Emotional Resilience In a Changing Climate

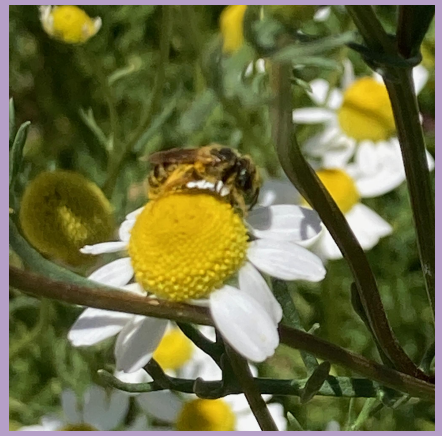


By Jennifer Silverstein, LCSW and Evelia LaCalle

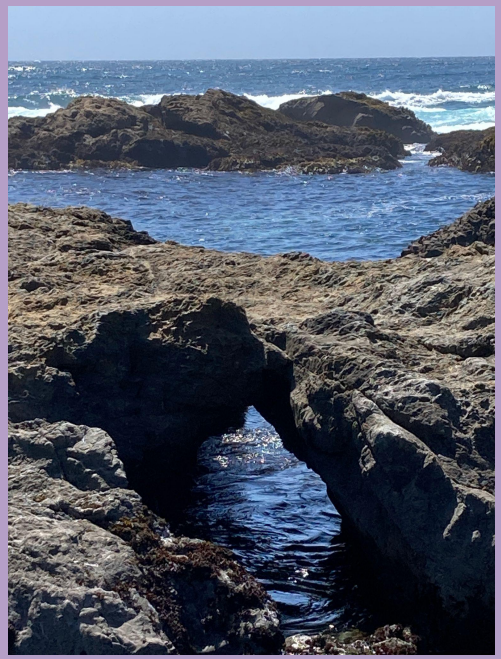
Resiliencia Emocional
durante
Cambios de Clima



Grounding In Gratitude

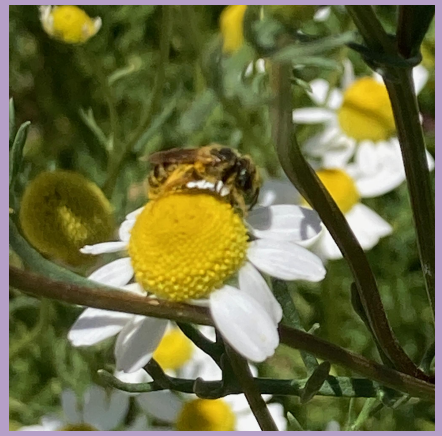








Actividad de Conexion con la Tierra









Impacts to Mental Health / Wellbeing

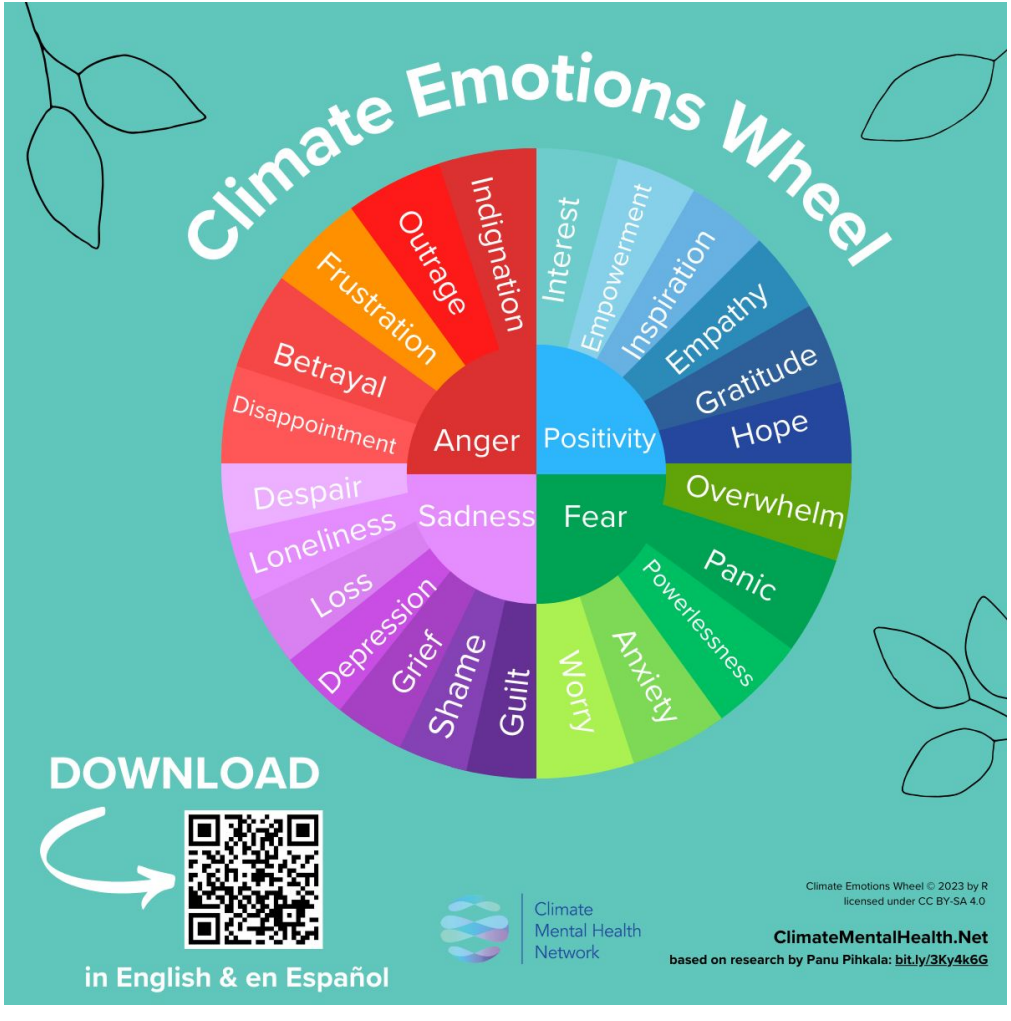


- Vicarious impacts
- Direct events
- Indirect impacts

Impacto a la Salud Mental/ Bienestar Emocional



- **Impactos Indirectos**
- **Eventos directos**
- **Impactos directos**



All the
"climate feels"

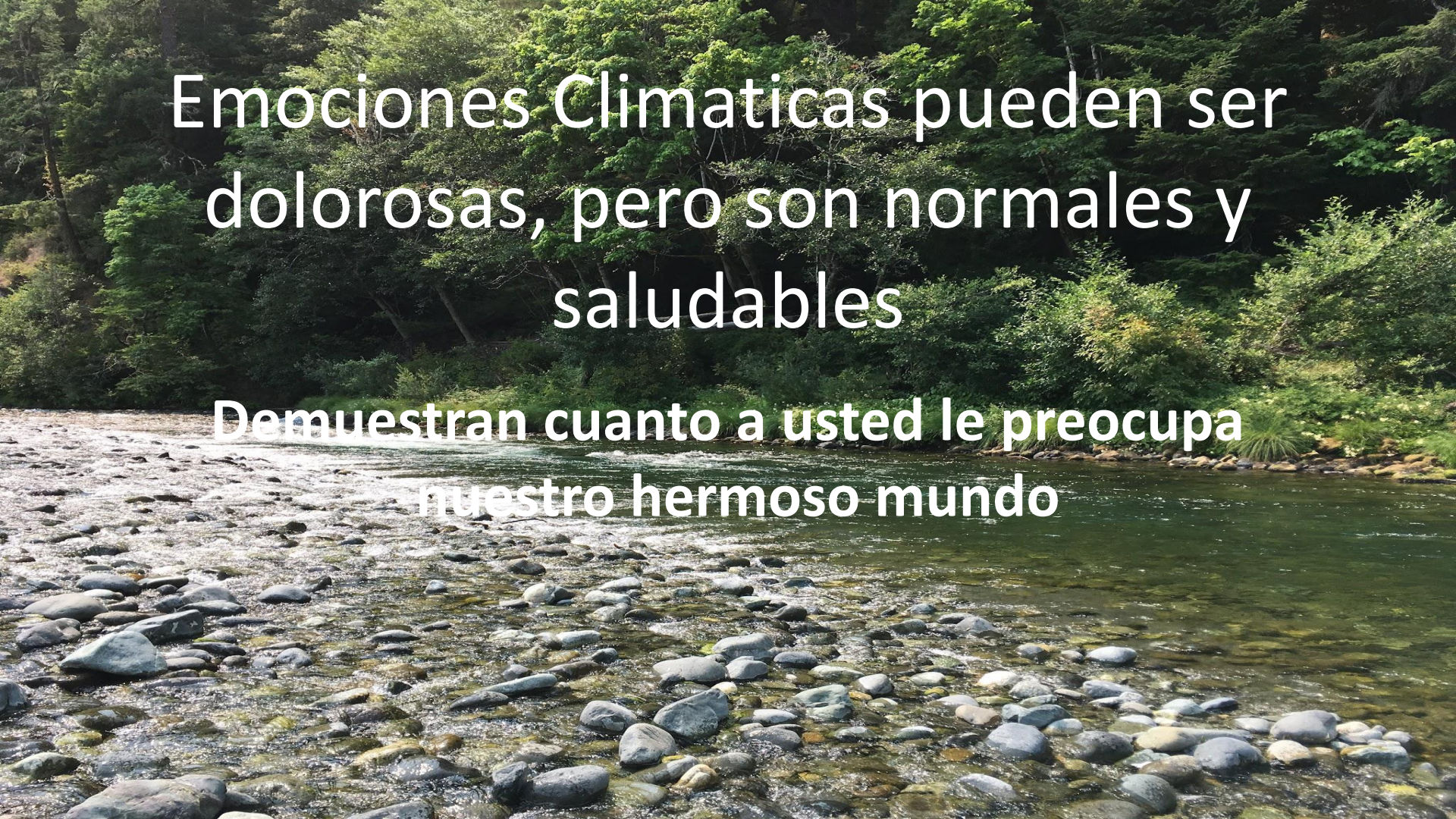
LCSW
Jennifer Silverstein



Todo el "Clima siente"

Sarah Newman / CMHS, Panu Pihkala
towards a taxonomy of climate emotions


Climate Emotions can be painful, but they are **normal** and **healthy**
They show **how much you care** about our **beautiful world**



Emociones Climaticas pueden ser dolorosas, pero son normales y saludables

Demuestran cuanto a usted le preocupa nuestro hermoso mundo

Self-Reflection

What are your biggest climate emotions?

How do they impact your wellbeing?

Where do you fit on this scale today?

Avoidance / Dissociation — Overwhelm/Despair

© Jenni Silverstein 2024

Autorreflexión

¿Cuales son tus mayores emociones climáticas?

¿Cómo impacta su bienestar?

¿Dónde encajas en tu escala hoy?

Evitación/Disociación — Abrumado/Desesperado

© Jenni Silverstein 2024



Mindfulness Activity



Ejercicio de Atención Plena

Window of Tolerance

Adapted from
Daniel Siegel
PhD

Hyper-Arousal

overwhelm, despair



Window of Tolerance





Hypo-arousal

Avoidance, dissociation

© Jenni Silverstein 2024

Ventana de Tolerancia

Hiper excitación



Zona de optima excitaciónl



Excitación



© Jenni Silverstein 2023



We Must Feel Supported to Build our Window of Tolerance

- Find spaces to process climate emotions
- Engage in personal practices to build resilience
- Find ways to participate in meaningful, value-aligned collective action
- Explore connections to the natural world

© Jenni Silverstein 2024



Nos Tenemos que Sentir Apoyados para Construir Nuestra Ventana de Tolerancia

1. Encuentre espacios para procesar las emociones climáticas
2. Envuelvase en prácticas personales para construir resiliencia
3. Busque maneras de hacer acciones significativas

© Jenni Silverstein 2024

Presencing

Ways to Calm the Body and Mind

- Nature
- Spiritual / religious practices
- Meditation
- Breath practices
- Exercise
- Music and movement
- Pets
- Art and Creative Expression

Doppelt 2016

© Jenni Silverstein 2024

Presenciado
Calmando el cuerpo y mente

- Naturaleza
- Meditación / Prácticas Religiosas
- Practicas de respirar
- Ejercicio
- Música y movimiento
- Mascotas
- Arte y Creatividad Expresiva

Doppelt 2016

© Jenni Silverstein 2024

Small moments of self-regulation throughout the day can help reset our stress response system

Find moments in the day for a few deep breaths, a walk around the block, a cup of soothing tea, a song, a prayer

© Jenni Silverstein 2024

- Incluso dosis pequeñas de autorregulación puede ayudar a reiniciar nuestro sistema que responde al estrés

- Encuentre momentos durante el día para respirar profundo, camine alrededor de la manzana, una taza de te, una oracion

© Jenni Silverstein 2024

Purposing
Adversity - based growth

- Meaning focused coping - take actions aligned with your values and ethics
- Spiritual practices
- Collective action
  - Climate action groups
  - Collective stewardship activities
- Efficacy in climate communication

© Jenni Silverstein 2024

Doppelt 2016

Proponiendo
Crecimiento basado en la Adversidad

- Significado de como lidiar - tome acciones alineadas con sus valores y ética
- Prácticas espirituales/prácticas religiosas
- Accion colectiva
  - Grupos de acción climática
  - Actividades de administración colectiva
- Eficacia en la comunicación climática

© Jenni Silverstein 2024

Doppelt 2016

Existential Toolkit

Write down as many resources as you can think of that help you cope with worries and fears about existence and survival

Consider:

1. Spiritual practices
2. Relationships - including people, animals, and nature
3. Activism
4. Music and dance
5. Art and creative expression
6. Quotes and words of wisdom
7. Mindfulness
8. Time in nature
9. Meaningful actions - activities aligned with your values
10. Other



© Jenni Silverstein 2024

Caja de Herramientas Existencial

Escriba todos los recursos que usted pueda pensar que le ayudan a lidiar con preocupaciones y miedos que existen para sobrevivir

Considere:

1. Prácticas espirituales/ Prácticas religiosas
2. Relaciones - incluyendo gente, animales, y naturaleza
3. Activismo
4. Musica y baile
5. Arte y expresión creativa
6. Citas y palabras sabias
7. Conciencia
8. Tiempo en la naturaleza
9. Acciones significantes - actividades que se alineen a sus valores
10. Otras



© Jenni Silverstein 2024

For hundreds of human generations, we used community and nature to take care of each other after trauma

Collective trauma and grief healing has been lost in our individualized society

- Group ritual
- Religious / spiritual practices
- Music and rhythm
- Community
- Shared meals
- Nature

© Jenni Silverstein 2024

Por cientos de generaciones, nosotros usamos la comunidad y la naturaleza para cuidarnos unos a otros después de un trauma

Trauma colectivo y Curación del dolor se han perdido en nuestra sociedad individualizada

- Grupos espirituales y religiosos
- Música y ritmo
- Comunidad
- Compartir comidas
- Naturaleza

© Jenni Silverstein 2024

Community is Medicine

Build social connections to:

- Decrease current isolation
- Increase natural supports for parents and caregivers
- Prepare neighbors for disaster response
- Prevent and heal mental health issues
- Build the social connection and collective purpose needed to address climate change

Doppelt 2023

© Jenni Silverstein 2024

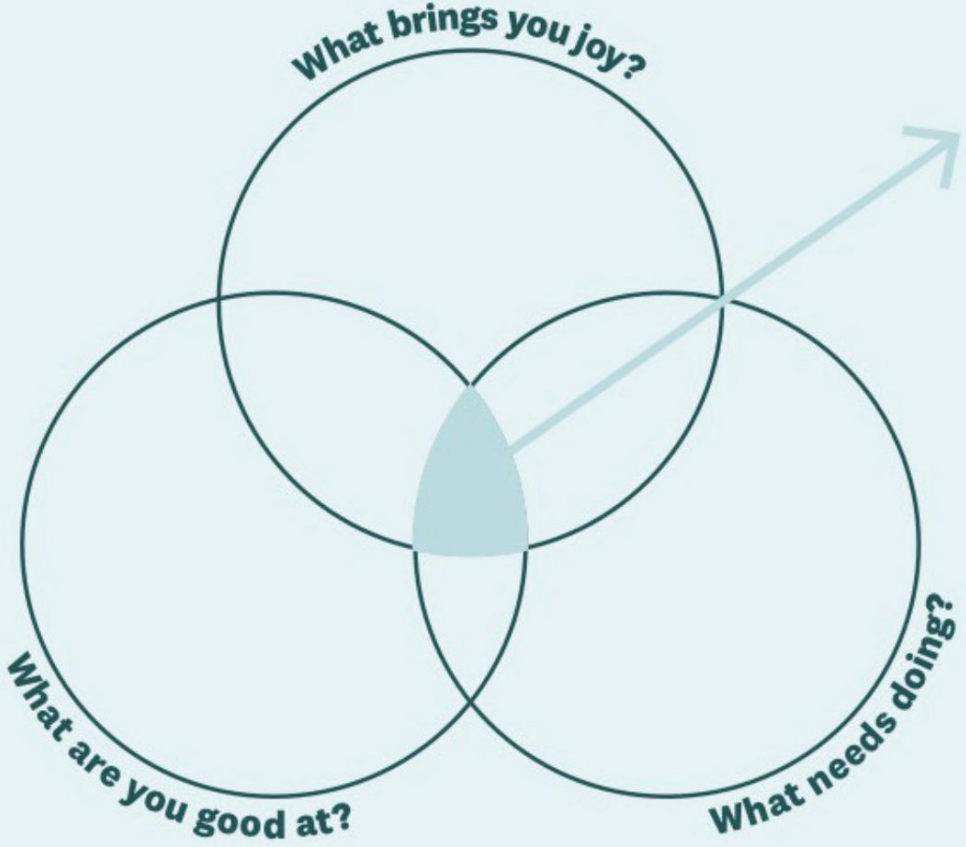
La Comunidad es Medicina

Construir conexiones sociales para:

- Disminuir el actual aislamiento
- Aumentar apoyos naturales para padres y cuidadores
- Preparar vecinos de cómo responder a desastres
- Prevenir y sanar problemas con la salud mental
- Construir la conexión social y propósitos colectivos son necesarias para solucionar el cambio de clima

Doppelt 2023

© Jenni Silverstein 2024

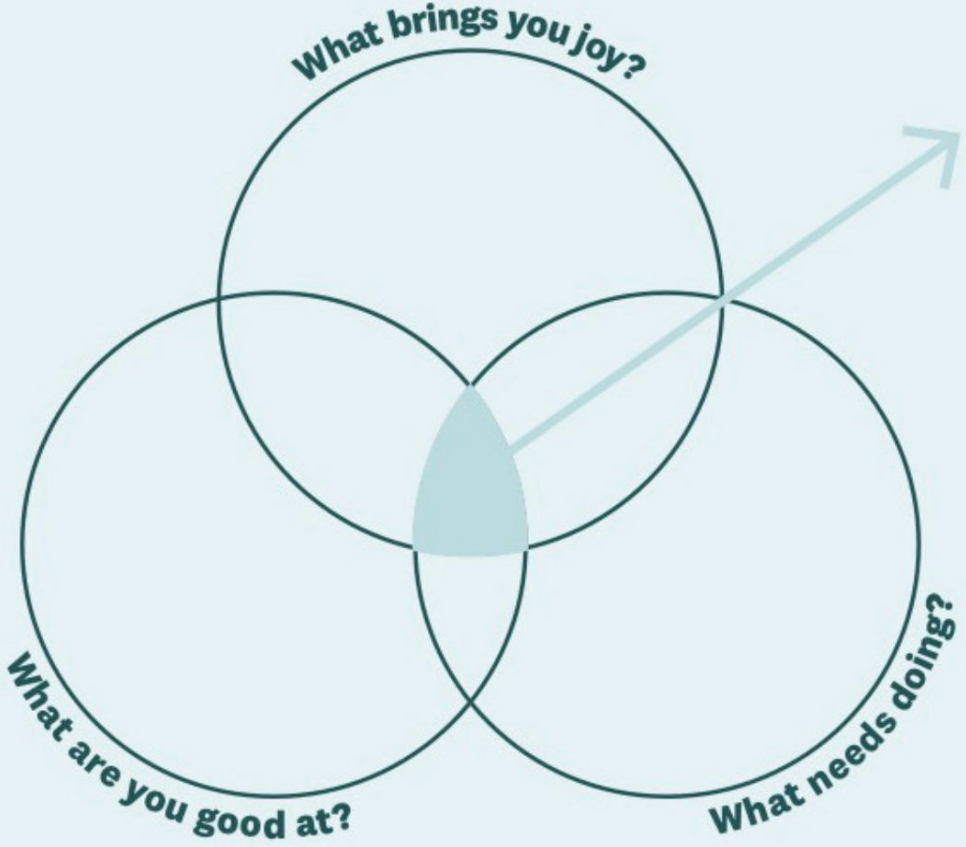


Climate action:

For inspiration, visit @climatevenn on Instagram or climatevenn.info

Dr. Ayana Elizabeth Johnson

© Jenni Silverstein 2024



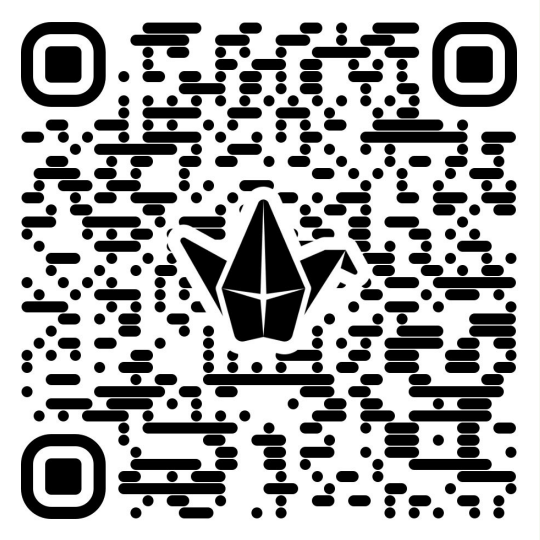
Climate action:

For inspiration, visit @climatevenn on Instagram or climatevenn.info

Dr. Ayana Elizabeth Johnson

© Jenni Silverstein 2024

Resources



https://padlet.com/jennisilverstein13/emotional-resilience-in-a-changing-climate-ph2c76odr8milhe3

“Shake it off” exercise



“Quitárselo o sacudirlo de encima” ejercicio

