

Teresa Franquesa Codinach

# CAMBIO CLIMÁTICO Y ECOANSIEDAD



De la preocupación  
a la acción

OBERON

Si has abierto este libro es probable que sientas inquietud ante el cambio climático y otras amenazas ambientales, o que te preocupe que algunas personas de tu entorno sufran este malestar.

Si tienes ecoansiedad o la padece una persona querida, tengo un mensaje importante para ti: sentir ecoansiedad es normal. Es una respuesta normal a una situación anormal.

Es comprensible sentir inquietud por el estado del mundo, dado el alcance de los desafíos a los que nos enfrentamos. Preocuparse por las consecuencias del cambio climático es totalmente lógico. Angustiar-se por las personas que más sufren la situación muestra tu profundo sentido de empatía. Sentir duelo por la pérdida de especies y paisajes habla de tu sensibilidad. Es humano tener miedo ante la incertidumbre. Lo es sentirse impotente frente a la magnitud de los problemas; también enfadarse cuando sientes que falla la acción adecuada para abordarlos.

La ecoansiedad es una respuesta emocional que cada vez más personas, adultos y jóvenes, experimentamos a medida que aumenta la conciencia sobre los impactos negativos de las actividades humanas sobre el medio ambiente.

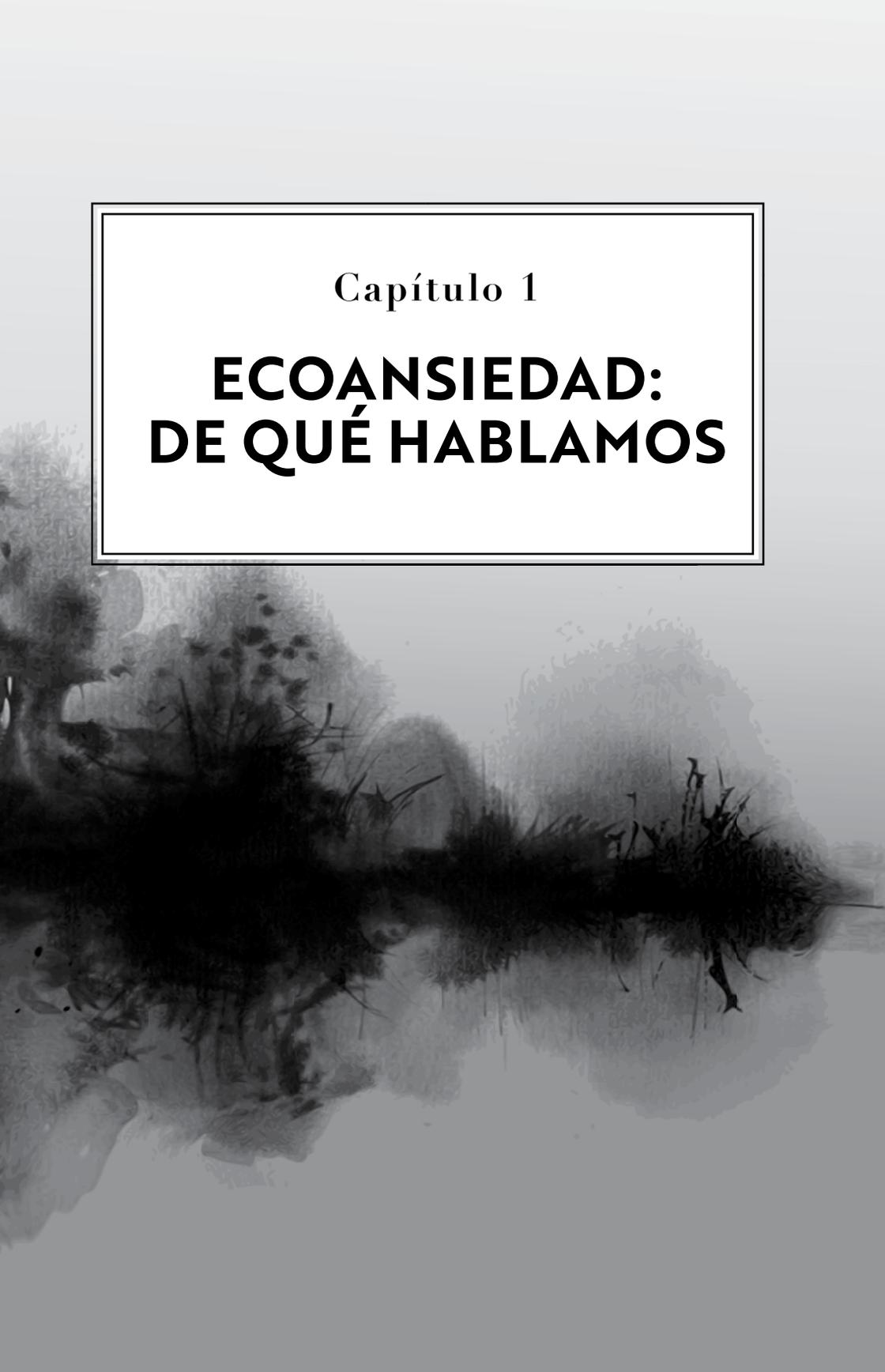
Nuestra reacción ansiosa ante los conflictos ambientales no es una enfermedad, pero puede causarnos malestar y alterar nuestra vida cotidiana. Ahí es cuando debemos regularla. No podemos dejar que afecte negativamente a nuestra salud física, nuestra salud mental y nuestro bienestar general. No debemos tolerar que nos impida disfrutar activamente de nuestra vida, de nuestras relaciones y del maravilloso mundo que nos rodea. Estar bien es esencial para poder desarrollar plenamente nuestra vida y también porque nuestra energía es imprescindible para contribuir a solventar los problemas que afrontamos como humanidad.

