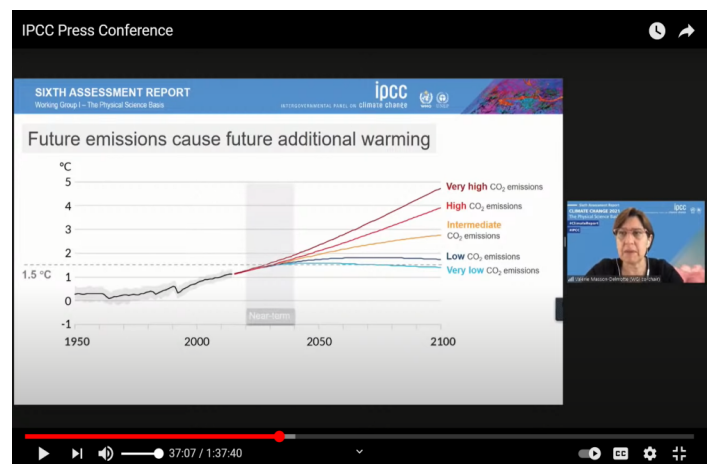


## Resiliencia personal y cambio climático

El día 9 de agosto el Panel Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático presentó su último informe sobre el cambio climático. El informe completo consta de más de 3.900 páginas y está disponible para que todas las personas podamos estudiarlo en <https://www.ipcc.ch/srccl/download/>



Hay una cuestión que ya más o menos todo el mundo vamos teniendo clara, la temperatura media va en aumento y que, en esta cuestión, las emisiones de CO2 juegan un rol importante. Si os fijáis en el gráfico que proviene de la presentación oficial en [YouTube](#), lo más seguro será que rebasemos los 1,5 °C. El límite que se acordó en el Acuerdo de París es el de 2 °C, ya que se prevén condiciones climáticas adversas para la humanidad si rebasamos este límite.

El último informe de este tipo se publicó en 2014, y a este informe actual le van a seguir más publicaciones, hasta septiembre del año 2022, en las que se abordarán diferentes temas. Hay toda una comunidad científica aportando datos para ayudarnos a tomar decisiones que nos lleven al escenario, que sale en la previsión en azul claro, el de emisiones muy bajas y quedarnos dentro del límite de 1,5 °C.

¿Qué nos toca hacer a cada una y uno de nosotros? Un paso será, sin duda, cambiar nuestros hábitos para adoptar comportamientos que ayuden a mantener las emisiones bajas. Y aunque quizá solo sean pequeñas gotas en este inmenso océano, algo ayudarán. Otro paso, que va de la mano, y que suelo considerar igual o más importante, es nuestra actitud hacia los cambios que convendría instaurar en nuestras vidas para poder contribuir al escenario ideal. Se trata de un ejercicio de afrontamiento de situaciones negativas y que nos ayude a nuestra estabilidad emocional ante las posibles situaciones adversas que acompañarán a cualquiera de los escenarios, ya que incluso el más bajo que se presenta viene con efectos secundarios.

El proceso completo se conoce como resiliencia, pero me centraré en tres variables psicológicas que pueden aumentar nuestra resiliencia personal y, además, contribuir a co-crear escenarios de

futuro mejores.

La principal variable es una estrategia de afrontamiento centrado en el problema. Si bien, la verdad sea dicha, estamos ante un problema complejo y que a veces parece estar fuera de nuestro alcance, hay muchas maneras de recopilar información, determinar pasos pequeños que estén dentro de las posibilidades, y sobre las motivaciones de cada persona y dar un primer paso. Un afrontamiento que se centra en el problema, que investiga el problema y se centra en encontrar soluciones, además aumenta nuestro sentido de dominio, es decir, nos sentimos más eficaces y positivos frente al reto que estamos intentando resolver. Una tercera variable, que se estudia dentro de la resiliencia, es la del sentido de relación, es decir, el apoyo del entorno percibido y nuestras habilidades sociales. En este caso, más que esperar el apoyo, suelo abogar por que cada persona proporcione apoyo a las demás y se cree un clima de confianza para poder resolver el problema juntos.

Así que ¿empezamos? Aquí tenéis **herramientas** para investigar y **acciones** que poner en marcha.

## REFERENCIA CURRICULAR



**Anke Schwind** es formadora y consultora en Desarrollo Sostenible, con un enfoque que prioriza los Objetivos de Desarrollo Sostenible y las metodologías activas colaborativas para co-crear un mundo global humano. Cuenta con una experiencia personal, académica y profesional diversa, desde los idiomas y la banca, pasando por la educación y Asia Oriental, la gestión empresarial y el activismo social. Actualmente está cursando el Grado en Psicología en la Universitat Oberta de Catalunya.

Secciones: **Desarrollo sostenible, Tomando conciencia**