



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Propuesta de intervención basada en el afrontamiento centrado en el significado
dirigido a personas con ansiedad ante el cambio climático

Autora: Raquel Orrios Magallón

Directora: Silvia Collado Salas

Curso Académico 2023/2024

Teruel, marzo de 2024



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Objetivos e hipótesis	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos	9
Hipótesis.....	9
Método	10
Participantes.....	10
Procedimiento.....	10
Instrumentos.....	11
Sesiones del programa de intervención	13
Recursos	20
Análisis de datos.....	20
Resultados esperados.....	21
Discusión.....	21
Referencias.....	24
Anexos	28

Resumen

Uno de los mayores desafíos que hacer frente en la actualidad son los graves problemas ambientales y sus consecuencias. La salud mental, especialmente la de los adultos jóvenes, se ha visto afectada por el aumento de emociones negativas asociadas al cambio climático. La ansiedad climática, definida como respuestas emocionales y cognitivas ante el cambio climático que interfieren negativamente en las actividades del día a día de la persona, ha recibido una gran atención por parte de la comunidad científica por el aumento de su prevalencia a nivel mundial. En el presente TFM se describe una Propuesta de Intervención basada en el Protocolo Unificado para el Tratamiento de Trastornos Emocionales dirigida a personas con ansiedad climática. Este protocolo implementa una intervención cognitivo-conductual centrada en el tratamiento de la desregulación emocional característica de los trastornos de ansiedad. Además, según el marco teórico del Modelo Transaccional del Afrontamiento, las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas para manejar las emociones desagradables afectan en su bienestar psicológico. Por ello, en esta intervención se añade un módulo de aprendizaje de estrategias de afrontamiento centradas en el significado con la intención de aumentar el compromiso activo contra el cambio climático y, con ello, el bienestar psicológico de los participantes.

Palabras clave: ansiedad climática; Protocolo Unificado para el Tratamiento de Trastornos Emocionales; desregulación emocional; estrategias de afrontamiento; activismo medioambiental.

Abstract

One of the biggest challenges facing us today are the serious environmental problems and their consequences. Mental health, especially that of young adults, has been affected by the increase in negative emotions associated with climate change. Climate anxiety, defined as emotional and cognitive responses to climate change that negatively interfere with a person's day-to-day activities, has received a great deal of attention from the scientific community because of its increasing prevalence worldwide. In the present TFM we describe an Intervention Proposal based on the Unified Protocol for the Treatment of Emotional Disorders aimed at people with climate anxiety. This protocol implements a cognitive-behavioral intervention focused on the treatment of emotional dysregulation characteristic of anxiety disorders. Moreover, according to the theoretical framework of the Transactional Coping Model, the coping strategies used by people to manage unpleasant emotions affect their psychological well-being. Therefore, in this intervention, a module of learning coping strategies focused on meaning is added with the intention of increasing the active engagement against climate change and, with it, the psychological well-being of the participants.

Keywords: climate anxiety; Unified Protocol for the Treatment of Emotional Disorders; emotional dysregulation; coping strategies; environmental activism.

Introducción

Uno de los mayores desafíos actuales es hacer frente a los graves problemas ambientales. De entre todos, el cambio climático (CC) destaca por la severidad de sus consecuencias en los ecosistemas, y su impacto en la salud humana, incluida la salud mental (Schwartz et al., 2023). Los desastres naturales asociados al CC se vinculan con un empeoramiento de la salud mental, mostrando quienes los sufren tasas elevadas de depresión y ansiedad (Hrabok et al., 2020), así como un incremento del riesgo de suicidio (Heo et al., 2021). Por otra parte, la amenaza derivada del CC se asocia a diferentes emociones negativas, como el miedo o la tristeza (Stanley et al., 2021), y a una disminución del bienestar (Ojala y Bengtsson, 2019). De entre todas las emociones negativas ligadas al CC, la ansiedad climática o ecoansiedad es la que ha recibido mayor atención por parte de la comunidad científica (Clayton y Karazsia, 2020). El presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) describe una Propuesta de Intervención basada en el Protocolo Unificado para el Tratamiento de Trastornos Emocionales (PUTTE) dirigida a personas con ansiedad climática. En ella se introduce un módulo de estrategias de afrontamiento al cambio climático centrado en el significado que podría conllevar un aumento del compromiso activo contra el cambio climático y, con ello, un aumento del bienestar psicológico.

La experiencia de la ansiedad se refiere a un proceso psicológico que cumple funciones adaptativas en los animales, incluidos los humanos (Barlow et al., 2019). Implica una emocionalidad desagradable que se caracteriza por síntomas físicos y cognitivos orientados al futuro. Al estar orientada al futuro, puede resultar apropiada para preparar adaptativamente próximas actuaciones o tomar precauciones ante posibles amenazas (Barlow, 2002). En formas más extremas, sin embargo, puede ser desadaptativa y conducir a la desregulación emocional (Barlow et al., 2019) o al mantenimiento de un estado crónico de preocupación (Borkovec et al., 2004). Así pues, la ansiedad está estrechamente asociada con el proceso de preocupación o expectativa aprensiva (Barlow, 2002). Dados los efectos previstos del cambio climático en la salud y el bienestar humano, así como en el planeta, parece razonable que este tenga consecuencias emocionales desagradables, como el aumento de ansiedad. Además, cada vez más investigación científica describe estas consecuencias como asociadas a la concienciación de la persona sobre el problema que supone el cambio climático y no, necesariamente, a experiencias personales concretas como grandes tormentas, sequías o incendios forestales, que pueden ser traumáticas (Budziszewska y Jonsson, 2021).

Recientemente, la ansiedad ante el cambio climático (ACC) ha recibido la atención tanto de la comunidad científica (Clayton, 2020) como de la práctica clínica. En general, hay poco consenso sobre cómo conceptualizar la ACC desde el punto de vista de la salud mental. Algunos lo describen como una tendencia de la cultura pop (McGinn, 2019), otros en cambio como una respuesta apropiada y normal (Soutar y Wand, 2022), y otros como un trastorno clínico que necesita tratamiento (Taylor, 2020). En este sentido, Clayton y Karazsia (2020) han intentado definir el constructo, diseñando un instrumento para medirlo que enfatiza específicamente los aspectos clínicamente significativos de la ACC. Los análisis factoriales de este trabajo identificaron dos dimensiones de la ACC: 1. deterioro cognitivo-emocional, que incluye rumiación, dificultad para dormir o concentrarse, y mareos nocturnos o llanto; y 2. deterioro funcional, que refleja dificultad para comprometerse con las responsabilidades laborales o académicas y las relaciones sociales debido a la ACC. Los resultados de este trabajo permiten definir la ACC como las respuestas, emocionales y conductuales asociadas a la preocupación por el cambio climático (Clayton, 2020). Estas respuestas podrían dar lugar a un deterioro funcional cuando interfieren en la capacidad de una persona para participar plenamente en las actividades de su día a día (Clayton y Karazsia, 2020). Actualmente, la ACC no constituye en sí misma un trastorno psicológico, pero indica una fuente de estrés que puede repercutir negativamente en la salud mental de la población (Clayton, 2020), especialmente en la de los más jóvenes (Watts et al., 2019).

