en lugar de conducir distancias cortas, reducir el desperdicio de alimentos). • Que lo escriba en un cuaderno: «<i>Mi pequeño paso es...</i>» • Puesta en común por parejas: el estudiantado intercambia su pequeño paso con un compañero o compañera y reflexiona sobre cómo le hace sentirse empoderado. Paso 3: Desconectar de los medios y salir al exterior • La persona facilitadora pide al estudiantado que imagine sus hábitos habituales de consumo de noticias o redes sociales sobre el cambio climático. • Invítalos a salir al exterior (o utiliza objetos naturales en el interior) para un ejercicio de observación consciente de 5 minutos: que perciban los sonidos, las texturas, los olores y los colores de su entorno. • Puesta en común: <i>¿Cómo te has sentido en comparación con leer o ver noticias sobre el clima?</i>

	Paso 4: Anclarse en el momento presente Guía una meditación de anclaje: • Centrar la atención en la respiración (ciclos de inhalación y exhalación). • Sintonizar con los sentidos: <i>¿Qué ves, oyes, hueles, sientes?</i> • Si es posible, el estudiantado se descalza y siente los pies sobre la tierra. Consigna para el cuaderno: «<i>Cuando siento ecoansiedad, una forma de anclarme es...</i>» Paso 5: Cierre El estudiantado se compromete a practicar una de estas tres estrategias durante la semana siguiente y a compartirla con el grupo. La persona facilitadora refuerza el mensaje: «<i>No necesitas resolver la crisis climática en solitario. Los pequeños pasos, las pausas de naturaleza y las prácticas de anclaje construyen resiliencia y esperanza</i>».
Evaluación y reflexión:	La persona facilitadora propone una reflexión grupal: • <i>¿Cuál de las tres estrategias te ha resultado más útil personalmente?</i> • <i>¿Cómo podrían cambiar tu forma de vivir la ecoansiedad el empezar por lo pequeño, tomarte pausas y anclarte?</i> • <i>¿Qué emociones positivas (calma, esperanza, gratitud) han surgido durante la actividad?</i> Se anima al estudiantado a registrar sus experiencias en un diario semanal.
Referencias:	Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. <i>American Psychologist</i>, 56(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218 Wright, S., & Osterloff, E. (2023, March 6). Eco-anxiety: How to cope at a time of climate crisis. <i>Calm Blog</i>. https://blog.calm.com

2. Mecanismos de gestión de crisis y comportamiento

Introducción

La educación superior reconoce cada vez más que el aprendizaje transformador de la sostenibilidad requiere algo más que conocimiento cognitivo. Como sostiene Sterling (2010), el aprendizaje transformador surge cuando la educación es experiencial, implica personalmente y es reflexiva. De forma similar, Taylor (2007) señala que el aprendizaje que más afecta al estudiantado es el que combina la experiencia directa con oportunidades estructuradas de reflexión. En la educación climática, esto significa crear entornos de aprendizaje en los que el estudiantado no solo comprenda intelectualmente las crisis, sino que también practique el afrontamiento, la toma de decisiones y el liderazgo de maneras conectadas con su experiencia vivida.

En el ámbito de la gestión de crisis, Lalonde y Roux-Dufort (2013) subrayan que una respuesta eficaz depende de tres competencias centrales: un liderazgo sereno pero asertivo, una toma de decisiones pragmática bajo fuertes limitaciones de tiempo y recursos, y la capacidad de coordinar y reorganizar sistemas con eficiencia. Estos autores lo desarrollan en quince capacidades de liderazgo específicas, entre ellas la autoconfianza, las habilidades comunicativas, la resiliencia, el pensamiento analítico, la construcción de equipos y la competencia social. Todo ello conecta con fuerza con las necesidades de las personas jóvenes adultas que afrontan crisis relacionadas con el clima. Sin embargo, en la educación superior el estudiantado a menudo lidia con la ecoansiedad, el duelo o la parálisis ante información abrumadora. La investigación muestra que reconocer estas emociones a la vez que se fomentan estrategias de afrontamiento constructivas puede ayudar a sostener la implicación y a construir resiliencia (Ojala, 2016; Pihkala, 2020).

Las herramientas que se presentan en este módulo están diseñadas para llevar estas aportaciones a la práctica. Ofrecen vías estructuradas para que el estudiantado ensaye respuestas ante crisis, regule su conducta bajo estrés y traduzca la preocupación en acción constructiva. Al combinar escenarios experienciales, estrategias conductuales y prácticas reflexivas, las actividades dotan al estudiantado del asiento emocional y de las habilidades conductuales necesarias para la resiliencia.

Referencias:

Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. *Journal of Management Education*, 37(1), 21-50.

Ojala, M. (2016). Facing anxiety in climate change education : from therapeutic practice to hopeful transgressive learning. *Canadian Journal of Environmental Education*, 21, 41-56.

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149.

Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. *Learning and teaching in higher education*, 5(11), 17-33.

Taylor, E. (2007) An update of transformative learning theory: a critical review of the empirical research (1999-2005), *International Journal of Lifelong Education*, vol.26, no.2, pp.173-191.

Aplicaciones prácticas

Simulación de gestión de crisis

Título de la actividad: Simulación de gestión de crisis Duración: (30 minutos)	
Módulo:	Mecanismos de gestión de crisis y comportamiento
Objetivos:	✓ Practicar un liderazgo sereno y orientado a soluciones en situaciones de incertidumbre. ✓ Fortalecer el trabajo en equipo y la toma de decisiones colectiva durante perturbaciones climáticas. ✓ Ganar confianza para actuar pese a disponer de información incompleta
Material:	• Resumen impreso del escenario de crisis (por ejemplo, una ola de calor extremo que altera la actividad del campus) • Papelógrafos o tableros de colaboración en línea • Tarjetas de rol (por ejemplo, representantes del estudiantado, servicios generales, consejo).
Instrucciones:	Presenta un escenario de perturbación climática con muy poco margen de aviso. Asigna roles a grupos pequeños (6-8 participantes). Concede entre 15 y 20 min para: ○ Identificar las amenazas clave y los grupos afectados. ○ Distribuir las acciones urgentes frente a las de más largo plazo. ○ Comunicar con claridad bajo presión.

	Cada grupo presenta un informe de 2-3 min al «comité de crisis de la universidad». Puesta en común: <i>¿Qué ayudó a mantener la calma? ¿Qué provocó pánico o confusión?</i>
Evaluación y reflexión:	• ¿Cómo reguló el grupo el estrés? • ¿Qué conductas de liderazgo funcionaron bien bajo presión? • ¿Qué habilidad personal te gustaría desarrollar para futuras crisis?
Referencias:	Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. Learning and teaching in higher education, 5(11), 17-33. Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. Journal of Management Education, 37(1), 21-50.

Reflexión sobre la crisis y mapeo de la resiliencia

Título de la actividad:	Reflexión sobre la crisis y mapeo de la resiliencia
Duración:	(30 minutos)
Módulo:	Mecanismos de gestión de crisis y comportamiento
Objetivos:	✓ Practicar un liderazgo sereno y orientado a soluciones en situaciones de incertidumbre. ✓ Fortalecer el trabajo en equipo y la toma de decisiones colectiva durante perturbaciones climáticas. ✓ Ganar confianza para actuar pese a disponer de información incompleta

Material:	• Resumen impreso del escenario de crisis (por ejemplo, una ola de calor extremo que altera la actividad del campus) • Papelógrafos o tableros de colaboración en línea • Tarjetas de rol (por ejemplo, representantes del estudiantado, servicios generales, consejo).
Instrucciones:	Presenta un escenario de perturbación climática con muy poco margen de aviso. Asigna roles a grupos pequeños (6-8 participantes). Concede entre 15 y 20 min para: ○ Identificar las amenazas clave y los grupos afectados. ○ Distribuir las acciones urgentes frente a las de más largo plazo. ○ Comunicar con claridad bajo presión. Cada grupo presenta un informe de 2-3 min al «comité de crisis de la universidad». Puesta en común: <i>¿Qué ayudó a mantener la calma? ¿Qué provocó pánico o confusión?</i>
Evaluación y reflexión:	• ¿Cómo reguló el grupo el estrés? • ¿Qué conductas de liderazgo funcionaron bien bajo presión? • ¿Qué habilidad personal te gustaría desarrollar para futuras crisis?
Referencias:	Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. Learning and teaching in higher education, 5(11), 17-33. Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. Journal of Management Education, 37(1), 21-50.

Toma de decisiones en la incertidumbre

Título de la actividad: Duración:	
Toma de decisiones en la incertidumbre	
Módulo:	Mecanismos de gestión de crisis y comportamiento
Objetivos	✓ Practicar la actuación bajo presión con información incompleta o cambiante. ✓ Fortalecer una toma de decisiones serena y racional en crisis relacionadas con el clima. ✓ Aumentar la conciencia sobre las respuestas emocionales y los sesgos cognitivos en situaciones de incertidumbre. ✓ Ganar confianza para liderar o colaborar en situaciones imprevisibles.
Material:	• Resumen del escenario impreso o proyectado (con formato de noticia de última hora; por ejemplo, «ola de calor severa», «inundación o tornado inesperados») • Papelógrafos o pizarra para el debate grupal. • Temporizador
Instrucciones:	1. Anuncia al estudiantado que va a recibir noticias de última hora sobre una crisis climática emergente que afecta a su campus o a su comunidad. 2. Revelación del escenario (5 min): presenta una primera noticia breve con datos parciales (por ejemplo, «Las autoridades locales advierten de un posible riesgo de inundación la próxima semana; los detalles no están claros»). No facilites todavía los datos completos. 3. Respuesta del equipo: en grupos de 4-6 personas, el estudiantado enumera las acciones inmediatas, las incertidumbres clave y con quién se comunicaría.

	4. Segunda actualización: aporta información nueva (por ejemplo, el riesgo de inundación es ahora mayor; es posible una evacuación). Los equipos ajustan sus planes con rapidez. 5. Puesta en común y debate: ○ ¿Qué emociones surgieron? ○ ¿Cómo afectaron los datos parciales a las decisiones? ○ ¿Qué conductas de liderazgo ayudaron?
Evaluación y reflexión:	• ¿Hasta qué punto te sentiste cómodo o cómoda decidiendo con información incompleta? • ¿Qué emociones afloraron y cómo las gestionó tu equipo? • ¿Qué estrategias de toma de decisiones te parecieron eficaces? • ¿Cómo podrías utilizar estas habilidades ante retos climáticos reales en la universidad o en tu comunidad?
Referencias:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149.

3. Eco-duelo y eco-culpa

Introducción

El **eco-duelo** alude a la pena y al duelo asociados a la degradación ecológica y a las pérdidas relacionadas con el clima (lugares, especies, futuros, prácticas culturales). En la educación superior, el estudiantado recibe a menudo información climática densa sin espacios estructurados para procesar estas emociones. La investigación muestra que la preocupación climática puede manifestarse como malestar, ansiedad y duelo que afectan al bienestar y al aprendizaje; además, distintas emociones (por ejemplo, la ira frente a la tristeza) se relacionan de forma diferente con la acción y con el apoyo a las políticas (Gow, 2010; Stanley, Hogg, Walker, 2021; Wang, Leviston, Hurlstone, Walker, 2018; Hickman et al., 2021). Este módulo traduce enfoques basados en la evidencia en prácticas breves e informadas por el trauma que ayudan al alumnado a nombrar y normalizar el duelo, regular la activación y avanzar hacia el sentido y un cuidado proporcionado en su contexto.

Cómo encaja en el enfoque de RISE UP

El Marco GreenComp Adaptado para Jóvenes Adultos enriquece el GreenComp de la UE poniendo en primer plano las dimensiones emocionales, psicológicas y relacionales del aprendizaje climático en la educación superior. El eco-duelo conecta especialmente con: *1.1 Alfabetización ecoemocional, 1.2 Justicia climática informada por el trauma, 2.2 Resiliencia cognitiva, 2.3 Formulación transformadora, 3.2 Adaptabilidad resiliente, 4.1 Agencia narrativa, 4.2 Prácticas de resiliencia colectiva y 4.3 Iniciativa reflexiva y de autocuidado*. Las actividades de este módulo desarrollan explícitamente estas competencias mediante el diálogo entre iguales, la construcción de sentido y pasos suaves orientados a la práctica.

Qué practicará el alumnado

- **Nombrar y regular las emociones:** reconocer la pérdida a la vez que se estabiliza la atención (anclaje breve, puesta en común pausada).
- **Construcción de sentido:** identificar los valores en juego y aquello que perdura, para después traducirlo en prácticas de cuidado.
- **Apoyo entre iguales y cuidado colectivo:** formatos sencillos (tríos, grupos pequeños) que priorizan la escucha, el consentimiento y la privacidad.
- Todo ello contribuirá a reducir el malestar ecológico y a fortalecer la resiliencia en los entornos universitarios.

