

**Rompiendo las Barreras de la Inacción: Perspectiva Psicológica para un
Futuro Sostenible**



Introducción

Soy Yeray Castellón López, un psicólogo interno en prácticas de Surfrider Foundation España. Mi pasión por el medio ambiente me llevó a unirme a esta organización. Como tú, estoy concienciado y preocupado por nuestro planeta. Mi meta es contribuir a un mundo más sostenible y ayudar a quienes se plantean (o no) realizar acciones en favor del medio ambiente desde una perspectiva psicológica.

El cambio climático se presenta como uno de los mayores desafíos que la humanidad enfrenta en la actualidad. A pesar de la creciente conciencia sobre la crisis ambiental, muchas personas aún no toman medidas significativas para mitigar sus efectos. ¿Por qué ocurre esto? El psicólogo canadiense Robert Gifford propuso la teoría de los “Dragones de la Inacción”, identificando diversas barreras psicológicas inconscientes que nos impiden comprometernos en acciones verdes y tomar decisiones proambientales.

Por un lado, la sombra ineludible del cambio climático nos envuelve, pero a pesar de la urgencia de la situación, muchos de nosotros seguimos atrapados en una parálisis inquietante. ¿Por qué, incluso cuando sabemos que debemos actuar, a menudo nos quedamos inmóviles? En este artículo, exploraremos estos dragones desde una perspectiva psicológica y desglosaremos las barreras que nos impiden tomar medidas significativas y, lo que es más importante, aprenderemos cómo superarlas. Desde Surfrider te invitamos a que descubras cuáles son algunas de ellas y qué acciones podemos llevar a cabo para superarlas.

Barreras Psicológicas

El cambio climático, como uno de los mayores desafíos que enfrenta la humanidad, no sólo tiene implicaciones ambientales, sino también psicológicas. A menudo, nuestras percepciones, creencias y emociones influyen en nuestras acciones o, en este caso, en nuestra inacción frente a este desafío global.

Hay que tener en cuenta que este acontecimiento, no solo altera nuestro entorno físico, sino también nuestra mente y emociones. Comprender estas influencias inconscientes

es fundamental para superar las barreras psicológicas y tomar medidas significativas a favor del medio ambiente. Además, reconocer estas barreras es el primer paso para afrontarlas. A continuación, exploraremos cuáles son dichas limitaciones que Gifford denominó los “Dragones de la Inacción” y nos impiden actuar (o actuar más) a favor del medio ambiente.

1º Dragón: Cognición limitada

1. **Cerebro antiguo:** El cerebro humano, a pesar de su evolución a lo largo de miles de años, todavía está fuertemente conectado a la supervivencia inmediata. Por esta razón, nos resulta difícil tomar medidas preventivas frente a amenazas que parecen distantes e inciertas, como el cambio climático. Es como si nuestro cerebro estuviera cableado para priorizar las preocupaciones inmediatas sobre los problemas a largo plazo.

2. **Ignorancia:** Algunas personas pueden no estar al tanto de los problemas ambientales, mientras que otras pueden estar conscientes de ellos pero carecer de conocimiento sobre las acciones específicas que deben tomar. Además, la incertidumbre sobre si esas acciones realmente tendrán un impacto positivo puede dificultar aún más la toma de decisiones. La sobreabundancia de información en los medios de comunicación también contribuye a esta situación.

3. **Entumecimiento ambiental:** La conciencia sobre los efectos negativos del cambio climático a menudo surge cuando experimentamos sus impactos directos en nuestro entorno inmediato. Esto se debe, en parte, a la complejidad inherente del ambiente, que dificulta el monitoreo constante de todos sus aspectos.

4. **Incertidumbre:** Frecuentemente, nuestras acciones no son preventivas frente a los efectos negativos del cambio climático debido a la incertidumbre que rodea estos efectos. No sabemos con certeza cuándo ocurrirán, a quiénes afectarán o cómo se manifestarán. Esta falta de claridad lleva a que muchas personas encuentren justificaciones para no actuar.

5. **Infravaloración de las consecuencias locales:** Las personas tendemos a percibir los riesgos como más graves en lugares lejanos o diferentes a nuestro entorno inmediato. Esta percepción puede llevar a una disminución de la motivación para tomar acciones

responsables a nivel local y en el presente. Al crear conciencia sobre los efectos del cambio climático en nuestra comunidad cercana, podemos inspirar a más personas a actuar.

6. **Sesgo de optimismo:** Por naturaleza, los seres humanos utilizamos el optimismo como un mecanismo de supervivencia. Esto nos lleva a creer que no experimentaremos los peores efectos del cambio climático en nuestra propia vida. Es como si nuestra mente nos protegiera de la ansiedad que podría surgir al considerar las consecuencias negativas a largo plazo.