Los jóvenes adultos han estado a la vanguardia de gran parte del reciente activismo centrado en el clima. Ello se debe, en gran parte, a la etapa de desarrollo en la que se encuentran, ya que serán los que se enfrenten a mayores consecuencias climáticas a lo largo de su vida. Esto ha propiciado que sus conocimientos medioambientales sean mayores que los de generaciones predecesoras y, además, tienen una gran capacidad de difusión de información a través de las redes sociales (Riemer et al, 2013). En relación con esta implicación en la lucha climática y la concienciación sobre el problema, las investigaciones indican que la ACC y el pesimismo relacionado con el cambio climático son más comunes en personas jóvenes, especialmente en la adolescencia y la juventud, en comparación con la infancia (Ojala, 2012) y la edad adulta media y tardía (Clayton y Karazsia, 2020). Por tanto, si bien los adultos jóvenes pueden estar particularmente bien posicionados para participar en el activismo climático y están asumiendo cada vez más la responsabilidad de hacer frente a esta amenaza global, también son más vulnerables a sufrir ACC, y es importante buscar vías para prevenir y paliar el aumento de ecoansiedad en este grupo poblacional. Por ejemplo, en un reciente estudio en el que se

encuestó a 10.000 jóvenes de 16 a 25 años de diez países diferentes, se encontró que el 59% de los encuestados estaban muy o extremadamente preocupados por el cambio climático y el 84%, al menos moderadamente preocupados. Más del 50% manifestó haber sentido tristeza, ansiedad, enfado, impotencia, desamparo y culpa por esta cuestión. Además, el 45% de estos jóvenes afirmaban que sus sentimientos sobre el cambio climático afectaban negativamente a su vida cotidiana y a su funcionamiento. Entre los encuestados, también se observó un elevado número de pensamientos negativos relacionados con la perspectiva a largo plazo, el 75% afirmaba pensar que el futuro es aterrador (Hickman et al., 2021).

Las investigaciones más recientes han coincidido en encontrar en las personas que desarrollan trastornos emocionales, dentro de los que se incluyen los trastornos caracterizados por la ansiedad, diversos problemas de regulación emocional. La regulación emocional se refiere a cómo las personas están influenciadas por la ocurrencia, intensidad y expresión de la experiencia emocional. Las personas con desregulación afectiva, utilizan estrategias de regulación ineficaces. Es decir, tienen intentos contraproducentes de regular episodios afectivos agudos que llevan a la exacerbación y persistencia de las emociones no deseadas. La estrategia desadaptativa más utilizada es la supresión, destinada a inhibir la experiencia emocional. Sus consecuencias son un incremento del afecto negativo y reducción del afecto positivo, así como una peor calidad de vida. Una de las maneras de abordar esta desregulación emocional es trabajarla siguiendo el Protocolo Unificado para el Tratamiento de los Trastornos Emocionales. Se trata de una intervención cognitivo-conductual, la cual utiliza estrategias adaptativas de regulación emocional, como es la reinterpretación de la experiencia emocional para reducir la intensidad de la misma. Las consecuencias de este tipo de estrategia son una reducción del afecto negativo y un aumento del afecto positivo, así como un mejor funcionamiento interpersonal y una mejor calidad de vida (Bullis et al., 2019). Estudios previos indican el mantenimiento de estas consecuencias en el medio-largo plazo (Facio et al., 2019).

La prevalencia de la ACC y el impacto que esta tiene en la salud mental depende, en parte, de la estrategia de afrontamiento utilizada por la persona. Según el marco teórico del modelo transaccional de afrontamiento (Folkman, 2008; Lazarus y Folkman, 1984), las personas utilizan estrategias de afrontamiento para manejar el estrés y las emociones desagradables, y la elección de dichas estrategias afectará a su comportamiento y bienestar psicológico. El proceso de afrontamiento consta de dos dimensiones de valoración: la primaria, en la que una persona evalúa si una situación es una amenaza; y la secundaria, en la que la persona intenta regular las emociones desagradables desarrolladas por la sensación de amenaza

y hacer frente a la situación. El modelo transaccional original de afrontamiento contempla dos estrategias principales en la valoración secundaria: el afrontamiento centrado en la emoción y el afrontamiento centrado en el problema. Cuando se utiliza el afrontamiento centrado en la emoción, las personas intentan desprenderse de las emociones desagradables a través de la evitación de estas o del problema que las causa. En contraposición, el afrontamiento centrado en el problema consiste en enfrentar la situación problemática en sí (Lazarus y Folkman, 1984). Posteriormente, a este modelo se añadió el afrontamiento centrado en el significado, a través del cual se reevalúa la situación para promover emociones agradables. Estas emociones generadas pueden coexistir con las emociones desagradables y funcionar como amortiguadores, ayudando a las personas a enfrentarse a las fuentes de preocupación, promoviendo así el afrontamiento centrado en el problema y el compromiso activo. Este tipo de afrontamiento puede ser importante especialmente cuando una amenaza no puede reducirse de inmediato, pero, sin embargo, exige un compromiso activo (Folkman, 2008).

Aplicando la teoría del modelo transaccional de afrontamiento al problema del cambio climático, la investigación ha demostrado que la forma en la que las personas afrontan este problema es determinante para saber si van a comportarse de manera proambiental, lo que a su vez tiene una influencia positiva en su bienestar psicológico (Ojala y Bengtsson, 2019). En este sentido, participar en acciones para hacer frente al cambio climático puede ser una forma de recuperar poder y disminuir el pesimismo sobre el futuro, lo que a su vez se asocia con una mejor salud mental (Gong et al., 2011; Veronese et al., 2017). Así, el activismo ambiental puede proteger contra los sentimientos de desesperanza en el contexto de circunstancias abrumadoras o cuando el bienestar futuro de uno está en peligro (DeAngelo et al., 2016). A pesar de ello, el activismo ambiental también tiene costes emocionales para la persona. Participar en el activismo climático suele implicar dedicar mucho tiempo a pensar en el tema, así como importantes recursos psicológicos y/o materiales (Randall, 2015). Esto puede hacer que los activistas se sientan agotados y abrumados, lo que contribuye a la ansiedad y la depresión. Además, cuando el activismo no consigue los objetivos esperados, este proceso puede aumentar la angustia, la ansiedad o la desesperación (Albright y Hurd, 2023; Kovan y Dirkx, 2003). Sin embargo, en conjunto, los estudios apuntan al potencial de la acción climática para reducir la angustia asociada a la amenaza del cambio climático (Schmartz, et al., 2023).

En suma, la ACC está convirtiéndose en un problema para la salud pública, con una mayor prevalencia en adolescentes y adultos jóvenes. El uso de determinadas estrategias de afrontamiento centradas en el significado, como la participación en actividades a favor del

medio ambiente o la implicación en la sensibilización del resto de la población, puede ayudar a aliviar la sintomatología ansiosa en relación con el cambio climático. Por ello, en este TFM, se presenta una propuesta de intervención basada en el PUTTE combinado con el aprendizaje de estrategias de afrontamiento centrado en el significado ante el cambio climático. Para evaluar la eficacia de la intervención, se contará con un grupo experimental (GE) con el que se llevará a cabo una intervención cognitivo-conductual y, además, se les introducirá en el activismo climático y con un grupo control (GC) con el que se llevará a cabo la misma intervención cognitivo-conductual, pero en la que no habrá contacto con el activismo climático.

Objetivos e hipótesis

Objetivo general

El objetivo general de la intervención propuesta consiste en mejorar la calidad de vida de las personas que padecen ansiedad ante el cambio climático mediante la disminución en intensidad y frecuencia de sus síntomas, a través la implementación de un programa de intervención basado en la regulación emocional en el que se incluirá un módulo de aprendizaje de estrategias de afrontamiento centrado en el significado.

Objetivos específicos

En lo que respecta a los objetivos específicos, se pretende conseguir: (1) disminuir los síntomas ansiosos, (2) aumentar los niveles de bienestar general e (3) incrementar el grado de compromiso activo proambiental.

