



Es necesario reconectar con nuestras emociones para cuidar la Tierra

La interconexión entre todos los seres vivos y el planeta mismo permite entender el cohabitar y el cuidado desde la experiencia emocional.

Luisa Regina Sánchez Rodríguez

26 de febrero del 2026

La crisis ecosocial es resultado de la desconexión entre los seres humanos y el planeta, dijo Mariana Matija, escritora y ecologista, en la conferencia "Emociones y los cuidados de la Tierra", como parte del Seminario de Cuidados para la Vida y el Bien Común del Centro de Ciencias de la Complejidad (C3) de la Universidad Autónoma de México (UNAM).

Por eso, agregó, es necesario repensar esa relación no a partir de los recursos que la naturaleza provee, sino desde la interconexión de todo lo que existe en la Tierra y de nuestra capacidad de sentir.

"No podemos pretender que la crisis ecosocial no afecta nuestra relación con nuestro mundo interior. Todo forma parte de esta misma red complejísima de sujetos y sucesos", dijo la también experta en sustentabilidad y transición ecosocial.

De acuerdo con Matija, la masa antropogénica supera la biomasa de todos los seres vivos, esto quiere decir que todo lo que ha sido creado por humanos ocupa más espacio que todos los seres vivos, y se confirma con las reacciones de otras especies.

Por ejemplo, el [Fondo Mundial para la Naturaleza](#) (WWF, por sus siglas en inglés) calcula que la población de vertebrados ha disminuido en un 69% desde los 70's debido a factores como pérdida de hábitat, contaminación, sobreexplotación de especies, cambio climático, etc.

La ecologista planteó que esto es parte de un proceso de aniquilación biológica más que una extinción masiva, porque se desarrolla como consecuencia de las prácticas insostenibles que ha llevado a cabo la civilización y que han cambiado la composición química de la atmósfera.

Según Matija, la desconexión entre los seres humanos y el planeta, parte de la idea de que la humanidad no sólo está separada del resto de la naturaleza, sino que también está por encima y por fuera de ella, solo funciona como proveedora de recursos y crecimiento económico.

Sin embargo, hay un conjunto de procesos interconectados en el planeta que nos afectan. Como **efecto mariposa**: dos cosas que aparentemente no están relacionadas, pero que una influye en la otra.

Para Matija, podemos ver este tipo de interconexiones con fenómenos ecosociales. Por ejemplo, la epidemia de salud mental que enfrentan muchas sociedades actualmente se trata como una consecuencia de la crisis ecosocial, sin embargo, para ella, no es algo desconectado de otros fenómenos.

En su conferencia, explicó que estas epidemias son consecuencia de la relación rota que tiene la civilización con la trama de la vida, representada por las formas y ciclos de la Tierra que hacen que la vida sea posible. "Yo estoy convencida de que no existe una ansiedad que no sea ecoansiedad y no existe una depresión que no sea ecodpresión", declaró.

"Si pensamos en que estamos conectados con todo lo que existe y todo lo que sucede, el dolor que sentimos, la confusión o la tristeza tiene sentido. Y no solo tiene sentido, sino que son señales de que estamos vivos y de que seguimos teniendo la capacidad de sentir y responder al mundo del que somos parte, que estas experiencias se despierten tanto en quienes tenemos información sobre esta crisis como en quienes no", expuso la escritora.

Y aclaró que, muchas veces, entrar a los espacios de transformación y aprendizaje del cuidado del planeta pueden llegar a ser frustrantes o abrumadores, de forma que despiertan una parálisis por no saber cómo intervenir, y como respuesta se genera un desgaste emocional que se manifiesta como apatía o indiferencia.

Esto es normal, no solo por la complejidad y la magnitud de lo que se enfrenta, sino por nuestros límites animales, dijo.



Ante la crisis ecosocial cuidemos nuestras emociones

Infografía elaborada por: Raquel Nolasco, Vianey Mejía Jiménez y Mitzi Cervantes

Por ejemplo, el miedo y el dolor son mensajes de supervivencia urgentes que desatan reacciones de la inteligencia de la Tierra a través del ser humano, por lo que necesitan ser emociones valoradas sin ser encasilladas en “buenas” o “malas”.

Clasificarlas, según Matija, refuerza la idea individualista del sistema en el que solo hay espacio para las experiencias emocionales consideradas placenteras, mientras que las demás son un inconveniente que obstaculizan la productividad. “Esas emociones difíciles son cosas que necesitamos que sigan su curso, que se pongan al servicio de estas transformaciones en nuestra relación con la Tierra”, mencionó la escritora.

Matija recalcó que al reconocer que somos seres vulnerables e interdependientes, que nos necesitamos los unos a los otros, y que no podemos aprender ni entender todo, habrá la disposición para participar en procesos de inteligencia, sensibilidad y creatividad colectiva, en los que podamos acompañarnos a metabolizar y navegar las emociones.

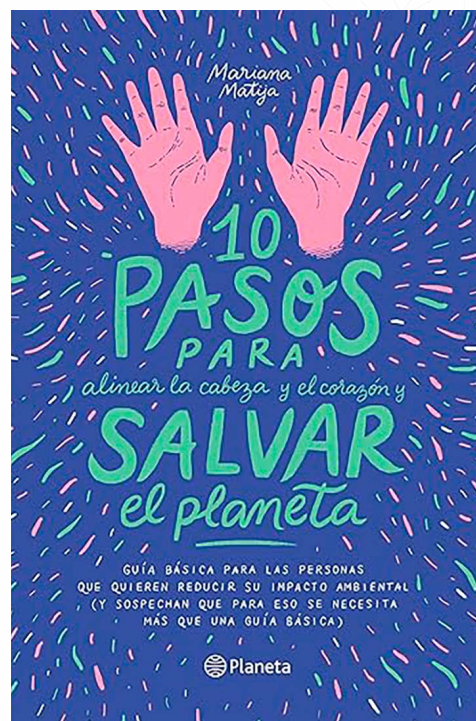
Por eso Matija ha buscado abrir estos espacios, como es su comunidad online [Jardín](#), en la que se enfoca en el reconocimiento colectivo de las respuestas emocionales dentro de la crisis ecosocial, y de qué manera eso forma parte integral de la capacidad de respuesta.

Esto, de acuerdo con la ecologista, es una cuestión de coaprendizaje y de acompañamiento en la rehabilitación constante, que significa desaprender conductas y entregarse a la incomodidad de no saber, en lugar de ver la crisis sólo desde los datos y las cifras. Y esa disposición de no saber permite el ejercicio de preguntar, para ajustar el camino de acuerdo a las respuestas, ahí es donde se encuentra el cuidado.

El cuidado como pregunta

Para Matija, el cuidado más que una acción concreta, es una permanente pregunta. Requiere preguntarse por las necesidades y hacerlo de forma constante, ya que las respuestas cambian con el tiempo y el cuidado es algo que requiere algo nuevo y que sucede en todas las escalas, desde el cuidado de un ser vivo hasta con la Tierra misma.

Y es también, como expuso la ecologista, la disposición a la exploración y a la incertidumbre, esto implica la práctica y el reencuentro con la información o experiencia nueva, y el esfuerzo de navegar la complejidad de los sucesos en busca de claridades más que de soluciones.



Libro “10 pasos para alinear la cabeza y el corazón y salvar el planeta de Mariana Matija

Cuidar implica cultivar una disposición de estar y de participar a pesar de no tener control sobre los resultados, e intentar crear intervenciones eficaces en la medida en la que se abra espacio para el panorama emocional. "No hay posibilidad de atender al deseo de cuidar la Tierra y de cuidarnos en el proceso si no abrimos el espacio para hacernos cargo y para relacionarnos con este panorama emocional", dijo la especialista.

Ligas de interés

- Sitio web de Mariana Matija: <https://www.marianamatija.com/>
- Libro Niñapájaroglaciar de Mariana Matija: <https://editorialalmadia.com/libro/detalle/ninapajaroglaciar-5319>
- Libro 10 pasos para alinear la cabeza y el corazón y salvar el planeta de Mariana Matija: <https://www.amazon.com.mx/alinear-cabeza-coraz%C3%B3n-salvar-planeta-ebook/dp/B07YGNSV89>
- Artículo sobre los hiperobjetos: <https://www.revistadelauniversidad.mx/articles/4598b892-bf9d-4c57-bdb0-002031bb75fa/hiperobjetos>
- Comunicado sobre las implicaciones de cambio climático en América Latina y el Caribe: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/informe-onu-74-por-ciento-paises-america-latina-alta-exposicion-eventos-climaticos-extremos>