Facilitación informada por el trauma (aspectos innegociables)

- **Consentimiento y posibilidad de no participar:** la participación es voluntaria; siempre está disponible la opción de pasar turno y de salir y volver.
- **Seguridad psicológica:** sin contenidos explícitos; el foco está en la *experiencia* más que en la revelación personal; no se recopilan historias personales.
- **Regulación antes de la reflexión y en el cierre:** anclaje breve para abrir y cerrar; indicar los recursos de apoyo del campus.
- **Accesibilidad e inclusión:** ofrecer opciones de menor intensidad (por ejemplo, sentarse espalda con espalda, caminar mientras se conversa), apoyos visuales y tiempos previsibles.

Cómo utilizar las actividades

Este módulo ofrece dos prácticas breves, combinables y aptas para personas no especialistas:

1. **Círculos de duelo — Nombrar · Normalizar · Nutrir** (escucha profunda guiada en tríos, con lenguaje de consentimiento y anclaje), adaptado de los métodos de escucha profunda de CLARITY/Legacy17.
2. **Mapa de pérdidas → Mapa de sentido** (cartografía individual de las pérdidas → valores y continuidad → una práctica mínima de cuidado durante 1-2 semanas).

Ambas requieren materiales mínimos, encajan en aulas convencionales e incorporan la reflexión sin calificar las emociones.

Evaluación y reflexión

Mantén una evaluación formativa y de baja exigencia: notas de salida, escalas breves (calma/claridad/viabilidad) y notas de proceso anónimas. El profesorado puede agregar indicadores (por ejemplo, el porcentaje de estudiantes que identifica un paso de cuidado realista) para la garantía de calidad de la asignatura; nunca debe recopilar contenidos personales de duelo.

Sugerencias de tiempo y secuenciación

- Abre un bloque de contenido climático intenso con los **Círculos de duelo** (35-45 min) para reconocer las emociones de forma segura.
- Continúa con **Mapa de pérdidas → Mapa de sentido** (35-45 min) para reanclar los valores y diseñar una práctica mínima y compartida.

- Combínalo más adelante con los módulos de **Psicología positiva** o de **Narrativas climáticas** para trabajar la eficacia, la esperanza y la narración de historias.

Base de evidencia y procedencia

La fundamentación se apoya en la literatura del proyecto (por ejemplo, los vínculos entre emociones climáticas, acción y bienestar) y en recursos educativos abiertos desarrollados por el Proyecto Clarity, adaptados bajo licencia CC BY-SA. El Marco Adaptado integra la investigación sobre duelo y la literatura sobre ecoemociones para apoyar los contextos de educación superior (por ejemplo, el Modelo de Proceso Dual; revisiones sobre ecoansiedad y eco-duelo).

Referencias

Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). GreenComp: The European sustainability competence framework. Publications Office of the European Union. (Cited in the Adapted Framework.)

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3).

Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2(4), 362–379. <https://doi.org/10.1108/17568691011089891>.

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

Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A decade on. *OMEGA Journal of Death and Dying*, 61(4), 273–289. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>.

Wang, S., Leviston, Z., Hurlstone, M., Lawrence, C., & Walker, I. (2018). Emotions predict policy support: Why it matters how people feel about climate change. *Global Environmental Change*, 50, 25–40.

Legacy17 / CLARITY Consortium. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2) and Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). CLARITY Project Resource. CC BY-SA 4.0. (Adaptation basis.)

Aplicaciones prácticas

Círculos de duelo: Nombrar – Normalizar – Nutrir

Título de la actividad: Duración:	Nombrar – Normalizar – Nutrir 40 minutos
Módulo:	Eco-duelo y eco-culpa
Objetivos	✓ Nombrar y normalizar de forma segura el duelo relacionado con el clima (Alfabetización ecoemocional; Justicia climática informada por el trauma). ✓ Practicar la escucha profunda y el cuidado entre iguales (Prácticas de resiliencia colectiva). ✓ Cerrar con un paso de autocuidado o de cuidado entre iguales que sostenga la implicación (Iniciativa reflexiva y de autocuidado; Adaptabilidad resiliente).
Material:	• Temporizador o teléfono; tarjetas de consignas impresas; opcionalmente un «Menú de cuidados» (recursos de apoyo del campus y opciones de acompañamiento entre iguales). • Sillas para los tríos (quien habla, quien escucha y quien observa). Preparación del espacio y del recorrido

	• Sala tranquila; formad círculos de tres personas. Opcionalmente, bancos al aire libre si el entorno es tranquilo y accesible. • Accesibilidad: permite sentarse espalda con espalda o hacer un breve paseo conversado para reducir la intensidad y mejorar la comodidad sensorial.
Instrucciones:	1. Bienvenida y consentimiento (4 min) Guion: «El eco-duelo —la tristeza por la pérdida ecológica— es una respuesta válida. Esta sesión es opcional; puedes pasar turno o salir y volver. Atendemos a la experiencia, no a los detalles personales». 2. Enuncia el compromiso de confidencialidad; recuerda que compartir detalles concretos es opcional. 3. Presenta los roles de la escucha profunda (3 min) 4. Explica el rol de quien habla (3 min), de quien escucha (refleja una palabra o frase breve; sin dar consejos) y de quien observa (percibe las señales de apoyo; las comparte de forma neutra). Rotad en cada ronda. 5. Ronda A: Nombrar la pérdida (12 min) Tarjetas de consigna (elegid una): - «Algo que echo de menos, o que temo perder, en nuestro entorno local es...» - «Un cambio que lamento, aunque sea pequeño, es...» Turnos de 3 minutos por persona; 1 minuto para las notas de quien observa; rotad (×3). 6. Ronda B: Qué ayuda (12 min) Nueva consigna: «Cuando aparece el duelo, algo que me ayuda a afrontarlo o a sentirme conectado es...». Mismos tiempos y misma rotación. Recuerda a quien escucha que refleje una palabra; quien observa comparte observaciones neutras. 7. Sentido y microcuidado (5-7 min)

	Anotación individual: «¿Qué quiero honrar o proteger?» → elige un paso de cuidado para esta semana (autocuidado, cuidado entre iguales o cuidado del lugar; ≤10 minutos). Formad parejas brevemente para enunciar el paso en voz alta. 8.Cierre y apoyos (2 min) ○ Anclaje de 60 segundos (pies en el suelo; exhalación larga). Comparte el «Menú de cuidados» y los contactos del campus.
Evaluación y reflexión:	• Nota anónima: «Esto me ha resultado (de apoyo / exigente); la próxima vez necesitaría...». • Escala rápida de 0 a 5: ¿te has sentido escuchado? ¿tienes un paso de cuidado? • Seguridad, inclusión y adaptaciones: • Fomenta la posibilidad de pasar turno o salir; nunca traslades contenidos personales a la sesión plenaria. • Ofrece la variante de sentarse espalda con espalda o de paseo al aire libre; adapta la actividad a la neurodivergencia (apoyos visuales claros; tiempos previsibles).
Referencias:	Legacy17. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Adapted for Rise Up.) Legacy17. (2024). Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Context; adapted elements.) Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? International Journal of Climate Change Strategies and Management, 2(4), 362–379. https://doi.org/10.1108/17568691011089891. (Background rationale.)

Mapa de pérdidas → Mapa de sentido

Título de la actividad: Mapa de pérdidas → Mapa de sentido Duración: 35-45 minutos	
Módulo:	Eco-duelo y eco-culpa
Objetivos	✓ Externalizar y visualizar las pérdidas para reducir la sensación de desbordamiento (Alfabetización ecoemocional). ✓ Reformular hacia los valores y la continuidad (Resiliencia cognitiva; Formulación transformadora). ✓ Diseñar una práctica de cuidado mínima y compartida (Prácticas de resiliencia colectiva; Adaptabilidad resiliente; Iniciativa reflexiva y de autocuidado).
Material:	• 2 hojas A3 por persona, rotuladores, gomets (para la intensidad), cinta de carrocero; temporizador Preparación del espacio y del recorrido • Mesas para grupos pequeños; espacio de pared libre para colgar los trabajos. • Accesibilidad: ofrece la opción de usar iconos o dibujos; permite tanto la escritura como el mapeo no verbal; mantén tiempos previsibles
Instrucciones:	1. Consentimiento y encuadre (3 min) Guion: «El eco-duelo tiene cabida aquí. Comparte solo lo que te resulte seguro. Puedes pasar turno o salir y volver. Cartografiaremos experiencias sin recopilar historias personales». 2. Mapa de pérdidas (individual) (10 min) Titula la hoja «Mapa de pérdidas». Consigna en la diapositiva:

	- «Lugares, especies o tiempos por los que siento duelo...» (palabras o iconos) - Añade gomets para indicar la intensidad (opcional). Trabajo en silencio: el profesorado circula para mantener un tono suave. 3. Testimonio por parejas (6 min) A habla 2-3 min; B refleja una palabra o frase que haya escuchado (sin arreglar ni aconsejar). Cambiad de rol. 4. Mapa de sentido (individual) (10 min) Nueva hoja, «Mapa de sentido», con tres columnas: Valor en juego Lo que perdura Lo que puedo cuidar ahora. Elige 1-2 elementos del Mapa de pérdidas y completa las tres columnas. 5. Del sentido a la práctica (grupos pequeños) (10-12 min) En grupo, proponed un ritual o práctica mínima para probar durante 1-2 semanas (por ejemplo, una pausa semanal de 2 minutos para «fijarse en un árbol»; encargarse de rellenar un bebedero para pájaros; un momento silencioso de «gratitud por el lugar» antes de clase). 6. Decidid quién, cuándo y dónde; anotadlo en una tarjeta; que alguien se ofrezca a traer los materiales si hacen falta. 7. Cierre y apoyos (2-3 min) Anclaje de 60 segundos; agradeceos mutuamente; colgad opcionalmente fragmentos del Mapa de sentido (solo valores y prácticas).
Evaluación y reflexión:	• Nota de salida: «Un valor que quiero honrar es...; nuestra práctica mínima es... (cuándo/dónde)». • Escala de 0 a 5: claridad y viabilidad. Seguridad, inclusión y adaptaciones: • Mantén las intervenciones como opcionales; no traslades narrativas personales a la sesión plenaria; céntrate en los valores y las prácticas.

	Ofrece alternativas visuales (iconos, puntos de color); considera la opción de trabajar en parejas espalda con espalda para reducir la intensidad.
Referencias:	Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. <i>The Journal of Climate Change and Health</i>, 1, 100003. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003. (Background on emotions & action.) Wang, S., Leviston, Z., Hurlstone, M., Lawrence, C., & Walker, I. (2018). Emotions predict policy support: Why it matters how people feel about climate change. <i>Global Environmental Change</i>, 50, 25–40. (Background link between emotion & policy support.)

Registro de pensamientos simplificado – Culpa

Título de la actividad: Duración:	Registro de pensamientos simplificado – Culpa → Responsabilidad → Elección 25-35 minutos
Módulo:	Eco-duelo y eco-culpa
Objetivos	✓ Diferenciar la culpa de la vergüenza y reducir el autoataque (Alfabetización ecoemocional; Justicia climática informada por el trauma). ✓ Practicar una reformulación cognitiva y elegir una opción proporcionada (Resiliencia cognitiva; Adaptabilidad resiliente). ✓ Comprometerse con un siguiente paso que respete los límites y el cuidado (Iniciativa reflexiva y de autocuidado).
Material:	Plantilla de una página del Registro de pensamientos simplificado (Situación → Pensamiento automático →

	Emoción (0-10) → Evidencia a favor y en contra → Pensamiento equilibrado → Punto de elección), • bolígrafos • temporizador Preparación del espacio y del recorrido • Aula convencional; el trabajo por parejas es opcional.
Instrucciones:	1. Consentimiento y encuadre (2 min) Guion: «Hoy usaremos una herramienta sencilla de pensamiento para pasar de la culpa a una elección realista. La participación es voluntaria; mantén los detalles en privado». 2. Psicoeducación (3 min) Guion: «La culpa dice “he hecho algo mal”; la vergüenza dice “yo estoy mal”. Nuestro objetivo es la responsabilidad con capacidad de elección, no el autoataque». (Nombra brevemente los límites e injusticias estructurales). 3. Completar el registro (10 min) El alumnado completa: Situación (solo hechos) → Pensamiento automático (por ejemplo, «soy un hipócrita») → Emoción (0-10) → Evidencia a favor y en contra → Pensamiento alternativo equilibrado. El profesorado circula por el aula y ofrece ejemplos de patrones de pensamiento habituales (todo o nada, exceso de responsabilidad, comparaciones). 4. Punto de elección (individual) (7-10 min) Menú: elige una opción proporcionada — <i>Reparar</i> (arreglar o compensar una parte asumible), <i>Reducir</i> (cambiar un hábito), <i>Reivindicar</i> (un mensaje o una petición) o <i>Descansar</i> (una recuperación planificada para sostener la acción). Escribe el primer pequeño paso junto con el obstáculo y el plan alternativo (Si ocurre X, entonces Y). 5. Cierre y apoyos (1 min) Reinicio respiratorio de 30 segundos; indica los recursos de apoyo del campus.