Hipótesis

Tras la presente intervención esperamos encontrar tanto en el GE como en el GC una disminución de los síntomas ansiosos, tanto a nivel general (Hipótesis 1), como en relación al cambio climático (Hipótesis 2); así como un aumento de los niveles de bienestar general (Hipótesis 3). Además, se espera un incremento del compromiso activo ante el cambio climático en el GE, pero no en el GC (Hipótesis 4). Por último, se espera que los cambios producidos por la intervención se mantengan a los 3, 6 y 12 meses tras finalizarla, tanto en el GE, como en el GC (Hipótesis 5).

Método

Participantes

Los participantes serán 20 hombres y mujeres. Los criterios de inclusión son: tener una edad comprendida entre los 18 y 29 años, tener puntuaciones superiores a 18 en la Escala de Ansiedad de Hamilton (Hamilton, 1959), y puntuaciones superiores a 20 en la escala de ansiedad ante el cambio climático (Clayton et al., 2020). Serán excluidas las personas diagnosticadas con algún trastorno psicológico o que presenten un deterioro cognitivo. Las personas inscritas al programa serán distribuidas aleatoriamente en un GE y en un GC, siendo 10 el número de participantes en cada grupo.

Procedimiento

Se informará a los potenciales participantes a través de folletos informativos (Anexo I) en los que se expondrá información relacionada con la ansiedad climática, los objetivos propuestos por el programa de intervención, los profesionales que lo llevarán a cabo, así como los datos de contacto para inscribirse y la fecha prevista de realización. Estos folletos se facilitarán en centros educativos de Huesca, tanto institutos como facultades universitarias. También se distribuirán con la ayuda de asociaciones o entidades que se dediquen al tratamiento de problemas relacionados con la salud mental, como pueden ser Cruz Roja, Centro de Solidaridad Interdiocesano o Fundación Cruz Blanca. En la distribución de los folletos también participará Ecologistas en Acción de Huesca.

La intervención cuenta con un diseño experimental intersujetos pre-post, donde se recogerán datos antes (Pre-test; T0) y después (Post-Test; T1) de la intervención, tanto en el GE como en el GC. Además, a los 3 (T2), 6 (T3) y 12 (T4) meses tras finalizar la intervención se llevarán a cabo seguimientos para analizar el impacto del programa a largo plazo, en estos casos, se les enviarán las escalas por correo para que las devuelvan cumplimentadas. La distribución de los participantes en ambos grupos se llevará a cabo de manera aleatorizada y se contactará con los participantes vía telefónica para explicarles qué grupo se les ha asignado y, por tanto, cuáles van a ser las implicaciones. En los dos grupos se realizará una intervención basada en el método cognitivo-conductual, la cual contendrá los siguientes módulos:

- 1) establecimiento de objetivos y mantenimiento de la motivación;
- 2) comprender las emociones;
- 3) conciencia plena;
- 4) flexibilidad cognitiva;

- 5) controlar las conductas emocionales;
- 6) afrontar las sensaciones físicas;
- 7) exposición emocional y
- 8) afrontamiento centrado en el significado ante el cambio climático.

En el caso del GE, el módulo 8 consistirá en un acercamiento al activismo climático, mientras que el GC no tendrá esta experiencia y su sesión será únicamente teórica sobre las estrategias de afrontamiento.

En primer lugar, se realizará una reunión independiente para cada grupo en la que se expondrán los objetivos y se les entregará el cronograma de actividades (Anexo II) explicándose brevemente cada una de ellas. Esta reunión también servirá para que los participantes expongan cualquier duda que puedan tener. Tras ella, las personas que decidan involucrarse en este programa de intervención deberán firmar un consentimiento informado y cumplimentar las escalas que van a permitir la recogida y posterior comparación de la información que se pretende recabar. Además de recoger los datos pre-intervención, con esta reunión se pretende dar la bienvenida a los y las participantes y agradecerles el esfuerzo que supone una intervención psicológica.

El programa de intervención se llevará a cabo a través de ocho sesiones grupales semanales de 120 minutos, más una sesión individual entre la séptima y la octava sesión grupal de exposición emocional. Una vez finalizadas estas sesiones, se llevará a cabo una última reunión con cada grupo para recoger los datos post-test y así poder comparar el posible efecto beneficioso de la terapia, así como para que los participantes puedan hacer cualquier comentario o apreciación sobre el desarrollo de la intervención y, también, agradecerles su participación.

Instrumentos

Los instrumentos de evaluación y de medida seleccionados para la admisión de los participantes en el programa y la evaluación de la eficacia de la intervención son los siguientes:

Escala de ansiedad de Hamilton (Hamilton Anxiety Rating Scale, HARS, Hamilton, 1959;1969), en la adaptación española de Lobo et al. (2002)

Esta escala evalúa la severidad de la ansiedad de forma global. Además, es útil para monitorizar la respuesta a un tratamiento. Está compuesto por 14 ítems, siendo 13 referentes a signos y síntomas ansiosos y el último que valora el comportamiento del paciente durante la entrevista, ya que se trata de una administración heteroaplicada. Cada ítem se puntúa de 0 a 4

teniendo en cuenta tanto la intensidad como la frecuencia de la sintomatología. La puntuación total es una suma de las de cada uno de los ítems, por lo que el rango va de 0 a 56 puntos. Se pueden obtener, además, dos puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y a ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13). Si la puntuación total de la escala es superior a 18, consideraríamos que la persona sufre niveles medios-altos de ansiedad que pueden interferir notablemente en su vida diaria, por lo que este será un criterio de inclusión en el presente trabajo. La versión española presentó un alfa de Cronbach de 0,89.

Medida de ansiedad ante el cambio climático (Clayton y Karazsia, 2020)

Se trata de una escala que mide la ansiedad ante el cambio climático a través de 13 ítems con respuesta tipo Likert (1, nunca-5, casi siempre). Los ítems del 1 al 8 registran el deterioro cognitivo-emocional a causa del cambio climático, y los del 9 al 13, el deterioro funcional. Si la puntuación total en estos ítems es superior a 20, consideraremos que la ansiedad ante el cambio climático de la persona es media-alta y esto puede influir negativamente en su bienestar. Ello será un criterio de inclusión en este programa. La escala presenta un alfa de Cronbach de 0,96 para el factor de deterioro cognitivo-emocional y de 0,93 para el factor de deterioro funcional.

Subjective Happiness Scale (SHS; Lyubomirsky & Lepper, 1999), en la adaptación española de Extremera y Fernández-Berrocal (2014)

Registra el grado de felicidad percibida y se compone de cuatro ítems, utilizando una escala de respuesta de siete puntos. Las puntuaciones totales fluctúan entre 4 y 28 puntos, revelando un mayor grado de felicidad a mayor puntuación. La versión española presentó un alfa de Cronbach de 0,81. Se tomará la puntuación en esta escala como medida de bienestar general.

Escala de Acciones Medioambientales (Alisat y Riemer, 2015)

Esta escala consta de 18 ítems, los cuales evalúan la frecuencia con la que se participa en acciones medioambientales. Las respuestas son tipo Likert (0, nunca-4, frecuentemente), las puntuaciones más altas indican mayores niveles de activismo climático. La escala presenta un alfa de Cronbach de 0,93.

Cuestionario de Satisfacción

Diseñado ad hoc para el presente trabajo para registrar el nivel de satisfacción con el programa de intervención aplicado. Consta de cinco ítems con un formato de respuesta de tipo Likert de cinco puntos, desde 0= muy insatisfecho hasta 4= muy satisfecho (Anexo III).

Sesiones del programa de intervención

El programa de intervención completo constará, como se ha indicado anteriormente, de 8 sesiones grupales de terapia cognitivo-conductual, 1 sesión individual para realizar una exposición emocional, además de una reunión inicial y otra final para recoger los datos pre y post-test. A continuación, se describen las sesiones grupales y la sesión individual. Todas las sesiones serán iguales para el GE y el GC, excepto la sesión grupal 8, la cual se describe para cada uno de los grupos.