Tenemos maneras de hacer frente a la ecoansiedad. Con un mejor conocimiento de lo que nos pasa y de por qué nos pasa, con autocuidado, con acompañamiento (¡no estamos solos!), explorando qué podemos hacer y con quién podemos sumar nuestras fuerzas para contribuir a las soluciones, pasando a la acción.

En lugar de dejar que la ecoansiedad nos consuma, podemos abordarla de frente y escuchar su llamada para encontrar formas fructíferas de responder al desafío.

Las páginas que siguen quieren ayudarte a entender mejor los problemas que afrontamos y a mirar la ansiedad ecológica cara a cara, interpretarla, sostenerla y convertirla en una fuerza útil para cuidar de nuestra casa común cuidando de nosotros mismos.

¡Ojalá lo logren!



Capítulo 1

**ECOANSIEDAD:  
DE QUÉ HABLAMOS**

- Elena ha sido madre recientemente y, desde que acuna a su pequeña, ha empezado a sentir una gran **preocupación** por el futuro, especialmente por su hija y por los bebés de su generación.
- A Daniel le cuesta dormir. Da vueltas en la cama **angustiado** por las imágenes de la gente que ha perdido la casa arrasada por las inundaciones.
- Héctor se ha peleado otra vez con su padre. Está muy **enfadado** con él porque se burla del cambio climático y no lo toma en serio. Además, se siente **frustrado** porque no consigue hacerle cambiar de actitud, por más que lo intenta.
- En su cuenta de Instagram, Rita habla de los cambios que observa y de su **miedo** por lo que pueda suceder. En invierno no hubo nieve, en primavera sufrimos una larga sequía, el verano ha traído varias olas de calor con temperaturas récord, el agua del mar está más caliente que nunca y la playa se encuentra llena de medusas... ¿Que más va a pasar? Se siente muy **insegura** ante tanta incertidumbre.
- Amir está todo el día pegado al móvil, deslizando pantallas con imágenes desoladoras, constantemente preocupado por los efectos del calentamiento global. Ni ganas de comer tiene. Se nota débil e irritable y ayer llegó a tener **taquicardia** y sudor frío.
- Toni es profesor de secundaria. Se da cuenta de la ecoansiedad que sienten sus alumnos y le **preocupa** el estado de ánimo depresivo de algunos de ellos. Piensa que se está subestimando el impacto de estas emociones en la **salud mental** de los jóvenes.

