

# ECOANSIEDAD

## ¿A QUÉ SE REFIERE?

Según la Asociación Americana de Psicología (APA) es "el temor crónico a sufrir un cataclismo ambiental que se produce al observar el impacto aparentemente irrevocable del cambio climático y la preocupación asociada por el futuro de uno mismo y de las próximas generaciones".



Para más información visita el artículo original escaneando el siguiente QR:



## ¿CÓMO CONTRARRESTARLA?

Estas son las medidas que la APA sugiere:

1. Desarrollar la creencia en la resiliencia propia.
2. Fomentar el optimismo.
3. Cultivar el afrontamiento activo y la autorregulación.
4. Encontrar una fuente de significado personal.
5. Impulsar la preparación personal.
6. Apoyarse las redes sociales.
7. Fomente la conexión con los padres, la familia y otros modelos a seguir.
8. Mantener la conexión con el lugar.
9. Mantener conexiones con su cultura.