Las sesiones de ambos grupos se llevarán a cabo en una sala cedida por el Ayuntamiento de Huesca. Las impartirá una psicóloga sanitaria, la cual dirigirá las actividades y las intervenciones de los y las participantes. Las sesiones tienen una estructura similar. En primer lugar, todos/as se dispondrán en círculo para crear un clima de más acercamiento y favorecer el contacto visual entre ellos/as. Después se llevará a cabo la actividad diseñada para cada sesión y, se finaliza con un espacio libre para que los/as participantes compartan sus sensaciones, reflexiones o dudas sobre lo llevado a cabo.

Sesión 1. Establecimiento de objetivos y mantenimiento de la motivación.

Objetivo: establecer los objetivos concretos de la intervención para cada participante para mantener la motivación a lo largo del programa.

Desarrollo: la psicóloga explicará lo que es la motivación y cómo funciona. Es importante que los participantes comprendan que la motivación varía a lo largo del tiempo y es un proceso natural. Se les enseñará herramientas para “ganarle el pulso” a la motivación, como, por ejemplo, establecer objetivos realistas, medibles y alcanzables, que se dividan en pequeños pasos empezando por los más fáciles y que supongan menos esfuerzo. Deberán pensar en dos problemas concretos que les genere en su día a día tener ACC, establecer los objetivos finales que quieren conseguir para superarlos y, marcar pasos progresivos para llegar a ellos.

Posteriormente, se realizará un ejercicio individual de balance decisional que luego se compartirá con el resto del grupo. En este balance decisional cada uno/a pensará en los beneficios y en los costes que supone para ellos/as “cambiar” y “permanecer igual”. Analizar estos diferentes aspectos pretende aumentar el compromiso con el tratamiento. La psicóloga deberá prestar atención, sobre todo, a las cuestiones relacionadas con los costes de “cambiar” y los beneficios de “permanecer igual” ya que pueden suponer obstáculos para seguir con la terapia. Por ejemplo, los/as participantes pueden expresar que su preocupación está justificada y no la quieren cambiar porque el problema del cambio climático es real. Se deberá reflexionar

con ellos/as sobre que la intervención no pretende obviar su preocupación legítima, sino modificar las emociones que les genera y encaminarlas hacia una respuesta más adaptativa.

Sesión 2. Comprender las emociones.

Objetivo: identificar las emociones que les genera el CC y los componentes de estas.

Desarrollo: en primer lugar, la psicóloga explicará la funcionalidad de las emociones. Es importante para el desarrollo de esta intervención que entiendan que todas las emociones cumplen una función adaptativa, incluso las que resultan desagradables. En este caso, la explicación se centrará más en la emoción de la ansiedad, su función y sus características.

En segundo lugar, se les explicará el modelo de los tres componentes de las emociones: pensamientos, sensaciones físicas y conductas. También, la manera de registrarlos en un arco de las emociones. En este registro se incluirá la situación o antecedentes, los tres componentes de la emoción que componen la respuesta y las consecuencias que esta respuesta tiene a corto y largo plazo. Se les propondrá como ejercicio que realicen el arco de la emoción que hayan sentido en dos situaciones en las que hayan experimentado ansiedad climática. Ambas se pondrán en común con el grupo, mientras la psicóloga hace las aclaraciones necesarias para que sean capaces de realizar este registro ellos/as solos/as como práctica semanal.

Sesión 3. Conciencia plena.

Objetivo: introducir a los participantes en prácticas de meditación para que las puedan practicar en su día a día.

Desarrollo: durante la sesión se realizará una meditación guiada en la que se les pedirá que cierren los ojos y empiecen a dirigir su atención a sí mismos/as y al lugar que ocupan en la sala. Después, que utilicen su respiración para anclarse en el momento presente, que sigan todo el recorrido que hace el aire. Lo siguiente será que se focalicen en las sensaciones físicas que están sintiendo sin juzgarlas, únicamente que las describan mentalmente. También se les pedirá que observen sus pensamientos sin reaccionar a ellos, simplemente que noten como los pensamientos cambian de uno a otro sin forzar uno en particular o intentar eliminarlo. Se les dirá que, si un pensamiento les atrapa, solo intenten darse cuenta y tranquilamente vuelvan a observar los pensamientos tal como ocurren. Por último, en esta meditación guiada, los participantes observarán como la intensidad de las emociones fluctúa de manera natural y la relación que esto tiene con el tipo de pensamiento.

Para finalizar la sesión, se les darán unos pasos de una meditación sencilla para que la puedan poner en práctica en casa cuando noten que una emoción está empezando a escalar. En primer lugar, que utilicen su respiración para centrarse en el momento presente. Cuando estén

cómodos/as, que realicen la revisión de los tres pasos: qué estás pensando, qué estás sintiendo en tu cuerpo, qué tienes ganas de hacer. Por último, que se pregunten si su respuesta se ajusta a lo que está ocurriendo en el momento presente o si están reaccionando a algo del pasado o a una predicción del futuro. A través de toda esta práctica, los participantes deberán intentar ajustar la respuesta a las demandas del momento presente.

Para aumentar la adherencia se les explicará los beneficios de practicar la conciencia plena centrada en el presente, es decir, aceptar las experiencias emocionales tal y como son sin juzgarlas como problemáticas y sin intentar eliminarlas.

Sesión 4. Flexibilidad cognitiva.

Objetivo: entrenar la habilidad de la flexibilidad cognitiva con pensamientos relacionados con el CC.

Desarrollo: se les explicará a los/as participantes en qué consiste la flexibilidad cognitiva, la cual es una habilidad que favorece la identificación de errores de pensamiento, ayuda a convivir con los pensamientos que hacen sentir emociones desagradables y favorece la búsqueda de otras alternativas de interpretación. En el caso de las personas con ansiedad climática, podemos encontrar tres tipos de errores de pensamiento recurrentes. Estos errores se pueden modular a través de herramientas que favorecen la flexibilidad cognitiva, es decir, la generación de nuevos pensamientos. Uno de los errores sería “saltar a las conclusiones”. Por ejemplo, pensar que van a dejar de existir las condiciones climáticas necesarias para que el ser humano y otras especies sobrevivan en nuestro planeta. Este pensamiento sería beneficioso modificarlo, calculando las probabilidades de que suceda esto que se teme o en qué plazo de tiempo puede suceder. Otro error sería “pensar en lo peor”, por ejemplo, pensar que ya no hay nada que hacer para revertir o frenar los efectos del cambio climático y el sufrimiento que este conlleva. En este caso, para flexibilizar el pensamiento, se utilizaría la herramienta de descatastrofizar y ser capaces de imaginar nuevos escenarios. Y, también, encontramos el error de “responsabilidad excesiva”, ante el cual sería beneficioso relativizar la influencia de nuestros actos en aquello que se teme. Por ejemplo, culpabilizarse por viajar en avión o consumir productos cuya producción ha supuesto un impacto contaminante en el medio ambiente. Se les pedirá a los/as participantes que identifiquen sus propios errores de pensamiento en relación al cambio climático y, entre todos/as, se pensarán pensamientos alternativos utilizando este tipo de herramientas de flexibilidad cognitiva.

También se les explicará que estos errores de pensamiento suelen aparecer en forma de pensamientos negativos automáticos. Este tipo de pensamientos tiene características concretas:

contenido egosintónico, provoca afecto negativo con su aparición, no hay esfuerzo por controlarlo por parte de la persona, tiende a ocurrir en paralelo con el flujo del pensamiento consciente y el contenido es plausible y coherente. Se les proporcionaran una serie de preguntas que pueden hacerse a ellos/as mismos/as cuando identifiquen que están teniendo un pensamiento negativo automático sobre el CC en su día a día, con el objetivo de modificar el contenido de estos pensamientos y disminuir su frecuencia e intensidad de aparición.