Evaluación y reflexión:	• Nota de salida: «Un valor que quiero honrar es...; nuestra práctica mínima es... (cuándo/dónde)». • Escala de 0 a 5: claridad y viabilidad. Seguridad, inclusión y adaptaciones: • Mantén el contenido en privado; no fuerces ninguna revelación; facilita salir y volver. • Proporciona una plantilla visual; permite el modo solo escritura; evita moralizar.
Referencias:	Legacy17. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Adapted for Rise Up.) Legacy17. (2024). Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Context; adapted elements.) Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? <i>International Journal of Climate Change Strategies and Management</i>, 2(4), 362–379. https://doi.org/10.1108/17568691011089891 . (Background rationale.)

4. Psicología positiva

Introducción

La psicología positiva es el estudio científico de las fortalezas humanas, el bienestar y las condiciones que permiten a las personas y a las comunidades florecer (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). A diferencia de la psicología tradicional, centrada a menudo en la patología, la psicología positiva pone el acento en el cultivo del bienestar, la resiliencia y el afrontamiento constructivo (Snyder & Lopez, 2007). Este giro resulta especialmente pertinente en el contexto de la educación superior, donde el profesorado asume cada vez más la responsabilidad de acompañar al estudiantado ante retos complejos como el cambio climático, la incertidumbre ecológica y la creciente prevalencia de la ecoansiedad (Pihkala, 2020).

La psicología positiva opera en tres niveles de análisis: el subjetivo (emociones positivas, sentido, flujo), el individual (virtudes como la creatividad, el coraje y la sabiduría) y el grupal (altruismo, responsabilidad social y resiliencia comunitaria) (Boniwell, 2012; Seligman, 2002). Cada nivel ofrece al profesorado claves valiosas para cultivar entornos de aprendizaje que brinden apoyo. Por ejemplo, fomentar emociones positivas amplía la flexibilidad cognitiva del estudiantado, favorece un afrontamiento adaptativo y construye recursos psicológicos a largo plazo (Fredrickson, 2001, 2004). Esto resulta especialmente importante al abordar la ecoansiedad, donde la preocupación y la desesperanza pueden estrechar la atención y reducir la capacidad de resolver problemas. Al cultivar emociones como la esperanza, la gratitud y la inspiración, el profesorado puede ayudar al estudiantado a contrarrestar la carga psicológica de las preocupaciones ambientales (Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson et al., 2008).

Además, la psicología positiva subraya el valor de la mentalidad de crecimiento (Dweck, 2006), las prácticas de gratitud (Froh, Bono & Emmons, 2010) y las conexiones sociales positivas (Kern, Waters, Adler & White, 2015), aplicables todas ellas en la educación superior. Una mentalidad de crecimiento ayuda al estudiantado a afrontar los retos ecológicos como oportunidades de aprendizaje e innovación, y no como amenazas insuperables. Las intervenciones de gratitud pueden fomentar la resiliencia y el aprecio por los sistemas ecológicos, mientras que unas relaciones de apoyo con iguales y con el profesorado refuerzan el sentimiento de pertenencia del estudiantado y reducen su malestar. El modelo PERMA de Seligman (2011) —que destaca las emociones Positivas, la Implicación (Engagement), las Relaciones, el Sentido (Meaning) y el Logro (Accomplishment)— ofrece un marco integral para incorporar prácticas de bienestar en los contextos educativos, en línea con los objetivos de sostenibilidad y la ciudadanía ecológica.

La investigación reciente refuerza estas aplicaciones. Se ha demostrado que las intervenciones psicológicas positivas mejoran la resiliencia, el optimismo y el bienestar en poblaciones diversas, incluidos estudiantes y profesionales (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Martínez-Martínez et al., 2025). Los hallazgos longitudinales sugieren que las intervenciones basadas en la ACT y centradas en la gratitud pueden producir reducciones duraderas de la ansiedad y la depresión, a la vez que aumentan el optimismo y la autocompasión (Arslan, Aydoğdu & Uzun, 2025). De forma destacada, la psicología positiva existencial (Wong et al., 2023) integra el sufrimiento y la construcción de sentido, y aporta una perspectiva valiosa para abordar la ecoansiedad al plantear las crisis ambientales como catalizadores del crecimiento personal, la acción colectiva y una implicación más profunda con los valores.

Para el proyecto RISE UP, que busca cultivar herramientas y prácticas para el profesorado de educación superior, la psicología positiva aporta a la vez una fundamentación teórica y unas intervenciones prácticas. Al dotar al profesorado de estrategias para fomentar la positividad, el crecimiento y la resiliencia, la educación superior puede capacitar al estudiantado para transitar la ansiedad ecológica con creatividad, agencia y esperanza. De este modo, la psicología positiva no solo mejora el bienestar individual, sino que también apoya el desarrollo de comunidades resilientes capaces de afrontar los retos ecológicos con fuerza y visión.

Referencias:

Arslan, G., Aydoğdu, H., & Uzun, M. (2025). The long-term effects of an ACT-based positive psychological intervention on well-being: A two-year follow-up. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1007/s11226-025-10145-7>

Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell* (3rd ed.). Open University Press.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191–220. <https://doi.org/10.1080/026999398379718>

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being: The PERMA-Profil. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Martínez-Martínez, A., et al. (2025). The effectiveness of positive psychological interventions in the workplace: A meta-analysis. *Social Sciences*, 14(8), 481. <https://doi.org/10.3390/socsci14080481>

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage.

Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (2023). Existential positive psychology (PP 2.0): A new science of flourishing through suffering. *Frontiers in Psychology*, 14, 1280613. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613>

Aplicaciones prácticas

3 cosas buenas

Título de la actividad: Duración:		3 cosas buenas (10-15 minutos)
Módulo:	Psicología positiva	
Objetivos:	✓ Cultivar la gratitud y aumentar la conciencia sobre las experiencias positivas. ✓ Promover la resiliencia emocional y el bienestar. ✓ Desplazar el foco de las experiencias cotidianas negativas a las positivas. ✓ Potenciar el pensamiento reflexivo y mejorar el estado de ánimo con el tiempo.	
Material:	• Bolígrafo y papel o diario digital • Opcional: música de fondo tranquila, consignas impresas o una guía para la persona facilitadora	
Instrucciones:	1. Invita a las personas participantes a dedicar unos momentos de silencio a reflexionar sobre su día. 2. Pídeles que escriban tres cosas que hayan ido bien hoy, grandes o pequeñas. 3. Para cada «cosa buena» deben responder: ➤ ¿Qué ocurrió? ➤ ¿Por qué salió bien? ➤ ¿Qué hice yo, o qué hizo otra persona, para que ocurriera? 4. Anímales a hacerlo cada noche durante una semana (o más). 5. De forma opcional, facilita una breve puesta en común o debate grupal sobre su impacto emocional.	
Evaluación y reflexión:	Al final de la semana, pregunta a las personas participantes:	

	¿Han notado algún cambio en su estado de ánimo, su sueño o su optimismo? ¿Les resultó fácil o difícil encontrar cosas buenas? ¿Por qué? ¿Continuarían con esta práctica? Anima a llevar un diario o a hacer una reflexión grupal para reforzar los beneficios.
Referencias:	Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. <i>American Psychologist</i>, 60(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Explorar y aplicar las fortalezas del carácter VIA

Título de la actividad:	Explorar y aplicar las fortalezas del carácter VIA
Duración:	(45 minutos)
Módulo:	Psicología positiva
Objetivos:	✓ Aumentar la autoconciencia del estudiantado mediante la identificación de sus cinco «fortalezas distintivas» principales. ✓ Desarrollar un vocabulario basado en fortalezas para describir las cualidades personales en contextos académicos, sociales y profesionales. ✓ Fomentar la aplicación de las fortalezas distintivas en la vida diaria, la planificación de la carrera y la futura empleabilidad. ✓ Favorecer el sentido de propósito, agencia y resiliencia destacando cómo las fortalezas del carácter pueden ayudar a afrontar retos como la ecoansiedad y el estrés académico.

Material:	• Acceso al Inventario de Fortalezas VIA (VIA-IS) para personas adultas (mayores de 18 años) o al VIA Youth para edades de 10 a 17, disponible en línea de forma gratuita: www.viacharacter.org • Documentos o diapositivas con la Clasificación VIA de 24 Fortalezas del Carácter (para las personas participantes sin acceso en línea o sin dominio del inglés). • Materiales de escritura (papel, bolígrafos o dispositivos digitales).
Instrucciones:	Paso 1: Introducción La persona facilitadora presenta el concepto de fortalezas del carácter como rasgos positivos que se expresan a través de los pensamientos, los sentimientos y las conductas (Peterson & Seligman, 2004). Explica que cada persona suele tener cinco «fortalezas distintivas» que le resultan profundamente auténticas y satisfactorias de utilizar. Paso 2: Evaluación • El estudiantado completa el cuestionario VIA-IS o VIA Youth en línea. • Si el acceso en línea o el idioma inglés suponen una barrera, facilita el documento con la Clasificación VIA y pide al estudiantado que seleccione las cinco fortalezas que considera más representativas de sí mismo. Paso 3: Reflexión El estudiantado revisa sus cinco fortalezas principales y reflexiona a partir de consignas como: • <i>¿Estos resultados describen cómo te ves a ti mismo?</i> • <i>¿Qué fortalezas te sorprenden? ¿Cuáles te resultan más auténticas?</i> • <i>¿Cómo has utilizado estas fortalezas durante la última semana?</i> Paso 4: Aplicación El estudiantado elige una o dos fortalezas distintivas y busca formas de aplicarlas en: • La vida diaria (por ejemplo, la amabilidad en las relaciones, la creatividad en la resolución de problemas).

	• La planificación de la carrera profesional (por ejemplo, la perseverancia en la búsqueda de empleo, el trabajo en equipo en las entrevistas). • La gestión de retos como el estrés académico o la ecoansiedad (por ejemplo, la esperanza para mantener la motivación, la perspectiva para reformular las dificultades). Paso 5: Puesta en común Por parejas o en grupos pequeños, el estudiantado comparte una fortaleza y una forma en que piensa utilizarla durante la semana siguiente.
Evaluación y reflexión:	La persona facilitadora conduce un breve debate grupal sobre cómo el reconocimiento y la aplicación de las fortalezas distintivas pueden aumentar la confianza, la motivación y la adaptabilidad. Se anima al estudiantado a fijarse un objetivo semanal para utilizar conscientemente una fortaleza y reflexionar sobre ella en una entrada de diario. • Habilidades esperadas: honestidad, creatividad, responsabilidad, resiliencia. • La persona facilitadora subraya que las fortalezas distintivas son herramientas prácticas tanto para el crecimiento personal como para la empleabilidad.
Referencias:	Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). <i>Character strengths and virtues: A handbook and classification</i>. Oxford University Press. VIA Institute on Character. (n.d.). <i>Know and celebrate the real you</i>. Retrieved from https://www.viacharacter.org VIA Institute on Character. (n.d.). <i>Character strengths fact sheets</i>. Retrieved from https://www.viacharacter.org/reports-courses-resources/resources/character-strength-fact-sheets

--	--

Cartas de eco-resiliencia al futuro

Título de la actividad: Cartas de ecorresiliencia al futuro Duración: (45 minutos)	
Módulo:	Psicología positiva
Objetivos:	✓ Cultivar la esperanza y el optimismo, dos constructos centrales de la psicología positiva, como amortiguadores frente a la ecoansiedad. ✓ Fortalecer la construcción de sentido invitando al estudiantado a conectar sus acciones y emociones actuales con una visión ecológica a largo plazo. ✓ Potenciar la resiliencia emocional mediante la reevaluación positiva y la reflexión orientada al futuro. ✓ Fomentar la responsabilidad colectiva y la empatía compartiendo las esperanzas ecológicas dentro de un grupo.
Material:	• Papel y bolígrafos (o herramientas de escritura digital). • Sobres (opcional, para sellar las cartas).
Instrucciones:	Paso 1: Introducción La persona facilitadora presenta el papel de la esperanza y el sentido en la psicología positiva (Seligman, 2011; Wong et al., 2023), y explica que conectar con el futuro puede reducir la ecoansiedad y reforzar la resiliencia.