- María solía hacer submarinismo, pero ya no se siente con ánimo. Le invade una **profunda tristeza** por la degradación de los fondos marinos, por la presencia de residuos que dañan a los animales, y especialmente por la muerte anunciada de los corales.
- En los bosques de su comarca están muriendo pinos y robles a causa de la sequía y Leo está pasando un verdadero **duelo** por la desaparición del paisaje que le ha visto crecer y que siente suyo.
- Fátima quiere hacer algo, pero no sabe ni qué, ni cómo, ni si será útil. Le **angustia** su **impotencia** ante la magnitud de los problemas.
- Julia se ha dado cuenta de que sabe más sobre el cambio climático que sus amigas, y esto la hace sentir responsable de que ellas se hagan también conscientes de la situación. Hay momentos en que vive esta responsabilidad como una carga **abrumadora**.
- Eric **se tortura** pensando que está contribuyendo al cambio climático en su vida diaria y que no está haciendo lo suficiente para mitigarlo.
- Eva piensa que sus acciones tienen poco impacto y culpa al sistema por el cambio climático. Se siente **indignada** contra los gobiernos y las grandes empresas y a menudo **desesperanzada** sobre la posibilidad de solución.
- Claudia se encuentra **paralizada**. Cada día lee nuevas informaciones contradictorias y ya no se aclara sobre qué acciones son beneficiosas o no para el medio ambiente. Vive **ansiosa** en el dilema y mientras tanto no hace nada.

La lista podría alargarse considerablemente. Quienes hablan en las redes sobre sus respuestas emocionales a la situación ambiental describen síntomas diversos y en distintas intensidades, desde la preocupación a los ataques de pánico, desde la irritabilidad a la rabia, desde la tristeza a la desesperanza. Las respuestas son distintas según las personas, pero es un hecho que las condiciones globales repercuten en nuestra psique y en nuestras vidas cotidianas.

La palabra **ecoansiedad** se ha popularizado en la última década para describir **las respuestas emocionales** relacionadas con la crisis ecológica, especialmente el cambio climático.

Se refiere a las **emociones difíciles** que muchas personas experimentamos al ser conscientes de los problemas ambientales, en particular de la **gravedad del cambio climático** y sus consecuencias para la humanidad.

No se trata de un trastorno, no es una patología. La realidad es inquietante y sentirnos perturbados por ella es normal.

Tenemos clara **conciencia** de que suceden hechos preocupantes, que a veces no acabamos de entender y ante los cuales a menudo no sabemos qué hacer. Son problemas que tienen profundas implicaciones para nuestra vida y es comprensible y razonable que, al hacernos conscientes de ello, experimentemos alguna forma de ecoansiedad. Puede ser **abrumador** pensar en estas amenazas y sentir que no se está haciendo lo suficiente para afrontarlas.

Muchas personas preocupadas por la degradación ambiental y el cambio climático compartimos inquietudes similares en todo el mundo. La ecoansiedad puede manifestarse en una **amplia gama de emociones incómodas**. También puede alterar nuestro **bienestar general** y aumentar nuestro nivel de **estrés**, a veces, incluso **afectando a nuestro sueño o nuestro apetito**.

La ecoansiedad afecta a personas de **todas las edades**, aunque es especialmente relevante para los jóvenes, quienes sienten que deberán enfrentar las consecuencias más graves del cambio climático y la degradación ambiental a lo largo de sus vidas.

### **Investigación pionera**

En 2021, un equipo de investigadores liderados por Caroline Hickman, profesora de Psicología Climática en la Universidad de Bath, llevó a cabo la primera investigación a gran escala sobre la ansiedad climática en jóvenes. La encuesta, realizada a través de la plataforma Kantar, abarcó a 10 000 jóvenes de entre 16 y 25 años en diez países: Australia, Brasil, Finlandia, Francia, India, Nigeria, Filipinas, Portugal, Reino Unido y EE. UU.

Los resultados del estudio revelaron que la ansiedad climática y la insatisfacción con las respuestas gubernamentales son ampliamente prevalentes entre los jóvenes. En todos los países encuestados, el 59% de los participantes expresó una preocupación muy alta por el cambio climático y el 25 % una preocupación moderada. Más del 50 % informó experimentar emociones como tristeza, ansiedad, enfado, impotencia y culpa. Además, más del 45 % indicó que sus sentimientos sobre el cambio climático tenían un impacto negativo en su vida diaria. Asimismo, el 83 % de los encuestados expresó la opinión de que la humanidad ha fallado en el cuidado del planeta.