- ¿Sé seguro que ----- pasará o es cierto?
- ¿Qué evidencias tengo a favor y en contra sobre este pensamiento o creencia?
- ¿Qué influencia puedo tener yo en qué ocurra o no?
- ¿En qué medida sientes que ----- es cierto? ¿Cuál es la probabilidad más realista de que ----- sea cierto?
- ¿Mi pensamiento negativo automático viene impulsado por las emociones intensas que estoy experimentando?
- Si ----- fuera cierto, ¿podría afrontarlo? ¿Cómo podrías manejarlo?

Sesión 5. Controlar las conductas emocionales.

Objetivo: identificar las conductas emocionales que se utilizan para gestionar las emociones desagradables experimentadas por el CC.

Desarrollo: se les presentarán y definirán los diferentes tipos de conductas emocionales que suelen aparecer: conductas de evitación abierta, conductas sutiles de evitación, evitación cognitiva y conductas impulsadas por la emoción. Se les pedirá a los/as participantes que piensen en conductas emocionales que realicen en su día a día con relación al CC y se pondrán en común con el resto de los/las compañeros/as, clasificándolas según los tipos que se han nombrado. Por ejemplo, no ir al supermercado porque produce ansiedad comprobar que la mayoría de los productos no cumplen los estándares de sostenibilidad (conducta de evitación abierta); no pasar por determinadas calles donde se concentran tiendas y se produce un consumo irresponsable (conductas sutiles de evitación); no leer con detenimiento noticias relacionadas con efectos del cambio climático (evitación cognitiva); y, enfadarse con personas cercanas por consumir determinados tipos de productos o de marcas (conducta impulsada por la emoción).

Para que entiendan de una forma muy gráfica las consecuencias que tiene utilizar la evitación como un método de gestionar el malestar se les explicará el experimento del oso blanco. En este experimento, se pedía a un grupo de personas que durante cinco minutos verbalizaran sus pensamientos, pero que intentaran no pensar en un oso blanco. Ninguno de los/as participantes consiguió hacerlo, pensaban en osos blancos y una vez suprimido este

pensamiento, volvía a aparecer. Se les pedirá a ellos mismos que lo comprueben, que por un momento observen sus pensamientos intentando que no aparezca ningún oso blanco. La imposibilidad de realizar con éxito este ejercicio les puede hacer entender mejor cómo intentar suprimir los pensamientos que nos preocupan o molestan, paradójicamente, hace que estos se vuelvan incluso más presentes.

Finalmente, se presentará a los/as participantes un autorregistro para pensar en acciones alternativas a las conductas emocionales que hayan identificado y quieran cambiar. Para completar este registro, se debe identificar, en primer lugar, una situación desencadenante de una emoción intensa. Después, la emoción o emociones que aparecen en esa situación y las conductas emocionales que se han realizado para afrontarla. Por último, se utilizará la información anterior para pensar acciones alternativas más beneficiosas que se pueden poner en práctica y, las posibles consecuencias a corto y largo plazo de esas acciones alternativas. Se les pedirá que durante la semana completen el autorregistro cada vez que identifiquen que han realizado una conducta emocional.

Sesión 6. Afrontar las sensaciones físicas.

Objetivo: aprender a afrontar las sensaciones físicas y sentirse cómodo/a experimentándolas.

Desarrollo: en primer lugar, es importante que los/as participantes entiendan que, del mismo modo que los pensamientos y conductas pueden influir en las experiencias emocionales, también lo hacen las sensaciones físicas. Las sensaciones físicas pueden intensificar la experiencia emocional, es decir, pueden convertirse en una señal de que las emociones son más intensas de lo que realmente son y, por tanto, puede influir también en la conducta emocional.

Para llegar a ser más conscientes de esta relación y estar más cómodos/as experimentando sensaciones físicas internas, en primer lugar, se revisarán los arcos de las emociones que los pacientes han ido realizando. Se prestará atención a las sensaciones físicas que han asociado con emociones desagradables y las situaciones desencadenantes de estas. Cuando cada uno de los/as pacientes haya identificado las sensaciones físicas que son más molestas para ellos/as, se les enseñará una lista de ejercicios que se pueden realizar en sesión para provocar esas sensaciones físicas. Al realizar diferentes ensayos del ejercicio que se ajuste a su sensación, deberán anotar el grado de malestar que les provoca y el grado de similitud con la sensación física que ocurre en situaciones reales. Es importante que el grado de similitud sea lo más alto posible y, conveniente, que el grado de malestar sea cada vez menor a lo largo de

los ensayos. Realizarán un ensayo en sesión para comprobar cómo funciona y comentar la experiencia con los/as compañeros, y seguirán realizando un ensayo diario durante la semana.

Sesión 7. Exposición emocional.

Objetivo: explicar la técnica de la exposición emocional para que los/as participantes sepan llevarla a cabo correctamente y puedan poner en práctica mediante ella todas las habilidades de regulación emocional aprendidas hasta ahora: conciencia plena, flexibilidad cognitiva, oposición a conductas emocionales y tolerar las sensaciones físicas desagradables.

Desarrollo: en primer lugar, la psicóloga hará un ejercicio de psicoeducación sobre qué implica una exposición emocional. Debe ser una exposición repetida y sistemática, sin que el/la participante lleve a cabo ninguna estrategia para protegerse. El objetivo es incrementar la tolerancia a las emociones que se experimentan en relación al CC para poder afrontar cada vez situaciones más difíciles. Se les explicarán los diferentes tipos de exposiciones emocionales: en vivo, imaginadas, con realidad virtual e interoceptiva (practicada en la sesión anterior).

Posteriormente, se les explicará cómo realizar una jerarquía de exposición emocional. Cada uno de los/as participantes deben describir qué situaciones evitan actualmente para no sentir emociones molestas relacionadas con el CC. Deben ordenarlas de manera que abajo en la lista queden las situaciones menos exigentes para ellos/as y, gradualmente, hacia la parte alta de la lista, se encuentren las situaciones más exigentes. Para cada una de las situaciones deben indicar el grado en el que la evitan y el grado de malestar que le generan. En esta sesión se pondrán en común las jerarquías de exposición y la psicóloga propondrá alguna modificación o matización si lo considera necesario.

****Sesión 7.1. Sesión individual de exposición emocional.***

Objetivo: llevar a cabo la jerarquía de exposición.

Desarrollo: después de la explicación sobre cómo funciona la técnica de exposición emocional y sus beneficios, cada participante de manera individual, junto a la psicóloga, pondrá en práctica su jerarquía de exposición. La exposición se comenzará por el ítem que provoque un grado de malestar de 4-5 puntos. Será muy importante recordarle a los/as participantes que deben enfrentarse a la situación sin protegerse de ninguna forma, ni abandonarla antes de que la ansiedad desaparezca. La ansiedad aparecerá y subirá hasta su pico máximo, después del cual disminuirá de forma natural, no es una situación peligrosa. La psicóloga acompañará, en la medida que sea posible, a los/as participantes en la exposición a los ítems cada vez más desagradables.

A continuación, se presenta un ejemplo de lo que podría ser la jerarquía de exposición de una persona con ansiedad climática.

	Descripción	Evitación	Malestar
10	Viajar en avión	10	10
9	Viajar en coche	9	9
8	Ir a comprar al supermercado	8	8
7	Ir a comprar ropa	8	8
6	Ir a comer a una cadena de comida rápida	8	8
5	Ir a comer a un restaurante	7	7
4	Pasear por calles comerciales	6	6
3	Leer noticias o divulgación sobre los efectos del CC	5	6
2	Mantener una conversación sobre el CC con una persona cercana que no comparta mi opinión	5	5
1	Mantener una conversación sobre el CC con una persona que comparta mi opinión	5	4

Sesión 8 (GE). Afrontamiento centrado en el significado ante el cambio climático.