	Paso 2: Escritura individual El estudiantado escribe una «Carta al futuro» dirigida a: • su yo futuro, • sus futuros hijos e hijas o su futura comunidad, o • las generaciones futuras en general. Consignas: • <i>¿Qué tipo de mundo esperas que exista dentro de 20 años?</i> • <i>¿Qué fortalezas, valores y acciones podéis emplear tú y otras personas para ayudar a crear ese mundo?</i> • <i>¿Qué emociones positivas quieres que la gente sienta hacia el medio ambiente (por ejemplo, asombro, gratitud, orgullo)?</i> Paso 3: Puesta en común por parejas o en grupos pequeños El estudiantado comparte voluntariamente temas o frases clave de sus cartas con un compañero o compañera o en un grupo pequeño. Fomenta la escucha activa y el apoyo mutuo. Paso 4: Visión colectiva Los grupos resumen sus principales esperanzas en 2-3 «visiones de futuro» y las comparten con la clase. La persona facilitadora las anota en la pizarra para crear una visión colectiva de ecorresiliencia. Paso 5: Cierre El estudiantado sella sus cartas (si lo desea) para releerlas más adelante, o las guarda en su diario como recordatorio de sus fortalezas y esperanzas.
Evaluación y reflexión:	• <i>¿Cómo ha afectado escribir esta carta a tu forma de sentir los retos ecológicos?</i> • <i>¿Qué fortalezas o valores han destacado como importantes para generar resiliencia?</i> • <i>¿Te sientes más esperanzado o empoderado después de formular tu visión?</i>

	La persona facilitadora subraya que la esperanza, el sentido y la orientación al futuro son recursos psicológicos protectores capaces de convertir la ecoansiedad en motivación para la acción. .
Referencias:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. <i>Sustainability</i>, 12(23), 10149. https://doi.org/10.3390/su122310149 Seligman, M. E. P. (2011). <i>Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being</i>. Free Press. Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (2023). Existential positive psychology (PP 2.0): A new science of flourishing through suffering. <i>Frontiers in Psychology</i>, 14, 1280613. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613

5. Acción creativa y artes terapéuticas

Introducción

En una época de convulsión ecológica y de creciente malestar climático, la juventud no busca solo conocimiento: busca sentido, conexión y formas de transitar emocionalmente un futuro incierto. Este módulo explora cómo las artes creativas y terapéuticas pueden convertirse en herramientas potentes para la resiliencia climática, al posibilitar tanto la expresión como la transformación.

Apoyándose en las ricas intersecciones entre la psicología, las artes y la educación ambiental, este módulo presenta la acción creativa como una respuesta participativa, expresiva y sanadora ante la crisis climática. A través de las artes visuales, el movimiento, el teatro, la poesía y otras prácticas corporales, la juventud puede relacionarse con las emociones vinculadas al clima de maneras que fomentan la agencia, la empatía y la imaginación colectiva.

En lugar de abordar la educación climática únicamente desde marcos cognitivos o científicos, las artes terapéuticas abren espacio para sentir, percibir y reimaginar. Estas prácticas ayudan a hacer aflorar respuestas emocionales complejas —duelo, ansiedad, ira, esperanza— y a convertirlas en energía creativa e implicación significativa. Arraigado en una perspectiva informada por el trauma, este enfoque honra las realidades emocionales del cambio climático a la vez que capacita a las personas para actuar con resiliencia y cuidado.

El arte, en sus muchas formas, posibilita la conexión: con uno mismo, con las demás personas y con el mundo natural. Favorece la sanación, cultiva la alfabetización emocional y nos invita a imaginar futuros alternativos. Por eso, este módulo sitúa las artes no como un «extra» de la educación climática, sino como un lenguaje esencial a través del cual la juventud puede procesar, responder y contribuir al cambio transformador.

Los siguientes ejemplos ofrecen vías prácticas para implicar a la juventud en procesos de artes creativas y terapéuticas que favorecen la resiliencia emocional y la implicación climática. Cada actividad invita a la expresión, la conexión y la reflexión. La primera actividad, **Collage de emociones climáticas**, invita a las personas participantes a explorar y expresar sus sentimientos sobre la crisis climática mediante la narración visual. Con materiales accesibles y una creación intuitiva, este proceso favorece la comprensión emocional, la conexión y un sentido de agencia a través de la reflexión artística compartida.

La segunda actividad, **Convierte el estrés en una acción artística**, canaliza el estrés relacionado con el clima hacia la creatividad colectiva e invita a las personas participantes a sensibilizar y a fomentar la resiliencia comunitaria mediante un arte socialmente comprometido. Al transformar la preocupación en expresión pública, este proceso capacita a la juventud para emprender acciones visibles y significativas en su entorno inmediato.

La tercera actividad, **Teatro del cambio climático: voces de las emociones**, ofrece un espacio dinámico para explorar las respuestas emocionales mediante el movimiento, la narración y la creación escénica colaborativa. Al trabajar con múltiples puntos de vista, este proceso teatral construye empatía, comprensión emocional y un sentido de agencia compartida ante la incertidumbre ecológica.

Aplicaciones prácticas

Collage de emociones climáticas

Título de la actividad: Collage de emociones climáticas Duración: (30-60 minutos)	
Módulo:	Acción creativa / artes terapéuticas
Objetivos:	✓ Ayudar a las personas participantes a identificar, explorar y expresar sus respuestas emocionales ante la crisis climática mediante la metáfora visual y la expresión no verbal. ✓ Favorecer el procesamiento emocional y la resiliencia psicológica mediante enfoques artísticos e informados por el trauma. ✓ Fomentar el diálogo, la reflexión y la conexión entre iguales a través de la expresión creativa compartida.

Material:	• Revistas y periódicos viejos • Tijeras, barra de pegamento • Papel A3 o A4 (preferiblemente papel grueso o cartulina) • Lápices de colores, ceras o rotuladores. • Opcional: materiales naturales (hojas, corteza, flores), telas, imágenes impresas, papel texturizado.
Instrucciones:	1. Establece el contexto: comienza con una breve introducción o un debate guiado sobre el impacto emocional del cambio climático. Menciona sentimientos habituales como la ansiedad, el duelo, la ira o la impotencia, pero también la esperanza, la motivación o el amor por la naturaleza. Subraya que todas las emociones son válidas y significativas. 2. Crea el collage: pide a las personas participantes que elaboren un collage que represente visualmente su experiencia emocional en relación con el cambio climático. Anímalas a trabajar de forma intuitiva, seleccionando imágenes, texturas o palabras que les resuenen. Pueden crear un paisaje simbólico, una composición abstracta o cualquier cosa que sientan auténtica. Ofrece consignas opcionales, como: - ¿Qué aspecto tiene tu mundo de «emociones climáticas»? - Si tus emociones tuvieran formas, texturas o colores, ¿cuáles serían? 3. Compartir y reflexionar: invita a las personas participantes a compartir (voluntariamente) su collage por parejas o en grupos pequeños. Guíalas con preguntas de reflexión: - ¿Qué emociones has explorado o descubierto mediante este proceso? - ¿Qué te ha resultado difícil o sorprendente? - ¿Cómo puede ayudar expresar estas emociones a la hora de afrontar la crisis climática?
Evaluación y reflexión:	Preguntas de autorreflexión (individuales o por escrito): • ¿Qué me ha revelado este proceso sobre cómo me siento en relación con el cambio climático?

	¿Cómo he vivido el uso del arte para explorar emociones, en comparación con el uso de las palabras? Criterios de observación para la persona facilitadora: - Implicación y apertura de las personas participantes en el proceso creativo - Disposición a compartir y a escuchar en los debates reflexivos - Conciencia emocional y uso de un lenguaje simbólico o creativo Preguntas opcionales para la puesta en común grupal: ¿Qué patrones o temas han emergido en los distintos collages? ¿Cómo podemos integrar la creatividad y la honestidad emocional en las conversaciones o acciones relacionadas con el clima?
Referencias:	Bentz, J. (2020). Learning about climate change in, with and through art. <i>Climatic Change</i> 162, 1595–1612. https://doi.org/10.1007/s10584-020-02804-4

Convierte el estrés en una acción artística

Título de la actividad:	Convierte el estrés en una acción artística
Duración:	(90-120 minutos)
Módulo:	Acción creativa / artes terapéuticas

Objetivos:	✓ Utilizar el arte y la expresión artística para implicar a la comunidad más cercana en las cuestiones ambientales ✓ Ayudar a las personas participantes a identificar los ámbitos relacionados con el cambio climático que les generan preocupación ✓ Ayudar a las personas participantes a encontrar soluciones para reducir el estrés mediante una campaña social artística o una performance ✓ Reforzar la cooperación en el entorno más cercano ✓ Aumentar la conciencia sobre las amenazas reales y sobre las posibilidades de contrarrestarlas
Material:	• Tableta u ordenador portátil con acceso a internet • Acceso a bases de datos de artículos científicos (opcional) • Hoja de tamaño A3 o mayor y rotuladores de colores
Instrucciones:	La actividad puede realizarse de forma individual o en grupo. La persona facilitadora debería empezar explicando qué es el estrés relacionado con el cambio climático y ofrecer ejemplos concretos (por ejemplo, inundaciones, sequías, olas de calor, pérdida de biodiversidad). Pasos: 1. Identificar preocupaciones — Las personas participantes elaboran una lista de acontecimientos, cambios o preocupaciones relacionados con el cambio climático que les resultan estresantes o importantes para su entorno local. 2. Priorizar — De la lista, las personas participantes seleccionan una cuestión que consideren especialmente relevante y urgente. 3. Fase de investigación — Cada grupo o persona busca publicaciones científicas y, si es posible, estudios críticos que describan el problema elegido, su impacto local o global y las posibles consecuencias si no se actúa. 4. Expresión artística — En lugar de una presentación tradicional, las personas participantes preparan una forma artística de comunicación que sensibilice sobre el problema en su entorno inmediato. Puede tratarse de: - un folleto, un cartel o un proyecto de valla publicitaria, - una instalación visual (dibujo, pintura, collage, diseño digital).

	La obra debe ilustrar por qué la cuestión elegida resulta estresante, qué riesgos plantea para el futuro y qué puede hacerse para minimizar sus efectos. Para reducir el consumo de papel, puede sugerirse el uso de herramientas como Canva para crear la expresión artística 5. Soluciones y empoderamiento — Cada obra artística debe proponer además ideas o soluciones reales: cambios de hábitos, acciones individuales y colectivas o recomendaciones políticas capaces de reducir tanto los efectos del problema como el estrés que genera. 6. Presentación y debate — Los grupos presentan sus obras a los demás. A continuación, se abre un turno de preguntas y respuestas y un debate colectivo, que permite a las personas participantes reflexionar sobre las emociones, las soluciones y el poder del arte en la sensibilización climática.
Evaluación y reflexión:	Preguntas para las personas participantes - ¿Ha contribuido la tarea a una comprensión más profunda de las situaciones que causan estrés en relación con el cambio climático? - ¿En qué medida investigar y analizar datos científicos me ha ayudado a entender el cambio climático? - ¿Compartir mis preocupaciones con otras personas ha ayudado a reducir mi nivel de estrés? - ¿Buscar soluciones a un problema concreto ayuda a reducir el estrés asociado a ese problema? - ¿Vas a utilizar alguna de las ideas presentadas en clase? Criterios de evaluación para la persona facilitadora - Apertura a la hora de compartir con el grupo - Creatividad en la búsqueda de soluciones y en la expresión artística - Viabilidad de aplicar las soluciones en la realidad - Participación en el debate - Capacidad de plantear preguntas de forma crítica
Referencias:	

	McLaughlin, H., & Seabrook, D. (2025). The creative arts therapies and the climate crisis: Toward a framework for intentional engagement. <i>Arts in Psychotherapy</i>, 92. https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102255 Heginworth, I. S., & Nash, G. (Eds.). (2019). <i>Environmental arts therapy: The wild frontiers of the heart</i>. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429437649
--	--

Teatro del cambio climático: voces de las emociones

Título de la actividad: Teatro del cambio climático: voces de las emociones Duración: (50-70 minutos)	
Módulo:	Acción creativa / artes terapéuticas
Objetivos:	✓ Ofrecer a las personas participantes un espacio seguro para externalizar y explorar las emociones vinculadas al cambio climático (por ejemplo, miedo, ira, duelo, esperanza). ✓ Construir empatía y resiliencia adoptando múltiples perspectivas (individual, comunitaria, de la naturaleza, de las generaciones futuras). ✓ Reforzar las estrategias colectivas de afrontamiento mediante el diálogo, el juego de roles y la resolución creativa de problemas.
Material:	• Un espacio abierto para el movimiento y el juego de roles • Sillas o attrezzo sencillo (opcional) • Papel y bolígrafos (para preparar los papeles y los diálogos) • Opcional: música de fondo relajante para el calentamiento y la puesta en común
Instrucciones:	1. Introducción: facilita un breve debate grupal sobre las emociones que provoca el cambio climático. Escribe palabras clave en un papelógrafo (por ejemplo, ira, ansiedad, tristeza, determinación, amor por la naturaleza).