El artículo, publicado en *The Lancet*, tuvo una gran repercusión en los medios de comunicación y contribuyó a divulgar ampliamente el concepto de ecoansiedad.



The background of the page is a stylized illustration of an industrial landscape. In the foreground, several smokestacks of varying heights and widths are shown, some with horizontal stripes. From these stacks, thick, dark, textured plumes of smoke or steam rise upwards. The top of the image is dominated by a large, dense, dark grey cloud of smoke that fills the upper portion of the frame. The overall style is a combination of line art and textured shading.

## Capítulo 2

# **UNA ALERTA OPORTUNA. LA CRISIS CLIMÁTICA Y SU IMPACTO**



Ecoansiedad: he aquí un antipático cóctel de emociones difíciles que trastorna nuestro estado de ánimo y que puede llegar a afectar a nuestra salud.

Así es. Pero no nos confundamos. La ecoansiedad no es una enemiga. Es más bien una oportuna **mensajera**. Su función es advertirnos, de manera similar a como la fiebre nos avisa de una infección: «¡Cuidado! Algo anda mal y requiere de tu atención».

La ecoansiedad está ahí para alertarnos y despertarnos frente a espinosas realidades que toca afrontar. Las emociones que nos incomodan y generan nuestra ecoansiedad **actúan de alarma**. Con distintos acentos y matices, todas ellas son llamadas que nos empujan a la acción: a tomar precauciones ante las amenazas ambientales y a hacer todo lo posible para frenar el cambio climático con urgencia.

Para entender qué nos pasa a ti y a mí, puede ser útil comprender mejor qué está sucediendo en el mundo en el que vivimos. La falta de ideas claras contribuye a menudo a nuestra confusión y angustia. Estar bien informados siempre ayuda, aunque la información sea dura, porque la realidad lo es.

## El cambio climático

---

Hablamos de **cambio climático** porque la temperatura media de la Tierra está aumentando y este **calentamiento global** trae consigo una serie de cambios muy relevantes, que nos afectan a todos.

Las evidencias:

- **La temperatura global aumenta.** La temperatura media de la superficie del planeta ha aumentado más de 1 °C desde finales del siglo XIX.
- **El océano se calienta.** Sobre todo en las aguas más superficiales, pero se detectan aumentos de temperatura hasta 2000 m de profundidad.
- **El hielo marino ártico se reduce.** Tanto la extensión como el espesor se han reducido en las últimas décadas.
- **El hielo se encoge en las tierras polares.** Se pierden cientos de miles de millones de toneladas de hielo cada año en Groenlandia y en la Antártida.
- **Los glaciares retroceden,** las nevadas disminuyen y la nieve se funde antes en todo el mundo, incluyendo las grandes montañas del Himalaya, los Andes y los Alpes.
- **El nivel del mar asciende.** Ya ha subido alrededor de 20 centímetros en el último siglo.
- **Los fenómenos extremos aumentan.** Oleadas de calor, tormentas, huracanes, sequías...

Conviene entender qué significa 1 °C de calentamiento global. Puede que hayas oído a alguien preguntarse por qué debería preocuparnos un grado de variación si, al fin y al cabo, la temperatura sube y baja varios grados cada día en el lugar donde vivimos. Cierto: las temperaturas locales cambian con el día y la noche, el invierno o el verano, el viento o la lluvia. Pero la temperatura global depende de la cantidad de energía que el planeta recibe del sol y de la cantidad que irradia de nuevo al espacio, cantidades que cambian muy poco. Un

incremento de un grado en la temperatura global es muy importante: tengamos en cuenta que la diferencia de temperatura media de la Tierra entre un período glacial —cuando más de la mitad de Europa y Norteamérica estaba cubierta por capas de hielo de varios kilómetros de espesor— y un período interglacial normal es solo de unos 5 grados. Así que no se necesita gran variación de la temperatura media global para transformar completamente el planeta, que con pocos grados de diferencia puede quedar congelado o convertirse en un horno.

Vale la pena subrayar que la mayor parte de este calentamiento se ha producido en los últimos 40 años y que los años más recientes han sido los más cálidos. En la última década se han medido las temperaturas más cálidas en el océano desde el siglo XIX y los últimos años han batido todos los récords.