Objetivo: introducir a los/as participantes en el activismo climático.

Desarrollo: para comenzar, se hará una exposición teórica sobre el modelo transaccional del afrontamiento en el que está basado este programa, explicándoles los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento: centradas en la emoción, en el problema y en el significado.

Posteriormente, para esta última sesión se habrá concertado con Ecologistas en Acción de Huesca un encuentro para que activistas implicados en esta organización les expongan a los/as participantes de este programa cuáles son las áreas de acción en el territorio, qué objetivos persiguen y cuáles han sido sus experiencias como activistas. Se les invitará a participar en la siguiente acción que se lleve a cabo en Huesca para reivindicar la necesidad de actuar ante el cambio climático.

Sesión 8 (GC). Estrategias de afrontamiento contra el cambio climático.

Objetivo: conocer los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento y su aplicación al cambio climático.

Desarrollo: para comenzar, se hará una exposición teórica sobre el modelo transaccional del afrontamiento en el que está basado este programa, explicándoles los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento: centradas en la emoción, en el problema y en el significado.

Posteriormente, se les preguntará qué estrategias de afrontamiento utilizan ellos en su día a día ante el CC, se les pedirá que pongan ejemplos e identifiquen de qué tipo de estrategias se tratan. Se abrirá un debate entre ellos/as para reflexionar cómo de eficaces son estas

estrategias y qué consecuencias tienen tanto en la lucha contra el CC, como en su propia salud mental.

Recursos

Recursos humanos

Los recursos humanos que se necesitan para llevar a cabo la presente intervención son una psicóloga sanitaria con conocimientos sobre ecoansiedad y capacidad para implementar un programa basado en el PUTTE. Esta misma psicóloga será la encargada de realizar la reunión inicial y la final en las que se recogerán los datos antes y después de la intervención y, además, llevará a cabo los análisis estadísticos pertinentes.

También será necesaria la presencia de tres activistas de Ecologistas en Acción en la Sesión 8 grupal, para que expliquen su implicación en el activismo medioambiental y sus experiencias.

Recursos materiales

Se requerirá un aula con mobiliario para las sesiones grupales, tanto del GE, como del GC. Este aula la proporcionará el Ayuntamiento de Huesca, el cual cederá ese espacio durante el tiempo que dure la intervención. El mobiliario necesario serán sillas y mesas y, un proyector en el que exponer diapositivas para que sean más claras y visuales las explicaciones teóricas de la psicóloga. Además, la psicóloga aportará los materiales impresos que sean necesarios en cada sesión para trabajar las actividades propuestas.

Recursos económicos

El salario de la psicóloga sanitaria será de 90 euros por cada sesión grupal (8 sesiones por grupo) y de 40 euros por sesión individual (1 por cada participante). Por las reuniones inicial y final el salario será de 40 euros la hora (2 reuniones por grupo). Para el material impreso de las sesiones se estima un coste total de 20 euros. Además, se realizará una donación a Ecologistas en Acción por la ayuda prestada en la última sesión grupal de 150€. Por tanto, el coste económico total de la aplicación del programa será de 2.570€.

Análisis de datos

El análisis estadístico de los datos se realizará con el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, del inglés: Statistical Package of Social Sciences). Se realizará un ANOVA de medidas repetidas con la variable tiempo (cinco medidas temporales) como

variable intrasujetos y con la variable grupo (experimental y control) como variable intersujetos. Las variables dependientes son: sintomatología ansiosa general, sintomatología ansiosa ante el cambio climático, grado de bienestar general y compromiso activo contra el cambio climático. Asumiendo una correlación de .50 entre cada media en cada momento de recogida de datos, y que esperamos encontrar un efecto gran (η^2 parcial = .14), la muestra propuesta sería suficiente para llevar a cabo los análisis estadísticos.

Resultados esperados

Estudios previos señalan que el PUTTE ha producido mejorías estadísticamente significativas en niveles de ansiedad y depresión, y se puede apreciar una tendencia al aumento del afecto positivo, y en mayor medida, una tendencia en disminución del afecto negativo (Castellano et al., 2015). Por otro lado, investigaciones previas han señalado una diferencia significativa en la utilización de estrategias adaptativas de afrontamiento en personas con un trastorno de ansiedad y población no clínica tras el seguimiento del PUTTE. Así, las personas diagnosticadas con trastornos de ansiedad emplean en menor medida que la población no clínica estrategias que se orientan a enfrentar el problema, expresar emociones o reevaluar el evento estresante (Andreo et al., 2020). Dado que la propuesta de intervención utiliza la regulación emocional y las estrategias de enfrentamiento centradas en el significado cabría esperar, en línea con resultados de trabajos previos, que todos/as los/as participantes muestren una reducción estadísticamente significativa de los síntomas ansiosos, tanto a nivel general (Hipótesis 1), como ante el cambio climático (Hipótesis 2) así, como en un aumento del nivel de bienestar general (Hipótesis 3). En relación con las estrategias de afrontamiento, se espera que los/as participantes del GE aumenten el grado de compromiso activo ante el cambio climático (Hipótesis 4). Por último, cabría esperar que estos cambios producidos por el efecto de la intervención se mantengan en el tiempo a los 3, 6 y 12 meses después de acabar (Hipótesis 5).

Discusión

En este TFM se presenta una propuesta de intervención para personas con ansiedad climática. Esta se entiende como la experiencia de ansiedad ante el cambio climático cuyas respuestas cognitivas, emocionales y conductuales interfieren en el día a día de las personas que la padecen (Clayton et al., 2020). La ACC la sufren principalmente las personas jóvenes y su prevalencia está aumentando en todo el mundo (Hickman, 2021). De ahí la urgente necesidad

de proponer intervenciones capaces de abordar esta problemática de manera efectiva. La propuesta aquí descrita implementa el PUTTE, el cual se trata de una intervención cognitivo-conductual centrada en el tratamiento de la desregulación emocional característica de este tipo de trastornos. Teniendo en cuenta los resultados de aplicación de PUTTE en estudios previos (Grill et al., 2017), cabe esperar una reducción de la sintomatología ansiosa y un aumento de la afectividad positiva tanto en el GE, como en el GC.

De acuerdo con Barlow (2002), la ansiedad es el resultado de una falta de control y predictibilidad frente a eventos amenazantes, lo cual hace que la persona sienta la necesidad de estar a la defensiva y experimente una alta reactividad fisiológica. Esta necesidad de estar vigilante se debe a que la persona no sabe cuándo va a afrontar el evento aversivo y, además, se siente insegura de su capacidad para manejarlo efectivamente, lo cual reduce notablemente la habilidad para planificar, organizar y orientar la conducta de forma adecuada. La investigación muestra que las estrategias de afrontamiento de las personas ansiosas se caracterizan por la evitación y por la percepción de pérdida de control, elementos fundamentales para la explicación de la etiología y el mantenimiento de la ansiedad. Lo anterior consolida la idea de basar los tratamientos de ansiedad en técnicas de exposición, entrenamiento en solución de problemas, flexibilidad cognitiva y aceptación (Gantiva, et al., 2010). En el caso concreto de la ansiedad climática, estudios previos han destacado el impacto negativo del cambio climático en la esfera emocional de las personas, lo que puede llevar a la incapacidad de actuar positivamente ante los desafíos ambientales debido a la percepción de que son imposibles de resolver (Gudiño y Poma, 2023). Sin embargo, estudios sobre la dimensión emocional del activismo climático explican cómo éste puede contribuir a desarrollar estrategias para sobrellevar las emociones desagradables e incómodas producidas por el CC, evitando así la inhibición de la acción (Poma y Gravante., 2021).