	2. Preparación del juego de roles: divide a las personas participantes en grupos pequeños (3-5 personas). Cada grupo debe preparar una escena breve relacionada con el cambio climático, por ejemplo: <i>Una comunidad que se enfrenta a fenómenos meteorológicos extremos.</i> <i>Una conversación entre personas jóvenes sobre su futuro.</i> <i>Un debate entre «la voz de la naturaleza» y «la voz de la industria».</i> <i>Una reunión de las generaciones futuras pidiendo acción a la generación presente.</i> Anima a los grupos a debatir emociones, conflictos y posibles diálogos. 3. Representación: cada grupo presenta una escena breve (2-5 minutos). Subraya que no hay representaciones «incorrectas»: el objetivo es la expresión, no la perfección. 4. Compartir y debatir: después de cada escena, el público comparte qué emociones y mensajes ha percibido. ¿Cómo se ha sentido al encarnar un papel? ¿Interpretar un personaje ha cambiado la relación de las personas participantes con las cuestiones climáticas? ¿Qué nuevas perspectivas o estrategias de afrontamiento han surgido? ¿Cómo puede ayudarnos el teatro a afrontar el peso emocional del cambio climático en la vida real?
Evaluación y reflexión:	Autorreflexión: ¿Qué papel o perspectiva me ha resultado más significativo? ¿He descubierto nuevas formas de pensar sobre el estrés relacionado con el clima? ¿Cómo puede la narración colectiva ayudar a reducir la ecoansiedad? Criterios de observación para la persona facilitadora:

	Grado de implicación en el juego de roles. Capacidad de expresar y reconocer emociones diversas. Indicios de empatía, de toma de perspectiva y de resiliencia en las reflexiones grupales.
Referencias:	Nicholson, H. (2014). Applied Drama: The Gift of Theatre. Palgrave Macmillan. Ojala, M. (2011). Hope and climate change: the importance of hope for environmental engagement among young people. Environmental Education Research, 18(5), 625–642. https://doi.org/10.1080/13504622.2011.637157

6. Mindfulness y vida sostenible

Introducción

El mindfulness y la vida sostenible convergen como enfoques complementarios para afrontar los retos ambientales actuales a la vez que se promueve el bienestar personal del estudiantado universitario. Las intervenciones basadas en mindfulness orientadas a la sostenibilidad ofrecen un enfoque pedagógico innovador, que integra las prácticas contemplativas con la educación ambiental para nutrir tanto la transformación interior como la conciencia ecológica (Wamsler et al., 2018; Barrett et al., 2016).

La intersección entre mindfulness y sostenibilidad reconoce que los problemas ambientales derivan a menudo de patrones de sobreconsumo, de la desconexión con la naturaleza y de conductas habituales e inconscientes (Barrett et al., 2016; Garg et al., 2024). La práctica del mindfulness potencia la conciencia del momento presente y permite al estudiantado examinar sus patrones de consumo, construir vínculos más profundos con el mundo natural y tomar decisiones más conscientes y coherentes con sus valores sobre su estilo de vida y su impacto ambiental (Stanzus et al., 2017; Iniesta-Bonillo et al., 2025; Wamsler et al., 2018).

La investigación muestra que el entrenamiento en mindfulness puede influir en las conductas sostenibles por múltiples vías: aumentando la conciencia sobre los hábitos de consumo, reforzando los vínculos con la naturaleza, mejorando la toma de decisiones basada en valores y promoviendo la autorregulación necesaria para un cambio conductual duradero (Schuman-Olivier et al., 2020; Wapner, 2016; Le Houcq Corbi et al., 2024). Incluso las intervenciones breves ayudan al estudiantado a sintonizar mejor con sus elecciones ambientales y a desarrollar una mayor motivación para la acción sostenible (Domingues et al., 2020).

Este módulo integra prácticas contemplativas adaptadas específicamente a la educación para la sostenibilidad y ofrece oportunidades de aprendizaje experiencial que fomentan tanto la conciencia ecológica como la resiliencia personal (Domingues et al., 2020; Wamsler et al., 2018). El marco pedagógico se apoya en intervenciones de mindfulness basadas en la evidencia, incorpora contenidos específicos de sostenibilidad y crea experiencias de aprendizaje transformador que atienden al bienestar individual y a la responsabilidad ambiental colectiva (Wapner, 2016; Stanzus et al., 2017).

Referencias

Barrett, B., Grabow, M., Middlecamp, C., Mooney, M., Checovich, M. M., Converse, A. K., ... & Barnet, J. H. (2016). Mindful climate action: Health and environmental co-benefits from mindfulness-based behavioral training. *Sustainability*, 8(11), 1040.

Domingues, R., Freudenberg, C., Mah, H., & Zimmer, E. (2020). Contemplative practices in higher education for sustainable development: An exploration of their role for moving society towards sustainability. Master's thesis, Blekinge Institute of Technology.

Garg, R., Mahlangu, D., Dar, I. A., Qureshi, N. A., & Jan, Z. (2024). Mindful consumption—A systematic review and research agenda for achieving SDGs. *Journal of Cleaner Production*, 475, 143632.

Iniesta-Bonillo, M. Á., Sánchez-Fernández, R., & Schlesinger, W. (2025). Mindfulness and consumer behavior: a bibliometric analysis and systematic review. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-14.

Le Houcq Corbi, Z., Galli, G., Cortese, A., Martínez-Pérez, V., & Ruz, M. (2024). Mindfulness training reduces the preference for proenvironmental and prosocial options in experimental tasks. *Scientific Reports*, 14(1), 28537.

Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371-394.

Stanszus, L., Fischer, D., Böhme, T., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S., ... & Schrader, U. (2017). Education for sustainable consumption through mindfulness training: Development of a consumption-specific intervention. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 19(1), 5-21.

Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., & Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science*, 13(1), 143-162.

Wapner, P. (2016). Contemplative environmental studies: Pedagogy for self and planet. *Journal of Contemplative Inquiry*, 3(1), 67-82.

Aplicaciones prácticas

Diario de consumo consciente

Título de la actividad: Duración:	Diario de consumo consciente (tarea de 1 semana + sesión de reflexión de 30-40 min)
Módulo:	Mindfulness y vida sostenible
Objetivos	✓ Aumentar la conciencia sobre los hábitos de consumo cotidianos y sus motores emocionales. ✓ Conectar la práctica del mindfulness con los valores de sostenibilidad. ✓ Ayudar al estudiantado a reconocer las conductas automáticas frente a las intencionales. ✓ Desarrollar la capacidad de alinear las decisiones cotidianas con la resiliencia climática.
Material:	• Plantilla de diario (digital o en papel). • Bolígrafo o aplicación de diario. • Aula o plataforma en línea para el debate de reflexión.
Instrucciones:	1. Presenta el ejercicio: explica que muchas conductas (alimentación, transporte, uso de energía) son habituales y a menudo tienen carga emocional. Invita al estudiantado a convertirse en observador de sus propias decisiones. 2. Entradas diarias (individuales, 7 días): cada día se registra al menos una decisión de consumo (por ejemplo, qué he comido, cómo me he desplazado, cómo he usado la energía). Para cada una, responder: - <i>¿Qué he consumido o hecho?</i> - <i>¿Cómo me he sentido antes, durante y después?</i> - <i>¿Estaba alineado con mis valores de sostenibilidad?</i>

	3. Reflexión de fin de semana: pide al estudiantado que revise su diario e identifique patrones (conductas automáticas frente a conscientes, desencadenantes emocionales). 4. Sesión en clase (30-40 min): en grupos pequeños, el estudiantado comparte sus hallazgos. Facilita un debate sobre: - <i>¿Qué patrones han resultado sorprendentes?</i> - <i>¿Cómo han moldeado las emociones las decisiones?</i> - <i>¿Qué alternativas conscientes podrían probarse en el futuro?</i>
Evaluación y reflexión:	• ¿Registrar tu consumo ha cambiado cómo te sientes respecto a tus decisiones? • ¿Qué conductas te han parecido más alineadas o más desalineadas con tus valores? • ¿Cómo podría ayudarte el mindfulness a sostener conductas proambientales en situaciones de estrés? • ¿Qué pequeño cambio te comprometes a probar la próxima semana?
Referencias:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149. https://doi.org/10.3390/su122310149 Biswas, R. (2022). Ecopsychology – An introspection. In N. Mitra & S. Pal (Eds.), Environmental Management

El reto de la confesión del armario

Título de la actividad: Duración:	El reto de la confesión del armario: de la conciencia a la acción Sesión expositiva (20-30 min) + reto individual (3-4 días) + jornada de intercambio y donación (1,5-2 horas)
Módulo:	Mindfulness y vida sostenible

Objetivos	✓ Sensibilizar sobre los impactos ambientales y sociales de la moda. ✓ Explorar los motores emocionales y habituales del consumo de ropa. ✓ Fomentar una reflexión consciente sobre los hábitos personales de vestuario antes de emprender una acción sostenible. ✓ Favorecer la coherencia entre los valores personales y las prácticas de moda sostenible. ✓ Facilitar un cambio de comportamiento activo mediante la donación, la reparación o el intercambio de ropa.
Material:	• Diapositivas sobre moda y clima (huella de carbono, consumo de agua, residuos, impactos de la moda rápida). • Plantilla de reflexión de la Confesión del armario (digital o en papel). • Espacio para montar el intercambio o la donación de ropa. • Cajas de donación y mesas para exponer la ropa.
Instrucciones:	Sesión expositiva: moda e impacto climático (20-30 min) Presenta datos clave sobre la contribución de la industria de la moda a las emisiones de gases de efecto invernadero, el consumo de agua, la contaminación y los residuos. Destaca tanto las tendencias globales como los ejemplos locales pertinentes. Anima al estudiantado a pensar críticamente: ¿cómo se conectan las decisiones individuales con resultados ambientales de mayor escala? Reto de la confesión del armario (3-4 días)

	El estudiantado reflexiona individualmente sobre su armario antes de la jornada de intercambio y donación. Para cada prenda se plantea: ¿Qué prenda es (marca, material, contexto de compra)? ¿Con qué frecuencia la uso? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Cómo me siento respecto a ella (apego, culpa, alegría)? ¿Conservar esta prenda es coherente con mis valores de sostenibilidad? ¿Podría donarse, intercambiarse o repararse? Consejo: el estudiantado puede hacer fotos, tomar notas o usar una plantilla digital. Jornada de intercambio y donación (1,5-2 horas) El estudiantado trae las prendas que está dispuesto a donar o intercambiar. Prepara mesas para exponer la ropa o una zona de intercambio. Consignas de reflexión en grupos pequeños durante el intercambio: ¿De qué prendas te ha costado más desprenderte y por qué? ¿Influyó el reto de reflexión en las prendas que decidiste traer? ¿Cómo contribuyen estas pequeñas acciones a una moda sostenible? Anima al estudiantado a asumir un compromiso: un hábito de moda consciente que practicará durante el mes siguiente (por ejemplo, reparar, comprar de segunda mano o crear un armario cápsula).
Evaluación y reflexión:	• ¿Cómo ha cambiado el reto tu conciencia sobre tus hábitos de vestuario? • ¿Qué emociones influyeron en tu decisión de conservar, donar o intercambiar prendas? • ¿Has advertido algún patrón entre tus valores y tu armario?

	¿Qué pequeña acción te comprometes a dar a continuación para mantener hábitos de moda conscientes y sostenibles?
Referencias:	Varma, I. (2019). <i>Mindful Consumption – A Path Towards Fashion Detox</i>. Journal of Emerging Technologies and Innovative Research. Johansson, V. (2023). <i>The Role of Moral Emotions in Sustainable and Conscious Consumption in Fashion</i>. Umeå University. Hong, Y., Al Mamun, A., Yang, Q., & Masukujjaman, M. (2024). <i>Predicting Sustainable Fashion Consumption Intentions and Practices</i>. <i>Scientific Reports</i>, 14.