#### ¿«Calentamiento global» o «cambio climático»?

A menudo, estos términos se utilizan indistintamente. Pero «calentamiento global» se refiere solo al aumento de la temperatura media de la Tierra, mientras que «cambio climático» engloba el calentamiento global, pero incluye también toda la gama de cambios que se están produciendo a consecuencia de este calentamiento, como alteraciones en la intensidad de la lluvia, huracanes y olas de calor.

Veamos más detalladamente estos cambios y las consecuencias que acarrearán.

## Riesgos para la salud y la vida

---

El cambio climático amenaza la salud y el bienestar humanos de muchas formas, desde el aumento de los fenómenos meteorológicos extremos y los incendios forestales, hasta la falta de agua y alimentos o la transmisión de enfermedades.

## Mucho calor

Uno de los principales retos que debemos enfrentar con el cambio climático es el aumento de las olas de calor estival, con días de temperatura extrema y noches en las que se hace muy difícil descansar. El calor excesivo y sostenido no solo comporta malestar, sino que puede causar la muerte de los más vulnerables, como las personas mayores, las que están enfermas y los bebés, por un golpe de calor o por el empeoramiento de enfermedades respiratorias y cardíacas.

## Huéspedes no invitados

El incremento de las temperaturas y las variaciones en la humedad pueden afectar a las poblaciones de diferentes tipos de mosquitos, pulgas y garrapatas que propagan virus patógenos. Con ello aumenta el riesgo de transmisión de enfermedades graves como la malaria, el dengue, la fiebre amarilla, la fiebre de Zika, la enfermedad del virus del Nilo Occidental o el chikungunya.

## Un tiempo loco

Además de la subida de las temperaturas y la ampliación de los meses de calor, el cambio climático comporta también alteraciones en las lluvias, que se hacen más impredecibles. Algunas áreas pueden experimentar sequías que afecten a la disponibilidad de agua para los sistemas naturales y el consumo humano. Sin embargo, cuando el aire se calienta puede contener más humedad y las tormentas que se nutren de la humedad de la atmósfera se vuelven más intensas y destructivas. Igualmente, el calentamiento del océano proporciona energía para la formación y el fortalecimiento de los huracanes y ciclones tropicales. Por eso, aunque pueda parecer contradictorio, con el cambio climático aumenta tanto el riesgo de sequía como el riesgo de precipitaciones extremas e inundaciones con devastadoras consecuencias para las personas y las infraestructuras.

La sequía supone problemas de carencia de agua dulce, tanto para los cultivos como para el suministro de los pueblos y ciudades. Asimismo, afecta a los ecosistemas y crea condiciones propicias para los grandes fuegos forestales, con riesgo de perder vidas y bienes.

Cuando se producen **inundaciones** catastróficas, además de las personas que pierden la vida o resultan heridas, también se pueden extender enfermedades relacionadas con la calidad del agua y los alimentos. De forma similar, los grandes **incendios**, además de amenazar directamente la vida de las personas, causan contaminación del aire y empeoran las enfermedades respiratorias.



*El artista islandés-danés Olafur Eliasson ha abogado por el medio ambiente durante décadas utilizando esculturas y fotografías, entre otros medios. La imagen, tomada en Londres en diciembre de 2018, muestra su obra **Ice Watch** (Reloj de hielo), una instalación de bloques de hielo de Groenlandia en el exterior de la galería de arte Tate Modern.*

## Alimentación y condiciones de vida

En caso de sequía severa, la afectación a los cultivos puede ser crítica. Actualmente el cambio climático está perjudicando ya la producción de **alimentos**. En muchos países, entre ellos los mediterráneos, es previsible que las oleadas de calor y la sequía limiten la productividad agraria y que las cosechas se vuelvan más inseguras dependiendo de tormentas, granizo y otros episodios extremos. La subida de las temperaturas también puede abonar la proliferación de insectos, plantas invasoras o enfermedades que perjudiquen a las cosechas. Esta inestabilidad va a empeorar las condiciones de vida de las poblaciones más vulnerables.

## Crisis humanitarias

Las dificultades pueden obligar a cientos de millones de personas a abandonar su tierra y convertirse en **refugiados climáticos**. Sea por la sequía que les ha dejado sin agua o sin tierras para cultivar, o por las inundaciones que se han llevado su casa, actualmente ya son millones las personas obligadas a desplazarse dentro del mismo país o que intentan atravesar fronteras en busca de protección. El cambio climático puede generar grandes **crisis humanitarias**.

## Consecuencias del deshielo

---

El aumento de las temperaturas comporta el deshielo de los glaciares de la Antártida y de Groenlandia y la fusión del hielo marino en el Ártico.

Desde que empezaron las medidas por satélite, hace 40 años, la superficie de hielo marino ártico que persiste durante el verano se ha reducido a la mitad. El grosor del hielo es más difícil de observar, pero, a partir de diversas medidas, los científicos estiman que se ha fundido la mayor parte del hielo más antiguo y grueso. El hielo joven

y delgado, que se forma con relativa rapidez durante el invierno, no puede garantizar la estabilidad del sistema de hielo marino ártico, ya que desaparece el siguiente verano. Se calcula que en verano de 2050 el Ártico quedará libre de hielo.

En comparación con el Ártico, la Antártida responde con menor rapidez al cambio climático porque está rodeada de un gran océano y protegida por vientos que tienden a aislarla de las grandes intrusiones de aire cálido. Sin embargo, ha perdido miles de millones de toneladas de hielo.

### **Sucedee en los polos, afecta a todo el planeta**

La pérdida de hielo no solo tiene efectos en las regiones polares: los tiene en todo el mundo. El Ártico y la Antártida son la nevera de la Tierra. La nieve y el hielo reflejan calor hacia el espacio y equilibran otras partes del mundo que absorben calor. Menos hielo significa menos calor reflejado, es decir, oleadas de calor más intensas en todo el mundo. Por otra parte, se alteran las corrientes oceánicas, lo que puede modificar los patrones climáticos a nivel global y provocar fenómenos climáticos no previstos.

### **Deshielo de los glaciares montañosos**

Las montañas del Himalaya son el tercer yacimiento de hielo y nieve más grande del mundo después de la Antártida y del Ártico, pero sus glaciares han perdido miles de millones de toneladas de hielo en los últimos veinte años. Los inviernos, más cálidos, se han vuelto también más húmedos, con mayor lluvia y menos nieve. Como consecuencia, la masa y la superficie de hielo se reducen y los glaciares y las laderas se desestabilizan.



En febrero de 2021, el desprendimiento de un nevero en el macizo de Nanda Devi, en el norte de la India, provocó la inundación de los valles a sus pies, barriendo presas, puentes y casas, y causó la muerte de 70 personas.

La retirada glacial se está produciendo en todas las montañas del mundo y, a largo plazo, supondrá la pérdida de la fuente de suministro de agua para beber, regar y obtener energía para miles de millones de personas. Pero lo más preocupante es la seguridad de quienes viven cerca, ya que las inundaciones catastróficas probablemente sean más frecuentes, tanto en el Himalaya como en los Andes, en las Rocosas o en los Alpes.

### Permafrost: suelos que se hunden

También preocupa el deshielo de los suelos que estaban permanentemente congelados (**permafrost**) en el Ártico, partes de la Antártida y zonas de alta montaña. El hielo proporciona estabilidad al suelo y su descongelación provoca el colapso del terreno, desestabilizando carreteras y edificaciones y alterando drásticamente los ecosistemas locales. Además, cuando se suma la pérdida de hielo marino y la fusión del permafrost, las costas quedan expuestas a la fuerza de las olas y se erosionan rápidamente.

El deshielo y los cambios en el permafrost afectan de manera directa a las formas de vida de las **comunidades indígenas** en muchas regiones árticas. En el norte de Alaska y de Siberia hay comunidades costeras enteras que se están trasladando porque el lugar en el que vivían ya no es habitable. Tanto sus casas como su sistema de vida, basado en la caza y la pesca, se desmoronan.



«El cambio climático significa pérdida de cultura, pérdida de tierra y pérdida de todo un pueblo para el que el Ártico ha sido su hogar durante miles de años».

Eben W. Hopson, joven cineasta de Utqiagvik, Alaska.

## Fauna polar en jaque

La pérdida de hielo marino ártico y la fusión del permafrost suponen problemas para osos polares, morsas, zorros árticos, búhos nivales, renos y muchas otras especies, ya que, a medida que el hielo disminuye, sus hábitats se hacen más pequeños y tienen menos acceso a su alimento. Además, la fauna invade las zonas habitadas y los animales salvajes y las personas entran a menudo en conflicto.

El deshielo afecta igualmente a la vida marina antártica, incluyendo a pingüinos, focas y krill, entre otros.

## Sube el nivel del mar

El deshielo de las tierras polares (Groenlandia, Antártida) y de los glaciares montañosos tiene otra consecuencia muy importante: sube el nivel del mar. Y a la elevación debida al deshielo se añade la expansión de los océanos, ya que el agua más caliente es menos densa y, por tanto, ocupa un mayor volumen.

El nivel medio global del mar ha aumentado 20 centímetros desde 1900. Actualmente crece 3,7 milímetros de media por año: ¡esto puede parecer poco, pero suma rápido! Se calcula que en 2050 puede haber subido entre 25 y 30 cm más y es una tendencia que no se detendrá en miles de años.



¿Cómo se mide el nivel del mar? Desde 1992 se mide desde satélites. Antes se utilizaban mareógrafos, aparatos formados por un flotador acoplado a la pluma de un grabador que dibuja las variaciones en un gráfico. De hecho, los mareógrafos se siguen usando para obtener mayor precisión en las medidas y para calibrar los satélites.

El nivel del mar no cambia igual en todas partes. Depende de muchos factores locales, como los vientos y la circulación oceánica: por eso las medidas se toman globalmente y después se hace una media.

## Islas y tierras litorales amenazadas

China, Bangladesh, India, Egipto, Países Bajos, Estados Unidos, Brasil, Australia, Nueva Zelanda y las islas del Pacífico se encuentran entre los países con mayor riesgo por la subida del nivel del mar. En Egipto la población se concentra a lo largo del río Nilo, donde algunas zonas se encuentran por debajo del nivel del mar, y en los Países Bajos la mitad de la población reside debajo de este nivel. Muchas ciudades grandes, como Shanghái, también se encuentran en riesgo. Tonga y otras islas del Pacífico están en peligro porque el nivel del mar está aumentando casi el doble de la media mundial.

En los lugares más vulnerables la subida del agua ya traga tierras costeras e incluso islas enteras. No se trata de predicciones para un lejano futuro: está sucediendo.



Islas Salomón es un país formado por seis islas principales y miles de islas pequeñas, cinco de las cuales ya han desaparecido bajo el agua. Aunque eran pequeñas, en todas ellas había vegetación y fauna y dos estaban habitadas. Otras seis islas han perdido buena parte de su superficie. En la isla de Nuatambu, por ejemplo, donde vivían 25 familias, el mar ha inundado la mitad de la superficie y se ha llevado once casas, por lo que la gente ha tenido que mudarse a zonas más elevadas o cambiar de isla.

Además, en muchos lugares del mundo, las mareas altas y las grandes oleadas de tormenta causan inundaciones cada vez más frecuentes en las costas.

## Cambios en los océanos

Existe una estrecha relación entre los océanos y el clima: por un lado, los océanos influyen en el clima, a escala local y global, y por otro, los cambios en el clima alteran muchas de las propiedades de los océanos.

El agua del mar absorbe el calor y lo distribuye por la Tierra. A medida que el planeta se calienta, el agua recoge parte del calor adicional y

su temperatura aumenta. Además de alterar los patrones climáticos y contribuir a la subida del nivel del mar, efectos que ya hemos comentado, el calentamiento del océano supone una amenaza para la vida marina.

### Riesgos para la vida marina

El incremento de temperatura de las aguas afecta a la vida marina y, si el océano se calienta demasiado, existen organismos que no podrán sobrevivir. De hecho, los arrecifes de coral, un ecosistema riquísimo donde vive la cuarta parte de especies marinas del planeta, ya sufren las consecuencias del calentamiento. Estas exuberantes estructuras, tan bellas y abigarradas, repletas de algas, peces, moluscos y crustáceos, se convierten en esqueletos blanquecinos. Si las temperaturas siguen aumentando, corremos el riesgo de perder las innumerables especies que dependen de ellas, incluidas las tortugas marinas.