Esta propuesta de intervención, por tanto, está centrada en la mejora de la regulación de las emociones generadas por el CC, que en concordancia con estudios previos (Bullis et al, 2019) se espera sea efectiva para disminuir la sintomatología ansiosa y para aumentar el bienestar psicológico. Para el grupo experimental se ha decidido incluir una sesión final sobre estrategias de afrontamiento centradas en el significado ante el cambio climático lo cual, en base a trabajos anteriores (Ojala et al, 2019), revertiría en un aumento de su compromiso activo ante este problema y esto, a su vez, repercutiría en un mayor bienestar psicológico. Además, en línea con los resultados de Bullis et al. (2015), se espera que los efectos positivos de la terapia sean visibles a largo plazo.

De la intervención psicológica propuesta cabe destacar su carácter innovador debido al tratamiento de un problema creciente en la actualidad como es la ecoansiedad. Parece que va a seguir siendo importante prestar atención a las emociones provocadas por el cambio climático y los efectos que este tiene en nuestro modo de vida, así como en las expectativas de futuro, especialmente en los y las jóvenes (Veronese et al., 2017). Además, en cuanto a la terapia cognitivo-conductual basada en el PUTTE, cada vez son más los estudios que respaldan sus resultados y la efectividad de su aplicación en relación al coste-beneficio (Grill et al., 2017). Con este trabajo se pretende mostrar la efectividad de aplicar este protocolo al tratamiento de la ansiedad climática.

Como limitación se puede señalar que al no ser la ansiedad climática un trastorno tipificado, los criterios de inclusión de los participantes del programa pueden resultar más ambiguos que en el caso de trastornos tipificados, y los pacientes pueden tener más variabilidad de síntomas entre sí. Aun así, como criterio de inclusión, se ha utilizado la puntuación en una escala validada de ansiedad al cambio climático, lo cual aporta validez al trabajo. Se entiende que la investigación debe avanzar más en ese sentido, en la construcción de instrumentos de evaluación que permitan tener en cuenta las diferentes experiencias, culturas o valores, que pueden influir en la manera en la que las personas experimentan las consecuencias emocionales del CC. Además, el programa de intervención se ha centrado en jóvenes de entre 18 y 29, por lo que los resultados no son generalizables más allá de esta muestra. No obstante, Ojala (2012) apunta que los adolescentes de entre 12 y 18 años constituyen un grupo de población susceptible de sufrir ecoansiedad. Por ello, cabría adaptar este tipo de programas de intervención para estos rangos de edad o, incluso, crear programas de prevención de la ansiedad climática para estas edades tempranas.

Por otro lado, una futura línea de trabajo con la que mejorar este programa podría ser añadir en la planificación sesiones de terapia psicológica individual semanales. Puede haber pacientes con un nivel de gravedad de los síntomas ansiosos que necesiten estas sesiones de refuerzo para que las sesiones grupales le sean beneficiosas. El trabajo más personal y profundo en las sesiones individuales con la psicóloga clínica pueden ayudar a que la persona procese mejor los conocimientos adquiridos durante las sesiones grupales y, por ello, llegue más preparada a la sesión de exposición emocional. Esto último es importante ya que la exposición emocional es una práctica intensa, la cual debe realizarse de manera rigurosa para que sea eficaz la reinterpretación de la experiencia emocional.

Referencias

- Albright, J. N., & Hurd, N. M. (2023). Activism, social support, and trump-related distress: Exploring associations with mental health. *Journal of Diversity in Higher Education*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1037/dhe0000316>
- Andreo, A., Salvador Hilario, P., y Orteso, F. J. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*, 6(2), 213-225. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.218>
- Alisat, S., & Riemer, M. (2015). The Environmental Action Scale: Development and Psychometric evaluation. *Journal of Environmental Psychology*, 43, 13-23. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.05.006>
- Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and its disorders* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Barlow, D.H., Durand, V.M., & Hofmann, S.G. (2019). *Psychology anormal: An Integrative Approach* (8th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J., Murray, H., Ellard, K., Bullis, J. & Cassiello-Robbins, C. (2019a). *Protocolo Unificado para el Tratamiento Transdiagnóstico de los Trastornos Emocionales* (2.^a ed.): Manual del terapeuta (Jorge Osma y Elena Crespo, trad., 2019). Alianza Editorial.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*, 77–108. The Guilford Press.
- Budziszewska, M., & Jonsson, S. E. (2021). From Climate Anxiety to Climate Action: An Existential Perspective on Climate Change Concerns Within Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/0022167821993243>
- Bullis, J. R., Boettcher, H. T., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2019). What is an emotional disorder? A transdiagnostic mechanistic definition with implications for assessment, treatment, and prevention. *Clinical Psychology-science and Practice*, 26(2), e12278. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12278>
- Bullis, J. R., Sauer-Zavala, S., Bentley, K. H., Thompson-Hollands, J., Carl, J. R., & Barlow, D. H. (2015). The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Preliminary exploration of effectiveness for group delivery. *Behavior Modification*, 39(2), 295-321

- Castellano Badenas, C., Osma, J., Crespo Delgado, E., y Fermoselle Esclapez, E. (2015). Adaptación grupal del Protocolo Unificado para el Tratamiento de los Trastornos Emocionales. *Ágora de Salud*, 2, 151-162.
- 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>
- Clayton, S., & Karazsia, B. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- DeAngelo, L., Schuster, M. T., & Stebleton, M. J. (2016). California DREAMers: Activism, Identity, and Empowerment among Undocumented college Students. *Journal of Diversity in Higher Education*, 9(3), 216-230. <https://doi.org/10.1037/dhe0000023>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Facio, A., Abdala, M. V., & Groh, J. (2019). El Protocolo Unificado para el Tratamiento Transdiagnóstico de los Trastornos Emocionales. *Investigaciones en Psicología*, 24(2), pp-24-32. doi:10.32824/investigpsicol.a24n2a23
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/10615800701740457>
- Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A., y Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia*, 4(1), 63-70.
- Gong, F., Xu, J., Fujishiro, K., & Takeuchi, D. T. (2011). A life course perspective on migration and mental health among Asian immigrants: The role of human agency. *Social Science & Medicine*, 73(11), 1618–1626. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.09.014>
- Grill, Silvina S., Castañeiras, Claudia y Fasciglione, M. Paola. (2017) Aplicación grupal del Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en población argentina. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 22(3), 171-181
- Gudiño, I. A. R., & Poma, A. (2023). Emociones y emergencia climática: algunas claves para comprender la ecoparálisis. *Sociedad y ambiente*, 26, 1-21. <https://doi.org/10.31840/sya.vi26.2713>
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *Br J Med, Psychiatr*, 32, 50-55.
- Heo, S., Lee, W., & Bell, M. L. (2021b). Suicide and Associations with Air Pollution and Ambient Temperature: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal*

- of *Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7699.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18147699>
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. 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)
- Hrabok, M., Delorme, A., & Agyapong, V. I. O. (2020). Threats to mental health and well-being associated with climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 76(102295), 102295. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102295>
- Kovan, J. T., & Dirkx, J. M. (2003). “Being Called Awake”: The Role Of Transformative Learning In The Lives Of Environmental Activists. *Adult Education Quarterly*, 53(2), 99-118. <https://doi.org/10.1177/0741713602238906>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- McGinn, M. (2019, diciembre 27). 2019’s biggest pop-culture trend was climate anxiety. Grist. <https://grist.org/politics/2019s-biggest-pop-culture-trend-was-climate-anxiety/>
- Ojala, M. (2012). Regulating worry, promoting hope: How do children, adolescents, and young adults cope with climate change? *International Journal of Environmental & Science Education*, 7, 537-561.
- Ojala, M., & Bengtsson, H. (2019). Young people’s coping strategies concerning climate change: Relations to perceived communication with parents and friends and proenvironmental behavior. *Environment and Behavior*, 51(8), 907-935.
- Poma, A., & Gravante, T. (2021). Entre frustración y esperanza: emociones en el activismo climático en México. *Ciencia Política*, 16(31), 117-156. <https://doi.org/10.15446/cp.v16n31.97635>
- Randall, A. (2015). Mobilizing action on climate change and migration: The UK migration and climate change coalition. In *Organizational perspectives on environmental migration* (pp. 177-184). Routledge.