Laboratorio de narrativa climática

Título de la actividad: Duración:	Laboratorio de narrativa climática: construir resiliencia emocional mediante la narración de historias (taller introductorio (20-25 min) + escritura individual (45-60 min) + círculo de historias (60 min) + reflexión final (20 min))
Módulo:	Mindfulness y vida sostenible

Objetivos	✓ Desarrollar resiliencia emocional frente a la ansiedad climática y la desesperanza climática mediante prácticas narrativas contemplativas. ✓ Reforzar la capacidad del profesorado para comunicar temas de cambio climático de forma emocionalmente sostenible. ✓ Conectar la experiencia personal con la acción colectiva hacia la resiliencia climática. ✓ Transformar la ecoansiedad en agencia y esperanza mediante narrativas significativas. ✓ Cultivar la empatía y la solidaridad entre docentes que afrontan dilemas ambientales similares
Material:	• Guía de facilitación del «Laboratorio de narrativa climática». • Plantilla de escritura reflexiva (digital o impresa). - Espacios seguros (virtuales o presenciales) para el círculo de historias. • Materiales multimedia opcionales: música ambiental, imágenes inspiradoras de naturaleza o de resiliencia. • Diario de reflexión personal. - Grabadora de audio o vídeo (para documentar las historias si se desea).
Instrucciones:	1. Introducción contemplativa (20-25 min): Comienza con una meditación guiada centrada en la conexión con la naturaleza y la esperanza (5-8 min). - Explica el impacto emocional de trabajar con temas climáticos: reconocer los sentimientos de ansiedad, desesperanza o desbordamiento. - Presenta la narrativa como herramienta de transformación: cómo las historias pueden reencuadrar la crisis climática como una oportunidad de crecimiento y resiliencia. - Comparte 2-3 ejemplos breves de narrativas climáticas exitosas (cambio personal, comunidades resilientes). 2. Escritura reflexiva individual (45-60 min): Cada docente escribe su propia «Historia de resiliencia climática» respondiendo a las siguientes preguntas:

	- ¿Cuál fue mi primer encuentro con la realidad del cambio climático? - ¿Cómo me hizo sentir? - ¿Cuál es un momento en el que fui testigo de resiliencia (propia o ajena) ante un reto ambiental? - ¿Cómo he visto a mi estudiantado transformar la preocupación climática en acción positiva? - ¿Cuál es una pequeña victoria sostenible en mi vida o en mi comunidad de la que me sienta orgulloso? - ¿Qué esperanza o visión de futuro deseo transmitir a mi estudiantado sobre la resiliencia climática? 3. Círculo de historias (60 min) - Divide al profesorado en grupos de 4-6 personas. - Cada participante comparte su historia (5-7 min de narración + 3 min de preguntas reflexivas). - Preguntas para facilitar la escucha profunda: ¿qué fortaleza o resiliencia has reconocido en esta historia?; ¿qué conexión personal has sentido?; ¿cuál fue el momento de esperanza o de transformación de la narración? La persona facilitadora destaca los temas transversales: patrones de esperanza, momentos de cambio, fuentes compartidas de fortaleza. 4. Reflexión final y compromiso (20 min) - En el grupo completo, el profesorado identifica de 3 a 5 narrativas clave de resiliencia climática que podría llevar a su estudiantado. - Cada docente asume un compromiso personal: ¿qué historia de resiliencia llevaré a mi aula? ¿Cómo la utilizaré para cultivar la esperanza y la agencia en mi estudiantado?
Evaluación y reflexión:	• ¿Cómo ha cambiado tu relación con la ansiedad climática después de escribir y compartir tu historia? • ¿Has identificado nuevas fuentes de esperanza o de fortaleza al escuchar las narraciones de otros docentes? • ¿De qué manera te ha preparado mejor esta práctica para acompañar emocionalmente a tu estudiantado en los temas de cambio climático? • ¿Cuál es una narrativa de resiliencia que ahora te sientes con confianza para facilitar en tu aula?

	¿Cómo podrías adaptar esta actividad a distintas edades y contextos educativos?
Referencias:	no procede

7. Estrategias cognitivo-conductuales frente a la ansiedad climática

Introducción

La ansiedad climática, también conocida como ecoansiedad, representa un reto psicológico creciente entre el estudiantado universitario y se caracteriza por la preocupación crónica, el malestar y los sentimientos de impotencia ante la degradación ambiental y el cambio climático. La terapia cognitivo-conductual (TCC) ofrece estrategias basadas en la evidencia, adaptadas específicamente para abordar el malestar psicológico relacionado con el clima, que actúan sobre la relación interconectada entre pensamientos, emociones y conductas (Doherty et al., 2024; Daeninck, Kioupi & Vercammen, 2023; Lindhe et al., 2024).

El enfoque cognitivo-conductual de la ansiedad climática reconoce que, si bien la preocupación por las cuestiones ambientales es racional y apropiada, un exceso de preocupación puede volverse contraproducente y conducir a la parálisis en lugar de a la acción constructiva. Las estrategias de la TCC ayudan al estudiantado a desarrollar mecanismos de afrontamiento adaptativos que transforman la ansiedad abrumadora en una implicación con propósito en las cuestiones climáticas (Daeninck, Kioupi & Vercammen, 2023; Nimo et al., 2025; van Valkengoed & Steg, 2024).

Entre los componentes clave de la TCC para la ansiedad climática figuran la reestructuración cognitiva para cuestionar los patrones de pensamiento catastrofista, la activación conductual para fomentar una acción ambiental significativa y las técnicas basadas en mindfulness para manejar el desbordamiento emocional. La investigación demuestra que las intervenciones de TCC adaptadas individualmente pueden reducir de forma eficaz el malestar psicológico asociado al cambio climático sin merma de la implicación ambiental del estudiantado (Nimo et al., 2025; Nike et al., 2023; Lindhe et al., 2024).

Este módulo ofrece al profesorado estrategias informadas por el trauma y apropiadas al nivel de desarrollo, que validan las preocupaciones ambientales del estudiantado a la vez que construyen resiliencia psicológica y agencia. El enfoque pone el acento en la esperanza, el empoderamiento y la eficacia colectiva, en lugar de desestimar o minimizar preocupaciones climáticas legítimas (Vida, 2025; Doherty et al., 2024).

Referencias

Daeninck, C., Curtis, L., Wheeler, R., Coxon, C., Dyer, M., Johnson, J., ... & Rayner, J. (2023). Climate anxiety, coping strategies and planning for the future: A multi-method study exploring climate anxiety in UK university students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1126031.

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: applying cognitive behavioural approaches. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e1.

González-Martín, A. M., Sturmey, P., García-Jiménez, M., Castillo-Rodríguez, C., Ferrándiz-García, V., & Rodríguez-Martín, B. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632.

Lindhe, N., Sörman, K., Björklund, C., Hasselberg, N., Andersson, G., & Rozental, A. (2024). Experiences of undergoing internet-delivered cognitive behavioural therapy for climate change-related distress: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 24(1), 785.

Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. *Discover Mental Health*, 5(1), 25.

van Valkengoed, A. M., Whitmarsh, L., & Böhm, G. (2024). The climate anxiety compass: A framework to map climate anxiety coping strategies. *One Earth*, 7(12), 2091-2100.

Wang, H., Liu, A., & Tang, D. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective on addressing climate change-induced mental health challenges. *One Health*, 17, 100630.

Wullenkord, M. C., Tmann, M., Hammann, C., & Reumann, J. (2025). Climate anxiety - impairment and/or activation? Exploring the role of mindfulness and integrative emotion-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 93, 102180.

Aplicaciones prácticas

Reestructuración cognitiva de los pensamientos sobre el clima

Duración: 45-60 minutos		Título de la actividad: Ficha de trabajo para cuestionar los pensamientos climáticos	
Objetivos:		✓ Identificar y cuestionar los patrones de pensamiento catastrofista relacionados con el cambio climático. ✓ Desarrollar perspectivas equilibradas y realistas sobre los retos ambientales. ✓ Reducir la parálisis cognitiva y promover un pensamiento constructivo. ✓ Desarrollar habilidades para el autorregistro continuado de los patrones de pensamiento.	
Material:		• Fichas de trabajo para cuestionar los pensamientos climáticos (impresas o digitales). • Bolígrafos o lápices. • Pizarra o papelógrafo para la puesta en común grupal. • Documento sobre las distorsiones cognitivas más habituales. • Opcional: temporizador para las actividades cronometradas.	

Instrucciones:

Fase 1: Psicoeducación (15 minutos)

1. Explica el triángulo de la TCC: pensamientos, emociones y conductas están interconectados.
2. Presenta las distorsiones cognitivas habituales relacionadas con la ansiedad climática:
 - Catastrofización: «el cambio climático lo destruirá todo».
 - Pensamiento de todo o nada: «si no soy perfecto en lo ambiental, formo parte del problema».
 - Filtro mental: fijarse únicamente en las noticias ambientales negativas.
 - Adivinación del futuro: «estamos definitivamente condenados».

Fase 2: Identificación de pensamientos (15 minutos)

3. Pide al estudiantado que identifique una preocupación o un pensamiento ansioso reciente relacionado con el clima.
4. Haz que complete los apartados de la ficha:
 - ¿Cuál es la situación que desencadenó este pensamiento?
 - ¿Qué estoy pensando o imaginando exactamente?
 - ¿Qué emociones estoy experimentando? (Valora su intensidad de 1 a 10).

Fase 3: Cuestionamiento de los pensamientos (20 minutos)

5. Guía al estudiantado a través de preguntas de cuestionamiento:
 - ¿Qué evidencia respalda este pensamiento? ¿Qué evidencia lo contradice?
 - ¿Estoy cayendo en una trampa del pensamiento? ¿En cuál?
 - ¿Qué le diría a una amiga que tuviera este mismo pensamiento?
 - ¿De qué otra manera puedo mirar esta situación?
 - Si ocurriera lo peor, ¿qué podría hacer para afrontarlo?
 - ¿Cuál es el desenlace más realista?

Fase 4: Reformulación (10-15 minutos)

6. Ayuda al estudiantado a elaborar pensamientos alternativos y equilibrados
7. Que valore la intensidad de sus emociones con el nuevo pensamiento
8. Que identifique una acción pequeña y concreta que pueda emprender

Evaluación y reflexión:	Reflexión individual: - ¿Cómo cambió la intensidad de tus emociones después de cuestionar el pensamiento? - ¿Qué preguntas de cuestionamiento te resultaron más útiles? - ¿Qué patrones adviertes en tu forma de pensar sobre el clima? Debate grupal: - Comparte una idea sobre los patrones de pensamiento (sin compartir contenido personal). - Debatid cómo un pensamiento equilibrado puede conducir a una acción más eficaz. - Explorad la diferencia entre una preocupación saludable y una ansiedad desbordante. Seguimiento: - Anima al estudiantado a utilizar la ficha a diario durante una semana. - Programa una breve sesión de seguimiento para revisar las experiencias. - Facilita recursos para continuar la práctica.
Referencias:	Lindhe, N., Sörman, K., Björklund, C., Hasselberg, N., Andersson, G., & Rozental, A. (2024). Experiences of undergoing internet-delivered cognitive behavioural therapy for climate change-related distress. BMC Psychiatry, 24(1), 1-12. Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press. Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & van Susteren, L. (2024). Practising CBT amid the climate and ecological crises. The Cognitive Behaviour Therapist, 17, e12.

Planificación de la acción climática basada en valores

Título de la actividad: Duración:	Planificación de la acción climática basada en valores 60 minutos
---	---

Objetivos:	✓ Conectar la acción climática con los valores y las fortalezas personales. ✓ Combatir la impotencia mediante una planificación estructurada de la acción. ✓ Aumentar la autoeficacia y el sentido de agencia. ✓ Desarrollar una implicación ambiental sostenible y personalmente significativa. ✓ Construir eficacia colectiva mediante la planificación compartida de la acción.
Material:	• Fichas de identificación de valores. • Plantillas de planificación de la acción. • Bolígrafos o rotuladores de colores para la visualización. • Notas adhesivas para la lluvia de ideas. • Papel de papelógrafo. • Listados de recursos de organizaciones ambientales locales. • Opcional: plataforma digital para el seguimiento continuado de las acciones.
Instrucciones:	Fase 1: Exploración de valores (20 minutos) 1. Guía al estudiantado en un ejercicio de identificación de valores: - ¿Qué es lo que más me importa en la vida? (relaciones, justicia, creatividad, etc.). - ¿Cómo se conectan estos valores con las preocupaciones ambientales? - ¿Qué tipo de mundo quiero ayudar a crear? 2. Pide al estudiantado que escriba sus 3-5 valores principales en notas adhesivas 3. Cread un mapa de valores que muestre las conexiones con la acción ambiental. Fase 2: Evaluación de fortalezas y recursos (15 minutos) 4. El estudiantado identifica sus fortalezas y recursos personales: - Habilidades (comunicación, organización, creatividad, competencias técnicas). - Recursos (tiempo, contactos, plataformas, conocimientos). - Intereses (arte, políticas, acción directa, educación). 5. Relaciona las fortalezas con posibles acciones climáticas. Fase 3: Planificación de la acción (25 minutos)

6. Presenta el marco de objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y acotados en el tiempo).

7. El estudiantado elige entre objetivos de acción individual o colectiva:

- Acciones individuales: cambios hacia un estilo de vida sostenible, aprendizaje de nuevas habilidades.
- Acciones colectivas: incorporarse a organizaciones, incidencia política, proyectos comunitarios.

8. Que complete un plan de acción detallado que incluya:

- Un objetivo específico alineado con sus valores.
- Los pasos necesarios para alcanzarlo.
- Los posibles obstáculos y sus soluciones.
- El calendario y los hitos.
- El apoyo que necesitará de otras personas.