7. **Ineficiencia de las acciones individuales:** Debido a que el cambio climático es un problema global, a menudo percibimos que nuestras acciones individuales no tienen un impacto significativo en la solución general. La amplia escala de la problemática puede llevarnos a sentir que nuestras contribuciones son insignificantes.

2° Dragón: Ideología, creencias

1. **Cosmovisión:** Dado que el capitalismo ha contribuido a mejorar la calidad de vida de millones de personas, es común que algunos desestimen las consecuencias negativas del desarrollo ilimitado en el medio ambiente. La idea es que los beneficios percibidos del crecimiento económico a menudo eclipsan las preocupaciones ambientales a largo plazo.

2. **Superpoderes de la naturaleza:** Algunas personas creen que, sin importar lo que hagamos como seres humanos, la naturaleza seguirá su curso inevitablemente. Esta creencia puede llevar a la conclusión de que nuestras acciones individuales no son relevantes ni necesarias para alterar o prevenir esos eventos naturales.

3. **Tecnosalvación:** Es común, ante los constantes avances tecnológicos, confiar excesivamente en la tecnología como una “salvación mágica” para resolver todos los problemas ambientales. La idea es que la innovación tecnológica nos proporcionará soluciones rápidas y efectivas para los desafíos que enfrentamos en relación al medio ambiente. Sin embargo, es importante recordar que la tecnología no es una panacea y que también debemos considerar cambios en nuestros comportamientos y enfoques sistémicos para abordar estos problemas.

4. **Justificación del status quo:** No encontramos razones suficientes para renunciar a nuestro estilo de vida cómodo en favor de uno más sostenible para el medio ambiente. “*Si llevo años ahorrando para tener un jacuzzi en mi casa, no lo voy a dejar de usar para ahorrar algo de agua*”. Por eso, es importante cuestionar nuestras elecciones y buscar alternativas más responsables.

3° Dragón: Comparación

1. **Comparación social:** Analizamos nuestras acciones en comparación con las de la sociedad en general y, en función de eso, desarrollamos nuestra propia moral, que a veces justifica la falta de acción.

2. **Normas y redes sociales:** Nuestro comportamiento en las redes sociales puede influir en la adopción de patrones ambientalmente positivos o negativos. Cabe destacar que las redes sociales han evolucionado para convertirse en un espacio donde no solo compartimos momentos de ocio y vida social, sino también donde buscamos información sobre hábitos de consumo sostenible. Sin embargo, no debemos olvidar que también hay un impacto ambiental asociado al uso de internet y las redes sociales.

3. **Inequidad percibida:** ¿Por qué debería modificar mi comportamiento si los demás no cambian sus acciones? A menudo se señala a actores conocidos, representantes, sectores económicos e incluso países no cooperativos, lo que puede servir como justificación para mantenernos en una situación de estancamiento.”

La percepción de la cooperación y el cambio está influenciada por nuestro entorno y las acciones de quienes nos rodean. A veces, la falta de progreso se atribuye a la inacción de otros, lo que puede llevarnos a cuestionar nuestra propia responsabilidad. Sin embargo, es importante recordar que cada individuo tiene un papel en la construcción de un mundo más sostenible y justo.

4º Dragón: Costos irrecuperables

1. **Inversiones financieras:** No deseamos que el esfuerzo y la inversión que hemos realizado en nuestro estilo de vida cómodo se desperdicie al adoptar un estilo de vida más sostenible. Por ejemplo, no renunciaríamos al coche que nos costó tanto conseguir para empezar a usar la bicicleta, aunque esta última sea más beneficiosa para el medio ambiente.

2. **Cambio de hábitos:** Los cambios de hábitos suelen encontrarse con una fuerte resistencia (como en el caso de modificar nuestros hábitos alimenticios) o pueden requerir un período prolongado de adaptación. Nuestra mente y cuerpo a veces se aferran a lo conocido, incluso cuando sabemos que un cambio sería beneficioso. La resistencia al cambio es una parte natural de nuestra psicología, pero también es importante recordar que, con el tiempo y la persistencia, podemos superarla y adoptar nuevos hábitos más saludables.

3. **Conflicto de valores y metas:** No estamos dispuestos a abandonar nuestras aspiraciones y proyectos solo porque puedan tener un impacto ambiental negativo. Por ejemplo, no renunciaríamos a querer un coche más grande o una casa espaciosa solo porque sabemos que estos pueden ser contaminantes. Encontrar un equilibrio entre lo que queremos y lo que es sostenible para el planeta es un desafío constante.

