

## ECOLOGÍA EMOCIONAL

# Mercè Conangla, psicóloga: El bombardeo de malas noticias genera ecoansiedad

- Barcelona, 29 abr (EFE).- El bombardeo constante de informaciones de calor extrema, sequía y contaminación genera 'ecoansiedad', especialmente en niños, ante lo cual la experta en salud emocional Mercè Conangla recomienda poner el acento en las pequeñas cosas que sí se pueden hacer para cuidar el entorno, lo que define como la "ecobondad".

## AGENCIAS

29/04/2023 10:15

Barcelona, 29 abr (EFE).- El bombardeo constante de informaciones de calor extrema, sequía y contaminación genera 'ecoansiedad', especialmente en niños, ante lo cual la experta en salud emocional Mercè Conangla recomienda poner el acento en las pequeñas cosas que sí se pueden hacer para cuidar el entorno, lo que define como la "ecobondad".

Psicóloga, enfermera y escritora, Conangla preside la Fundación Ecología Emocional, proyecto coliderado con el también psicólogo Jaume Soler, que promueve desde 1996 proyectos de salud y educación emocional.

Tras más de 26 libros escritos conjuntamente, ambos acaban de editar otro, Cambio Climático Emocional, en el que proponen acciones para gestionar los retos del siglo XXI, entre ellos la crisis medioambiental global.

El deterioro del planeta por parte de la acción del hombre es uno de los motivos principales de preocupación de niños y jóvenes, hasta el punto de causar cuadros patológicos que no solo no arreglan la salud de la Tierra, sino que empeora la de los menores, en lo que se ha definido con neologismos como 'ecoansiedad' o 'solastalgia'.

"La 'ecoansiedad' genera mucho malestar en los niños, en parte por los bombardeos constantes" de noticias como la sequía sin precedentes en gran parte de España, los desastres naturales, la contaminación o que "el planeta se muere", resalta Conangla en una entrevista con Efe.

En muchas ocasiones son angustias que los niños se las guardan en su interior y no las comparten con unos adultos inmersos en una vida en la que siempre "van deprisa" y no tienen tiempo para atenderles.

Pero es importante que los adultos "paren un momento para escuchar" a los niños y, ante su preocupación por el planeta, les den "esperanzas, pero que sean reales".

"Habría que decirles que 'lo hemos hecho muy mal pero aún podemos hacer cosas', pequeñas tareas por el planeta, aunque sea plantar y cuidar una planta, de la que el niño pasa a ser responsable", ejemplifica Conangla.

Para la psicóloga, "lo peor es la sensación de no tener control, de que lo tienen solo las multinacionales o los políticos, porque en estas situaciones la gente. o bien se angustia o se inhibe y pasa de todo".

"Pero hay un camino en el centro, que es la 'ecobondad', es decir, cuidar el entorno, bien sea una planta o a tu abuelo", añade.

En el libro, los autores proponen caminos para no caer en el "pasotismo de los que piensan que no pueden hacer nada porque todo es culpa de los políticos y las multinacionales" ni tampoco convertirse en "puristas" de la ecología, en aquellos que quieren hacerlo todo y "no dejan entrar ni un plástico en casa", pero no dan abasto para cumplir con todos los preceptos del ecologismo.

"Proponemos marcarse dos o tres objetivos factibles, que serán diferentes en función de cada persona y de su punto de partida, y luego poco a poco ir incorporando cosas, porque si quisiéramos hacerlo todo en pro del planeta... ¡es que tendríamos que cambiar completamente de vida!", razona.

## EVITAR EL BULLYING

Esas pequeñas acciones para cuidar al planeta forman parte de la 'ecobondad', que se traduce en cuidar el entorno personal, animal y medioambiental, y que tiene también una traslación en la convivencia en los centros educativos.

"Educando en la 'ecobondad' el bullying baja, mucho, porque el niño que está orientado a la vida no destruye", remarca Conangla.

A partir de estos preceptos, la Fundación Ecología Emocional ha desarrollado un sistema de educación emocional que se ha testado con buenos resultados en México.

"En la Escuela República de Colombia de México DF, que es problemática, el clima entre los chicos y el respeto entre ellos cambió tras aplicar este método", asegura la psicóloga.

La autora lamenta que en Cataluña no haya un sistema pautado de educación emocional -cada escuela tiene su proyecto-, a diferencia de Navarra, que asumió la propuesta de modelo de la Fundación Ecología Emocional para todos sus centros educativos, según Conangla.

"La prevención del 'bullying' no se hace con un curso de 20 horas a profesores, es un proceso lento, pero el problema es que se aplica solo políticas de ir apagando fuegos, cuando estos se declaran", lamenta. EFE