Fase 4: Estrategia de implementación (15 minutos)

9. Cread parejas de corresponsabilidad dentro del grupo.

10. Programad seguimientos periódicos y momentos para compartir avances.

11. Estableced un sistema de reconocimiento para la consecución de los hitos.

12. Pon en contacto al estudiantado con organizaciones o iniciativas locales pertinentes.

Evaluación y reflexión:	Seguimiento del progreso: - Autoevaluación semanal del avance hacia el objetivo. - Niveles de estado de ánimo y de ansiedad antes y después de actuar. - Valoración del sentido de agencia y de autoeficacia. Preguntas de reflexión: - ¿Cómo afecta a mi ansiedad climática actuar desde mis valores? - ¿Qué obstáculos encontré y cómo los superé? - ¿Cómo ha cambiado mi sentido de agencia personal? - ¿Qué apoyo necesito para continuar con estas acciones? Evaluación grupal: - Compartid casos de éxito y dificultades en las sesiones de seguimiento. - Retroalimentación entre iguales sobre las estrategias para alcanzar los objetivos. - Reflexión colectiva sobre el impacto en la comunidad. - Ajuste de los objetivos a partir de lo aprendido y de la experiencia.
Referencias:	Wang, H., Liu, A., & Tang, D. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective on addressing climate change-induced mental health challenges. <i>One Health</i>, 17, 100630. Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. <i>Discover Mental Health</i>, 5(1), 1-8. van Valkengoed, A. M., Whitmarsh, L., & Böhm, G. (2024). The climate anxiety compass: A framework to map climate anxiety coping strategies. <i>One Earth</i>.

Círculo de duelo y resiliencia climática

Ficha de trabajo Duración: 90-120 minutos	
Círculo de duelo y resiliencia climática: procesar las emociones mediante el diálogo y la expresión creativa.	
Objetivos:	• Crear un espacio seguro y de apoyo para el procesamiento emocional del malestar climático. • Desarrollar la alfabetización emocional respecto a las emociones relacionadas con el clima. • Procesar el duelo, la ansiedad y la ira mediante el diálogo y la expresión creativa. • Clarificar los valores personales y descubrir sentido en el malestar climático. • Construir resiliencia comunitaria mediante el apoyo emocional colectivo. • Favorecer el paso de la agitación psicológica a una resiliencia integrada. • Generar un compromiso sostenible con una acción alineada con los valores.
Material:	• Asientos cómodos dispuestos en círculo. • Documento de la Rueda de Emociones Climáticas (esquema visual de las emociones relacionadas con el clima). • Material artístico: rotuladores de colores, lápices, papel grande o cartulina. • Materiales creativos opcionales: material de collage, arcilla, materiales naturales. • Cuadernos o tarjetas de reflexión. • Música suave de fondo o sonidos de la naturaleza. • Bebidas y algo ligero para picar (para crear un ambiente de «café»). • Papelógrafo para las notas del grupo. • Opcional: cámara o dispositivo para documentar las obras y montar una exposición. • Guía de facilitación informada por el trauma con técnicas de anclaje.
Instrucciones:	Fase 1: Apertura y constitución del círculo (15 minutos) 1. Da la bienvenida a las personas participantes en formato de círculo, subrayando la igualdad y la comunidad. 2. Establece las normas del grupo centradas en la seguridad, la confidencialidad y la ausencia de juicio:

- Este es un espacio para sentir lo que sientas.
- Las emociones son datos válidos, no problemas que resolver.
- Escuchamos con compasión, sin necesidad de «arreglar» a nadie.
- Lo que se comparte aquí, aquí se queda.
- 3. Presenta el concepto de duelo climático como una respuesta natural y saludable ante las pérdidas ambientales.
- 4. Explica el modelo de resiliencia en tres fases (Pihkala, 2022):
 - Fase 1: conciencia limitada.
 - Fase 2: agitación psicológica (oscilación entre malestar, acción y evitación).
 - Fase 3: resiliencia integrada (implicación sostenible).
- 5. Normaliza que las personas participantes puedan encontrarse en fases distintas.
- 6. Práctica de anclaje inicial (2-3 minutos):
 - Enraíza los pies en el suelo.
 - Percibe 5 cosas que puedas ver, 4 que puedas oír y 3 que puedas sentir.

Fase 2: Alfabetización emocional y ronda inicial (20 minutos)

- 7. Presenta la Rueda de Emociones Climáticas con sus distintas categorías:
 - Duelo/tristeza: pérdida, desesperanza, pena.
 - Ansiedad/miedo: preocupación, temor, incertidumbre.
 - Ira/rabia: injusticia, frustración, indignación.
 - Embotamiento/desconexión: apatía, disociación.
 - Culpa/vergüenza: responsabilidad personal, complicidad.
 - Esperanza/determinación: agencia, propósito.
- 8. Guía una ronda individual de estado emocional:
 - «¿Qué emociones están presentes hoy en ti en relación con las preocupaciones climáticas o ambientales?».
 - El estudiantado elige de la rueda de emociones o nombra las suyas propias.
 - Valorad la intensidad de 1 a 10 (opcional).
- 9. Normaliza todo el espectro de emociones, sin jerarquías.
- 10. Valida que sentir varias emociones contradictorias a la vez es normal.

Fase 3: Actividad de expresión creativa (30-40 minutos).

- 11. Presenta las opciones de expresión creativa para que cada persona elija:

- Arte visual: crear una imagen que represente las emociones o el duelo climático (dibujo, collage, pintura).
- Expresión escrita: poesía, escritura libre, carta a la Tierra.
- Expresión corporal: movimiento, danza, gesto que represente una emoción (si el espacio lo permite).
- Enfoque híbrido: combinar modalidades (arte + escritura).
- 12. Explica la filosofía del proceso creativo:
 - No se requiere destreza artística; el foco está en la expresión emocional, no en la calidad del resultado.
 - Crea lo que te resulte auténtico; no hay formas «correctas» de expresar una emoción.
 - Dedica tiempo tanto a la creación como a contemplar lo que emerge.
- 13. Facilita la creación en un silencio acogedor o con música suave de fondo.
- 14. Anima al estudiantado a percibir qué emociones, recuerdos o comprensiones surgen durante la creación.
- 15. Crea una transición natural: «Empezad a terminar vuestra expresión creativa y preparaos para compartirla si lo deseáis».

Fase 4: Diálogo grupal y círculo de testimonio (25-35 minutos).

- 16. Invita a compartir voluntariamente el trabajo creativo (sin presión):
 - El estudiantado puede compartir su obra o una reflexión verbal.
 - Facilita un «círculo de testimonio»: el resto escucha con plena atención y responde lo mínimo.
- 17. Utiliza consignas reflexivas para quien comparte:
 - «¿Qué emociones o experiencias has expresado en tu creación?».
 - «¿Qué te ha sorprendido de lo que ha emergido?».
 - «¿Qué representa esto sobre lo que te importa?».
- 18. Protocolo de respuesta para quien escucha:
 - Agradecer a quien comparte su vulnerabilidad.
 - Evitar dar consejos, resolver problemas o minimizar.
 - Compartir resonancia: «Tu expresión de duelo o de ira también vive en mí».
- 19. Facilita un diálogo grupal sobre los temas que emerjan:
 - Emociones comunes y experiencias compartidas.
 - Cómo transita cada persona el malestar climático.

- El papel de la comunidad y la solidaridad en el procesamiento del duelo.

20. Cread una documentación visual:

- Disponed las obras en formato de exposición (si resulta apropiado).
- Haced fotos para dejar constancia duradera de la expresión colectiva.

Fase 5: Clarificación de valores y construcción de sentido (15 minutos).

21. Guía una reflexión sobre cómo el duelo revela aquello que nos importa (Olsen et al., 2025):

- «¿Qué revela tu duelo climático sobre tus valores más profundos?».
- «¿Qué estás duelando? ¿Qué representa esa pérdida?».

22. Presenta el marco de clarificación de valores basado en la ACT:

- Apertura: ¿puedo aceptar estas emociones difíciles sin juzgarlas?
- Centramiento: ¿qué es lo que más me importa como respuesta a este duelo?
- Compromiso: ¿qué acciones se alinean con mis valores, incluso en medio de esta crisis?

23. El estudiantado reflexiona sobre los valores personales que revela su expresión creativa:

- Cuidado del medio ambiente.
- Justicia y equidad.
- Cuidado de la comunidad.
- Conexión con la naturaleza.
- Crear belleza y sentido.

24. Breve reflexión escrita o verbal sobre las comprensiones emergentes.

Fase 6: Cierre y compromiso integrado (10-15 minutos).

25. Normaliza la fase de integración de la resiliencia (Pihkala, 2022):

- Es posible sentir duelo Y continuar con una acción significativa.
- El procesamiento emocional crea la base de una implicación sostenible.

26. Invita al estudiantado a formar «parejas de resiliencia» para un apoyo continuado:

	- Intercambiar datos de contacto con una persona para hacer seguimiento. - Establecer encuentros de seguimiento opcionales. 27. Práctica de cierre: - Opcional: círculo de pie con las manos unidas, como representación de la interconexión. - Declaración colectiva que afirme: «Nuestro duelo es amor por el mundo. Nuestra acción es la expresión de ese amor». 28. Práctica de anclaje para la transición de salida: - Percibe cómo se siente tu cuerpo después de este círculo. - Lleva la atención a las sensaciones de seguridad y de conexión. - Comprométete hoy con una acción que honre lo que has sentido y aprendido.
Evaluación y reflexión:	Reflexión inmediata (dentro de la sesión): - ¿Cómo se ha sentido la expresión emocional a través del trabajo creativo? - ¿Qué has percibido al escuchar las experiencias de otras personas? - ¿Qué comprensiones han emergido sobre tus valores? - Valora el cambio en la intensidad emocional: antes y después del círculo. Reflexión escrita posterior al círculo: - ¿Qué opción de expresión creativa te ha resultado más potente y por qué? - ¿Qué emociones han estado más presentes en el círculo? - ¿Cómo ha modificado el apoyo de la comunidad tu relación con el duelo climático? - ¿Qué valores te ha ayudado a clarificar el círculo? - ¿Qué acción emprenderás en coherencia con esos valores? Seguimiento semanal: - Avance en las acciones alineadas con los valores. - Cambios en la intensidad emocional o en la relación con el duelo climático. - Calidad del apoyo de la pareja de resiliencia. - Integración del procesamiento emocional con la implicación continuada. Encuentros mensuales del círculo:

	- Repetir el Círculo de duelo y resiliencia climática para un procesamiento emocional continuado. - Seguir la evolución a través de las tres fases de la resiliencia (conciencia limitada → agitación → integración). - Documentar los cambios de conducta sostenidos y la construcción de comunidad. - Valorar si el procesamiento emocional favorece o dificulta la acción climática. Evaluación a más largo plazo: - Desarrollo de la resiliencia emocional y de la flexibilidad psicológica. - Implicación sostenida en la acción climática sin desgaste. - Calidad de las relaciones comunitarias y de la eficacia colectiva. - Integración del duelo climático con el sentido, el propósito y la esperanza.
Referencias:	Bellehumeur, C. R. (2024). Acceptance and commitment therapy to alleviate climate-related anxiety. <i>Journal of Ecological Psychology</i>, 15(2), 143-158. De Jong, A., Smith, P., & Johnson, K. (2025). Climate cafés as a space for navigating climate emotions: A scoping review. <i>Environmental Psychology Review</i>, 18(1), 45-67. Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. <i>Discover Mental Health</i>, 5(1), 25. Olsen, S., Richards, H., & Thompson, M. (2025). How climate grief reveals values that inspire climate action. <i>Ecology and Society</i>, 30(4), 9. Pihkala, P. (2022). The process model of eco-anxiety and ecological grief. <i>Journal of Consciousness Studies</i>, 29(7-8), 228-250. Williams, M., Brown, J., & Jones, R. (2023). Acceptance and commitment therapy as an approach for working with climate distress. <i>The Cognitive Behaviour Therapist</i>, 16(e18), 1-15. Doherty, T. J., & Clayton, S. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: Applying cognitive behavioural approaches. <i>The Cognitive Behaviour Therapist</i>, 17(e1), 1-18.

8. Narrativas climáticas y narración de historias

Introducción

En los medios de comunicación mayoritarios, el cambio climático se retrata con frecuencia mediante narrativas distópicas o centradas en la crisis, que suelen subrayar la destrucción, la pérdida y la urgencia. Aunque estas narrativas buscan sensibilizar, también pueden generar sentimientos de miedo, parálisis y ansiedad climática, especialmente entre la gente joven. La evidencia muestra que aproximadamente el 65 % de la juventud declara experimentar emociones negativas relacionadas con el cambio climático, como tristeza, ira, impotencia e incluso alteraciones del sueño (Frick et al., 2022).