4. **Falta de apego a un lugar:** La falta de apego al lugar donde vivimos puede llevarnos a no preocuparnos por su bienestar o lo que le suceda. Cuando nos sentimos arraigados y comprometidos con una comunidad o un entorno, es más probable que nos preocupemos por su cuidado y preservación. Por otro lado, cuando carecemos de ese apego, podemos ser más indiferentes a su destino.

5º Dragón: Desacreditación

1. **Desconfianza:** Cuando la confianza en científicos, gobiernos y otras figuras relevantes se quiebra, la disposición a adoptar comportamientos positivos frente al cambio climático disminuye.

2. **Percepción de las políticas públicas como inadecuadas o erróneas:** A menudo percibimos que las decisiones gubernamentales son insuficientes, y muchos programas ambientales carecen de sanciones severas por su incumplimiento, lo que desalienta a las personas a seguirlos.

Es importante considerar que la confianza en las autoridades y su capacidad para tomar medidas efectivas influye en la disposición de las personas a seguir las políticas y programas relacionados con el cambio climático. Cuando las decisiones no se perciben como adecuadas o suficientes, puede haber una disminución en la adopción de comportamientos positivos.

3. **Negación:** La desconfianza, la incertidumbre y los costos irrecuperables pueden llevarnos a negar activamente que las conductas individuales tengan un efecto positivo frente al cambio climático. Sin embargo, es crucial asumir nuestra responsabilidad y tomar medidas concretas para proteger nuestro entorno marino y costero.

6° Dragón: Riesgo percibido

1. **Riesgos:** en cada acción ambientalmente sustentable pueden surgir numerosos riesgos.

- **Efecto positivo en el ambiente:** Es natural cuestionarse si nuestras acciones realmente tendrán un impacto positivo en el medio ambiente. A veces, la magnitud de los problemas ambientales puede hacernos sentir impotentes. Sin embargo, incluso pequeñas acciones individuales, cuando se suman, pueden marcar la diferencia. Cada paso cuenta.
- **Riesgo físico:** Comparar andar en bicicleta con conducir un automóvil es relevante. Si bien andar en bicicleta puede tener riesgos (como accidentes), también tiene beneficios para la salud y el medio ambiente. La elección entre ambos debe considerar estos aspectos y tomar medidas de seguridad adecuadas.

- **Riesgo financiero:** Invertir en nuevas energías, como paneles solares o vehículos eléctricos, puede requerir una inversión inicial significativa. Sin embargo, a largo plazo, estas inversiones pueden generar ahorros en costos de energía y reducir la huella de carbono. Evaluar los beneficios a largo plazo es crucial.
- **Riesgo social:** Temer el juicio de nuestro entorno por tomar decisiones pro ambientales es comprensible. Sin embargo, cada vez más personas valoran la sostenibilidad y respetan a quienes toman medidas para proteger el planeta. La conciencia ambiental está creciendo, y tu ejemplo puede inspirar a otros.
- **Riesgo psicológico:** La frustración puede surgir si no vemos resultados inmediatos. Es importante recordar que el cambio climático es un desafío a largo plazo. Celebrar pequeños logros y mantener una perspectiva positiva ayudará a superar la frustración.
- **Riesgo temporal:** El tiempo es valioso. Adaptarse a nuevas prácticas puede llevar tiempo, pero considera el impacto a largo plazo. ¿Vale la pena invertir tiempo en acciones que beneficiarán al planeta y a las generaciones futuras?

7º Dragón: Comportamiento limitado

La mayoría puede hacer más de lo que está haciendo actualmente.

1. **Tokenismo:** La inclusión de personas o acciones relacionadas con el medio ambiente con el único propósito de mejorar la imagen o cumplir con expectativas, sin un compromiso genuino hacia la sostenibilidad o la diversidad ambiental, es una práctica que carece de autenticidad. A menudo, estos cambios superficiales de comportamiento son más fáciles de implementar, pero también suelen tener un impacto limitado en la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero.

2. **Efecto rebote:** Después de llevar a cabo acciones de mitigación, las ganancias que podrían derivarse de ellas se ven reducidas por acciones negativas posteriores. Es importante mantener la coherencia en nuestras acciones ambientales. A veces, incluso después de tomar medidas positivas, las acciones negativas pueden contrarrestar los beneficios obtenidos. *“Compro un filtro de ducha que reduce la cantidad de agua que emana, pero como sé que es así, me quedo más tiempo en la ducha”*. Por lo tanto, es fundamental mantener un enfoque constante en la sostenibilidad y considerar las consecuencias a largo plazo de nuestras decisiones

Nuestro Compromiso

Como hemos podido observar a lo largo de este artículo, son muchas las barreras psicológicas que nos impiden actuar en consecuencia frente al paradigma ambiental actual. No obstante, en Surfrider Foundation somos conscientes de ellas y trabajamos día a día para superarlas. Veamos algunas de las acciones que realizamos desde Surfrider para paliar el cambio climático y fomentar la preservación de nuestras costas, mares y ríos.

1. Educación y Voluntariado

- **Educación Ambiental:** Surfrider educa a la comunidad sobre la importancia de la conservación costera y la reducción de plásticos. El conocimiento es poder, y una mente despierta puede inspirar acciones significativas.
- **Voluntariado:** La organización fomenta la creación de grupos de [voluntarios](#) en diferentes regiones. Empezamos formando un grupo en Barcelona y trabajamos día a día para fomentar la creación de otros grupos. Estos voluntarios trabajan activamente para proteger las playas y educar a la comunidad sobre la conservación del medio ambiente marino y lo mejor es, ¡que no importa de dónde seas!

2. Ciencia Ciudadana:

- **Basuras Marinas:** Organizamos [recogidas de basura](#) en playas y costas para eliminar desechos y sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de mantener nuestros entornos marinos limpios. El año pasado, se realizaron 250 recogidas, y más de 3000 personas participaron en estas actividades. [Únete a nosotros](#) para recoger plásticos, colillas de cigarrillos y otros desechos. Cada bolsa que llenas es un paso hacia un mundo más limpio.
- **Proyecto Surfing for Science:** Estamos comprometidos con la [investigación científica](#) para analizar y comprender mejor los problemas ambientales. El proyecto “[Surfing for Science](#)” se centra en la toma de muestras de microplásticos en el agua. Al generar conocimiento científico, la organización contribuye a la lucha contra la contaminación marina y el cambio climático.

3. Incidencia política y legal:

Son áreas clave en las que nos involucramos para proteger los océanos y las áreas marinas. La organización aboga por políticas ambientales sólidas a nivel local, nacional e internacional. Esto implica trabajar con gobiernos, legisladores y otras organizaciones para promover leyes y regulaciones que protejan los ecosistemas marinos.

- **Caso de Tarragona:** Trabajamos en casos legales y de incidencia política para abordar problemas específicos. Por ejemplo, en el caso de los [pellets de Tarragona](#), contribuyendo a la acción legal y la concienciación sobre la contaminación por pellets (pequeñas partículas de plástico).
 - **Acción legal por contaminación de pellets:** Good Karma Projects y Surfrider Foundation, en colaboración con el equipo jurídico de INSTA, solicitaron en octubre el inicio de un procedimiento de exigencia de responsabilidad ambiental debido a la persistente contaminación por pellets de plástico en la región de Tarragona.

Estas acciones legales y de concienciación ayudaron a poner de relieve el problema de los pellets de plástico y a presionar para que se investigara su origen y se tomaran medidas para proteger el medio ambiente marino.

Conclusión

Somos parte de un gran sistema en el que todo está interconectado. Cada cosa que hacemos o dejamos de hacer, tiene un efecto, ya sea positivo o negativo para el medio ambiente. Depende de nosotros elegir aquellas acciones que nos permitan superar los “Dragones de la Inacción” y para lograrlo, debemos cambiar nuestra mentalidad y aumentar nuestra consciencia.

El cambio de mentalidad es esencial. En lugar de sentirnos impotentes o creer que nuestras acciones no importan, debemos adoptar una actitud proactiva. Necesitamos educarnos sobre los problemas ambientales y comprender su gravedad. De este modo, nos motivamos a tomar medidas adecuadas y concretas. Aprender sobre la crisis climática, la pérdida de biodiversidad y la contaminación nos ayuda a estar más comprometidos en encontrar soluciones.

Por último, es necesario recordar que nuestras acciones individuales son poderosas. Reducir nuestro consumo de energía, reciclar, usar transporte público o bicicletas y apoyar empresas sostenibles son formas que tenemos de poder proteger nuestro planeta. Todos compartimos este hermoso hogar, y juntos podemos cuidarlo para las generaciones futuras.

En definitiva, al cambiar nuestra mentalidad, aumentar nuestra consciencia y tomar medidas individuales, podemos enfrentar los “Dragones de la Inacción” y contribuir significativamente a la lucha contra el cambio climático.

Bibliografia

Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American psychologist*, 66(4), 290. <https://doi.org/10.1037/a0023566>