Además, el aumento de dióxido de carbono disuelto en los océanos hace que el agua marina sea más ácida y dificulta que algunos animales, como los corales y los mariscos, puedan construir sus esqueletos y caparazones de carbonato cálcico. Todo ello, junto con los cambios en la distribución y abundancia de las especies debido a la alteración de las corrientes oceánicas, repercute negativamente sobre la pesca y las poblaciones que viven de ella.



*Obra del escultor, fotógrafo submarino y ambientalista Jason deCaires Taylor en el Museo de Escultura Subacuática Ayia Napa de Chipre, en agosto de 2021.*

## **Efectos sobre la vegetación**

---

El cambio climático influye de muchas formas sobre la vegetación.

El incremento de dióxido de carbono en la atmósfera activa el crecimiento de las plantas, pero, al mismo tiempo, el aumento de las temperaturas y los cambios en las lluvias afectan al crecimiento de la vegetación en sentido positivo o negativo, dependiendo de las zonas. La subida de las temperaturas prolonga la duración de la temporada de crecimiento de la vegetación en los lugares fríos, como las zonas boreales y la tundra, pero en lugares más calurosos, como los trópicos, puede acortarla.

### **Daños a las plantas**

Aunque muchos árboles son resistentes a cierto grado de sequía, en algunas regiones los bosques pueden sufrir daños graves debido a la falta de agua y al calor extremo. Además, la sequedad aumenta el riesgo de incendio forestal, ya que los árboles y arbustos secos arden más fácilmente. Asimismo, reduce la capacidad de los árboles de producir savia, lo que los debilita.

Las tormentas también causan daños en los árboles. En muchos casos los bosques pueden recuperarse de una perturbación como un incendio, un temporal de viento o una defoliación causada por los insectos, pero no siempre son capaces de hacerlo.

### **Cambios en la distribución de las especies**

El cambio climático modifica también las áreas geográficas de algunas especies. Es probable que los hábitats de algunos árboles y plantas se desplacen al norte o a zonas más altas. Otros estarán en riesgo: por ejemplo, las especies que actualmente solo viven en las cimas de las montañas pueden extinguirse a medida que el clima se calienta, ya que no pueden desplazarse a mayor altitud.

## Se altera el calendario de las plantas

El momento de sacar hojas, flores y frutos está controlado por el clima, y el cambio climático está alterando el ritmo estacional del ciclo de vida de las plantas. Con el aumento progresivo de la temperatura se han observado alteraciones en el momento de floración y fructificación de las plantas en todo el mundo y cada año se adelantan más.



El festival de Sakura, que tiene lugar en Japón desde el siglo IX para celebrar los cerezos en flor, se ha anticipado debido al aumento de la temperatura.

La reactivación más temprana de las plantas alarga su período de actividad, pero también aumenta el riesgo de daños si hay heladas a finales de primavera.

## Animales en peligro

El cambio climático representa una seria amenaza para muchos animales. Afecta a los diferentes grupos de diversas maneras, y supone un reto serio para la conservación de la biodiversidad.

Ya comentamos la problemática situación de la fauna polar debido al deshielo, así como el riesgo que el calentamiento del océano supone para los arrecifes de coral y la vida marina en general. Pero el peligro se extiende a la fauna de casi todos los ambientes.

### Pérdida de hábitats

En muchos casos reduce los hábitats o los hace más inhóspitos, con lo que los animales deben modificar sus hábitos de alimentación y de reproducción.

- Los anfibios tienen una sensibilidad extrema a los cambios de temperatura y humedad. La pérdida de hábitats acuáticos es fatal para su supervivencia.

La ecoansiedad es una respuesta emocional normal a una situación anormal. Cada vez más personas, adultos y jóvenes, experimentamos emociones incómodas al tomar conciencia de la magnitud de los problemas socioambientales, especialmente el cambio climático, y de los riesgos que conllevan.

Este libro explora de manera clara y comprensible la crisis climática y las emociones asociadas para ayudarnos a entenderlas y a enfrentarlas. En lugar de permitir que la ecoansiedad nos consuma, podemos mirarla de frente y escuchar su llamada para encontrar formas productivas de responder al desafío.

Desde estrategias personales hasta acciones globales, se sugieren respuestas prácticas y se invita a cada cual a asumir su propia responsabilidad y a participar en la construcción del futuro. Porque aún estamos a tiempo.