- Riemer, M., Lynes, J., & Hickman, G. (2013). A model for developing and assessing youth-based environmental engagement programmes. *Environmental Education Research*, 20(4), 552-574. <https://doi.org/10.1080/13504622.2013.812721>
- Schwartz, S., Benoit, L., Clayton, S., Parnes, M. F., Swenson, L., & Lowe, S. R. (2023). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Current Psychology*, 42, 16708-16721.
- Soutar, C. & Wand, A. (2022). Understanding the Spectrum of Anxiety Responses to Climate Change: A Systematic Review of the Qualitative Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(2):990. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020990>
- 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, 10003.
- Taylor, S. (2020). Anxiety disorders, climate change, and the challenges ahead: Introduction to the special issue. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102313. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102313>
- Veronese, G., Pepe, A., Jaradah, A., Murannak, F., & Hamdouna, H. (2017). “We must cooperate with one another against the Enemy”: Agency and activism in school-aged children as protective factors against ongoing war trauma and political violence in the Gaza Strip. *Child Abuse & Neglect*, 70, 364–376. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.06.027>
- Watts, N., Amann, M., Arnell, N., Ayeb-Karlsson, S., Belesova, K., Boykoff, M., Byass, P., Cai, W., Campbell-Lendrum, D., Capstick, S., Chambers, J., Dalin, C., Daly, M., Dasandi, N., Davies, M., Drummond, P., Dubrow, R., Ebi, K. L., Eckelman, M., ... Montgomery, H. (2019). The 2019 report of The Lancet Countdown on health and climate change: ensuring that the health of a child born today is not defined by a changing climate. *The Lancet*, 394(10211), 1836-1878.

Anexos

Anexo I. Folleto informativo

ANSIEDAD CLIMÁTICA

Se trata de un conjunto de respuestas cognitivas y emocionales ante el cambio climático que interfieren en las actividades diarias.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

intervención psicológica basada en la regulación de las emociones desagradables que provoca el pensamiento sobre el cambio climático. Los beneficios que se esperan encontrar son una mejora del estado de ánimo y una disminución de los síntomas ansiosos.

DÓNDE Y CUÁNDO

El programa se realizará en la ciudad de Huesca del 29 de febrero al 9 de mayo.

Se realizará una sesión semanal, en grupos de 10 personas.



¿CÓMO PARTICIPAR?

Si eres mayor de edad y consideras que sufres ansiedad climática contacta con nosotras a través del teléfono
XX XXX XXX.

Te ofreceremos toda la información necesaria.

Anexo II. Cronograma de las sesiones del programa.

Horario	Sesión	Objetivos	Horario	Sesión	Objetivos
Reunión 1 29.02.2024 10.00h-11.00h	Presentación	Presentación del programa, resolver dudas y recoger datos pre-test.	Reunión 1 01.03.2024 10.00h-11.00h	Presentación	Presentación del programa, resolver dudas y recoger datos pre-test.
Sesión 1 07.03.2024 10.00h-12.00h	Establecer objetivos y mantener la motivación	Establecer objetivos concretos de esta intervención y hacer un balance decisional para mantener la motivación durante el programa.	Sesión 1 08.03.2024 10.00h-12.00h	Establecer objetivos y mantener la motivación	Establecer objetivos concretos de esta intervención y hacer un balance decisional para mantener la motivación durante el programa.
Sesión 2 14.03.2024 10.00h-12.00h	Comprender las emociones	Identificar las emociones y sus componentes, así como entender su funcionalidad, específicamente la de la ansiedad.	Sesión 2 15.03.2024 10.00h-12.00h	Comprender las emociones	Identificar las emociones y sus componentes, así como entender su funcionalidad, específicamente la de la ansiedad.
Sesión 3 21.03.2024 10.00h-12.00h	Conciencia plena	Introducción en prácticas de meditación.	Sesión 3 22.03.2024 10.00h-12.00h	Conciencia plena	Introducción en prácticas de meditación.
Sesión 4 28.03.2024 10.00h-12.00h	Flexibilidad cognitiva	Identificación de errores de pensamiento y búsqueda de alternativas.	Sesión 4 29.03.2024 10.00h-12.00h	Flexibilidad cognitiva	Identificación de errores de pensamiento y búsqueda de alternativas.
Sesión 5 04.04.2024 10.00h-12.00h	Controlar las conductas emocionales	Identificar conductas emocionales y buscar conductas alternativas.	Sesión 5 05.04.2024 10.00h-12.00h	Controlar las conductas emocionales	Identificar conductas emocionales y buscar conductas alternativas.

Sesión 6 11.04.2024 10.00h-12.00h	Afrontar las sensaciones físicas	Experimentar las sensaciones físicas desagradables y entender la influencia que tienen en la conducta y en la experiencia emocional.	Sesión 6 12.04.2024 10.00h-12.00h	Afrontar las sensaciones físicas	Experimentar las sensaciones físicas desagradables y entender la influencia que tienen en la conducta y en la experiencia emocional.
Sesión 7 18.04.2024 10.00h-12.00h	Exposición emocional	Explicación de la técnica de exposición emocional y creación de una jerarquía de exposición.	Sesión 7 19.04.2024 10.00h-12.00h	Exposición emocional	Explicación de la técnica de exposición emocional y creación de una jerarquía de exposición.
Sesión 7.1 25.04.2024 10.00h-11.30h	Exposición emocional	Poner en práctica la jerarquía de exposición.	Sesión 7.1 26.04.2024 10.00h-11.30h	Exposición emocional	Poner en práctica la jerarquía de exposición.
Sesión 8 02.05.2024 10.00h-12.00h	Afrontamiento centrado en el significado	Introducción en el activismo climático.	Sesión 8 03.05.2024 10.00h-12.00h	Afrontamiento centrado en el significado	Explicación de los tipos de estrategias de afrontamiento e identificar cómo se afronta el cambio climático.
Reunión 2 09.05.2024 10.00h-11.00h	Finalización del programa	Evaluación post-test, resolver dudas y cierre del programa.	Reunión 2 10.05.2024 10.00h-11.00h	Finalización del programa	Evaluación post-test, resolver dudas y cierre del programa.

Anexo III. Cuestionario de satisfacción con el programa.

El objetivo de este cuestionario es valorar la satisfacción con el Programa de Intervención realizado durante estas últimas semanas. Para ello, a continuación se describen una serie de cuestiones a responder. No existen respuestas incorrectas, se trata de una opinión personal. Se pide que se respondan con sinceridad ya que se pretenden utilizar para realizar posibles mejoras en el programa. Las respuestas son totalmente anónimas y sus valores van desde 0 (muy satisfecho/a) a 5 (muy insatisfecho/a). Rodee el número que mejor refleje su nivel de satisfacción para cada cuestión.

¿Cuál es el nivel de satisfacción con las actividades realizadas?

¿Cuál es el nivel de satisfacción en cuanto a la utilidad del programa?

¿Cuál es el nivel de satisfacción con respecto a la profesional que ha impartido el programa?

¿Cuál es el nivel de satisfacción con la temporalidad del programa?

¿Cuál es el nivel de satisfacción con el programa en general?

Comentarios o sugerencias