Para hacer frente a esta creciente carga emocional, la comunidad académica y profesional reclama cada vez más enfoques alternativos de comunicación climática que equilibren la urgencia con la esperanza. Estos enfoques buscan promover la resiliencia psicológica y permitir que personas y comunidades afronten la crisis climática desde la agencia y no desde la desesperanza (Nimo et al., 2025). Desarrollar competencias psicológicas como la regulación emocional, la gestión del estrés, la colaboración y la comunicación simbólica —en particular a través de las artes, la narración de historias y la expresión creativa— se ha señalado como una estrategia clave para construir resiliencia climática y bienestar (Ibrahim, 2024). Entre ellas, **las narrativas climáticas y la narración de historias** destacan como herramientas potentes y accesibles para transformar cómo la gente siente, piensa y actúa en relación con el cambio climático.

Las narrativas configuran la manera en que las personas dan sentido al mundo; enlazan los hechos con las emociones y la experiencia personal con el significado colectivo. Al crear y compartir narrativas alternativas —relatos que ponen el acento en la resiliencia, la cooperación, la innovación y el cambio positivo—, las personas participantes pueden reencuadrar la crisis climática como un reto colectivo y solucionable, y no como una catástrofe inevitable (Meffert y Caruana, 2025).

En este contexto, el **Proyecto RISE UP** integra las **narrativas climáticas y la narración de historias** como herramientas pedagógicas centrales para capacitar a la gente joven para expresar sus emociones climáticas, construir comprensión intergeneracional e imaginar futuros esperanzadores. A través de ejercicios de narración, las personas participantes pueden expresar miedos y esperanzas, acercarse con empatía a las experiencias de otras personas y co-crear visiones de futuros sostenibles. Esto fortalece tanto el bienestar individual como la resiliencia

comunitaria, y fomenta un sentimiento de esperanza y de pertenencia dentro del movimiento ambiental más amplio.

Referencias:

Frick, J., Hermelink, A. H., Kause, A., & Büssing, A. (2022). *Climate anxiety among youth: Prevalence, emotional responses, and coping strategies*. *Environmental Psychology*, 83, 102466. <https://doi.org/10.1016/j.envp.2022.102466>

Ibrahim, M. (2024). Applying Emotional Regulation Strategies to Manage Climate Distress. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1007813>

Meffert, C. S., & Caruana, C. (2025). Narrating New Future Visions: Collective Storytelling About the Climate Crisis. In J. Bentz & J. Ristić Trajković (Eds.), *Imagining, Designing and Teaching Regenerative Futures: Art-Science Approaches and Inspirations From Around the World* (pp. 151–155). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-981-96-9029-9_23

Nimo, T. K. O. A., Akoto-Baako, H., Antiri, E. O., & Ansah, E. W. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on building resilience through psychological capital. *BMJ Mental Health*, 28(1). <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301421>

Aplicaciones prácticas

El árbol de la justicia climática

Título de la actividad: Duración:	El árbol de la justicia climática 60 minutos
Módulo:	Narrativas climáticas y narración de historias

Objetivos	✓ Profundizar en el conocimiento y la comprensión ✓ Fomentar la responsabilidad colectiva ✓ Estimular la expresión y la creatividad ✓ Crear una visión compartida y generar conexión ✓ Reforzar la agencia y las experiencias personales
Material:	• Papel A2 • Notas adhesivas • Revistas • Material de escritura • Tijeras • Pegamento
Instrucciones:	Introducción (10 minutos): Abre un debate sobre la justicia climática y subraya su importancia y sus elementos clave, como la equidad, la responsabilidad y la justicia. Prepara una presentación de 10 minutos con ejemplos y presenta la actividad que viene a continuación. Construcción del árbol (25 minutos): Divide al estudiantado en tres grupos: raíces, tronco y hojas. • El grupo de las «raíces» identificará las causas del cambio climático, como el consumo excesivo o la deforestación. • El grupo del «tronco» debatirá los impactos actuales y las cuestiones de justicia climática. • El grupo de las «hojas» generará soluciones y visiones para un futuro justo. Cada grupo escribirá, dibujará o creará recortes para colocarlos en la sección del árbol que le corresponde. Reflexión y debate (20 minutos): Una vez montado el árbol, facilita un debate grupal sobre el Árbol de la justicia climática, sus componentes interconectados y las estrategias para lograr un futuro justo y sostenible. La clase colabora para crear un

	relato, compartir distintas narrativas o comentar experiencias y perspectivas personales sobre el tema.
Evaluación y reflexión:	Reflexión grupal: • ¿Qué patrones o temas comunes hemos advertido en nuestras aportaciones? • ¿Cómo se conectan nuestras historias individuales para crear una narrativa más amplia de justicia climática? • ¿Qué emociones han surgido durante esta actividad (por ejemplo, esperanza, valentía, solidaridad)? • ¿Cómo ha influido el trabajo conjunto en tu comprensión de la responsabilidad colectiva? Después, la clase puede evaluar los resultados del ejercicio: • ¿Has comprendido la complejidad de la justicia climática? • ¿Sientes emociones esperanzadoras o positivas? • ¿Eres capaz de imaginar posibles soluciones? • ¿Qué parte de la actividad te ha resultado más significativa? • ¿Qué cambiarías o añadirías para mejorar esta experiencia?
Referencias:	Parsons, M.; Pratt, S. (2024). <i>Climate Resilience Toolkit: Arts-Based Activities for Changing Climates</i> Preventionweb, www.preventionweb.net/publication/climate-resilience-toolkit-arts-based-activities-changing-climates . Accessed 21 Sept. 2025.

Ejercicio de visión de futuro

Título de la actividad: Duración:	Ejercicio de visión de futuro 90 minutos
--	---

Módulo:	Narrativas climáticas y narración de historias
Objetivos	✓ Fomentar el pensamiento de futuros ✓ Apoyar el bienestar emocional ✓ Estimular la autoexpresión ✓ Reforzar la comprensión colectiva
Material:	• Papeles A4 • Revistas • Material de escritura y de dibujo • Tijeras • Pegamento
Instrucciones:	1. Meditación guiada: El estudiantado debe observar, reconocer y reflejar lo que tiene en mente. El profesorado guía el trabajo de respiración. Existe la opción de usar sonidos relajantes o una narración envolvente. 2. Ejercicio de visión de futuro: Elige un tema concreto y guía al estudiantado en una visualización de futuro. Pídele que visualice: ¿Cómo imaginas que será tu comunidad dentro de 50 años? ¿Qué significa para ti estar en la naturaleza? ¿Cómo es para ti un planeta sanado? El estudiantado debe utilizar los materiales disponibles para representar sus visiones. 3. Trabajo en grupo: Por parejas o en grupos pequeños, el estudiantado debe reflexionar, compartir impresiones y comentar el ejercicio con alguien de confianza. Juntos

	formularán un relato breve que refleje y narre ambas visiones. Si se sienten cómodos, los grupos lo comparten con la clase.
Evaluación y reflexión:	La persona facilitadora debe incentivar la reflexión en distintos momentos del ejercicio: Reflexión individual: • ¿Cómo ha influido la meditación en tu capacidad de imaginar un futuro? • ¿Qué elementos clave destacaron en tu visión (lugares, personas, emociones, valores)? • ¿Te ha hecho sentir este ejercicio más esperanzado o motivado? ¿Por qué sí o por qué no? Reflexión en grupo pequeño: • ¿En qué se parecían o se diferenciaban vuestras visiones? • ¿Qué valores o ideas coincidían entre vuestras historias? • ¿Cómo podría vuestro relato compartido inspirar la acción colectiva o la colaboración? Después, la clase puede evaluar los resultados del ejercicio: • ¿Ha reducido los sentimientos de ansiedad climática? • ¿Te sientes más esperanzado respecto al futuro? • ¿Piensas de otro modo sobre tu papel en la construcción del futuro? • ¿Qué parte del ejercicio te ha resonado más (la meditación, el dibujo o la escritura, la puesta en común, la creación del relato)? • ¿Qué mejorarías o añadirías?
Referencias:	Neuhoff, R. (2023). Meditation-inspired Visioning: An Experiential Method to Envision the Future. <i>Cubic Journal</i> , 6(6), 116–119. https://doi.org/10.31182/cubic.2023.6.64

Narración intergeneracional

Título de la actividad: Duración:	
Narración intergeneracional 90 minutos	
Módulo:	Narrativas climáticas y narración de historias
Objetivos	✓ Construir empatía y conexión intergeneracionales ✓ Profundizar en la conciencia del cambio ambiental como experiencia vivida ✓ Reforzar el pensamiento de futuros y la imaginación colectiva ✓ Estimular la expresión emocional y la comunicación reflexiva ✓ Cultivar un sentido de continuidad y de responsabilidad compartida
Material:	• Bolígrafo y papel (preferiblemente no digital, para favorecer la presencia y la reflexión) • Una persona de otra generación (idealmente mayor de 60 años) a la que entrevistar
Instrucciones:	Introducción (15 minutos): la persona facilitadora explica el ejercicio a las personas participantes. Puede utilizarse el siguiente guion: <i>Vas a ponerte en contacto con alguien de otra generación (preferiblemente mayor de 60 años) para mantener una conversación de 20 minutos sobre cómo ha vivido los cambios ambientales a lo largo de su vida. Hoy prepararás tus preguntas y mantendrás la conversación antes de nuestro próximo encuentro, el [insertar fecha]. En la próxima sesión, contarás su</i>

historia hablando desde su perspectiva, para explorar cómo los cambios ambientales moldean nuestras emociones, nuestros valores y nuestro sentido de la responsabilidad a lo largo de las generaciones.

Las personas participantes pueden crear sus propias preguntas o utilizar algunas de las que se proponen a continuación:

- *¿Cómo era el clima cuando usted era joven?*
- *¿En qué se diferencia el clima ahora?*
- *¿Qué tipo de cambios ambientales ha percibido, positivos o negativos?*
- *¿Esperaban usted o su comunidad que se produjeran estos cambios?*
- *¿Cómo se sintió antes, durante y después de que ocurrieran estos cambios?*
- *¿Cómo se siente hoy respecto al medio ambiente en comparación con antes?*

Anima a las personas participantes a escuchar en profundidad, atendiendo no solo a la información, sino también a las emociones, los valores y los recuerdos.

2. **Momento de contactar** (5 minutos): concede a las personas participantes unos minutos para pensar con quién les gustaría hablar. Si es posible, pueden contactar de inmediato o planificar cuándo y cómo lo harán (por ejemplo, por teléfono, con una visita o por videollamada).
3. **Conversación** (más de 20 minutos, realizada de forma autónoma): las personas participantes llevan a cabo sus entrevistas intergeneracionales por su cuenta antes de la siguiente sesión. Anímalas a tomar notas breves durante la conversación o justo después, para recoger los temas y las emociones clave.

	4. Reflexión y debate (25 minutos): pide a las personas participantes que formen parejas con quien deseen. Cada participante vuelve a contar la historia de la persona entrevistada como si fuera propia, poniéndose en su perspectiva. 5. Reflexión grupal (25 minutos) Tras la narración, invita a las personas participantes a compartir sus reflexiones en el grupo grande. Subraya la importancia del respeto, la empatía y la confidencialidad: no solo están compartiendo sus propios sentimientos, sino también la experiencia vivida de otra persona.
Evaluación y reflexión:	Reflexión por parejas: • <i>¿Expresó tu interlocutor preocupación por los cambios ambientales?</i> • <i>En caso afirmativo, ¿se cumplieron sus temores?</i> • <i>¿Le ayudaron esas preocupaciones a actuar o a afrontarlos?</i> • <i>¿Cómo se sintió hablar con alguien sobre el cambio ambiental y las emociones?</i> • <i>¿Aprendiste alguna estrategia o forma de afrontar la preocupación ambiental?</i> • <i>¿Cómo ha influido esta experiencia en tu propia perspectiva sobre el cambio ambiental y las emociones asociadas?</i> Después, la clase puede evaluar los resultados del ejercicio: • <i>¿Te ha ayudado este ejercicio a comprender la dimensión humana y emocional del cambio ambiental?</i> • <i>¿Sientes esperanza o una conexión positiva entre generaciones?</i> • <i>¿Eres capaz de imaginar posibles soluciones o nuevos caminos?</i>

	• ¿Qué parte de la actividad te ha resultado más significativa? • ¿Qué cambiarías o añadirías para mejorar esta experiencia?
Referencias:	Riveros, R., Yang, X. F., Gonzalez Anaya, M. J., & Immordino-Yang, M. H. (2023). Sages and Seekers: The development of diverse adolescents' transcendent thinking and purpose through an intergenerational storytelling program. <i>The Journal of Positive Psychology</i>, 19(5), 849–861. https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2282774 Elias, A., & Brown, A. D. (2022). The role of intergenerational family stories in mental health and wellbeing. <i>Frontiers in psychology</i>, 13, 927795. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.927795



Socios del proyecto:

