



SECCIONES

SUSCRÍBETE X \$900 1ER MES

INICIAR SESIÓN

MIS NOTICIAS

VIDA | CIENCIA EDUCACIÓN VIAJAR MEDIO AMBIENTE MUJERES RELIGIÓN MASCOTAS



Ecoansiedad: así afecta el cambio climático a nuestra salud mental

Los activistas en la marcha estudiantil Fridays for Future contra el Cambio Climático en Glasgow. FOTO: EFE

Agobio, impotencia y preocupación son algunos de los sentimientos que experimentan estas personas.

RELACIONADOS: CAMBIO CLIMÁTICO | SALUD MENTAL | CRISIS AMBIENTAL | ANSIEDAD | CRISIS CLIMÁTICA

Sa AGENCIA SINC 07 de diciembre 2021, 06:26 A. M.



Cada mañana, Bruno Martín, comunicador científico de Scienseed, se levanta angustiado por la crisis ecológica. Acaba el día de la misma manera. Cada pequeño gesto que realiza a lo largo de la jornada resulta "agotador", confiesa a SINC.

(Le puede interesar: [Conocimiento de locales ayudaría a proteger la fauna del Amazonas](#))

Reciba noticias de EL TIEMPO desde GoogleNews



Temas relacionados

PROVIDENCIA NOV 11

Un año después de Iota el hospital de Providencia sigue en ruinas



COP26GLASGOW NOV 05

Jóvenes desfilan en Glasgow para pedir acciones contra el cambio climático



“Cuando digo esto, la gente se piensa que me agobia comprar cosas envueltas en plástico o en Amazon porque me siento culpable, pero no es exactamente eso (aunque también). Lo que realmente me estresa es ver en las noticias que cada año más gente muera por inundaciones, incendios, olas de calor, o que desaparezca la fauna y los espacios naturales porque los destruimos o que los gobernantes mundiales sean incapaces de pactar el final de los combustibles fósiles”, comenta el comunicador científico.

Este **sentimiento de impotencia**, incomprensión y agobio que genera la **crisis climática** se conoce como **ecoansiedad**. Tradicionalmente, la comunidad científica ha analizado los efectos que tienen las acciones humanas en el medioambiente y cómo las consecuencias repercuten en nuestra salud física a través de la contaminación, la propagación de enfermedades o la escasez de alimentos, entre otros. Ahora, además, se habla cada vez más sobre cómo todos estos efectos afectan a nuestra salud mental.

La ecoansiedad sería por tanto la sensación de aprensión, preocupación e incertidumbre por el alcance potencial de los impactos previstos del cambio climático, según la define a SINC María Ojala, catedrática de Psicología de la Universidad de Örebro (Suecia), que estudia cómo los jóvenes se sienten frente a las amenazas ambientales.

(También: [‘Me gusta mi trabajo, me gusta ser recicladora y cuidar el ambiente’](#))

Este sentimiento tiene su origen en los futuros tan catastróficos que se presentan ante nosotros. Por ejemplo, cuando leemos noticias de estudios sobre el calentamiento global o cuando vemos imágenes devastadoras que se producen como consecuencia de los fenómenos meteorológicos extremos.

“Uno se siente desamparado, triste, enfadado, ansioso porque ve como esos futuros se han materializado y todo parece indicar que



van a ser cada vez más frecuentes”, explica a SINC Andreu Escrivà, doctor en Biodiversidad y autor del libro *Y ahora yo qué hago: Cómo evitar la culpa climática y pasar a la acción*.

Un problema muy presente

Sin embargo, no solo está relacionado con el futuro, sino también con el presente. Todavía se habla del cambio climático como un concepto abstracto al que tendremos que hacer frente en un futuro. Por tanto, no es un problema que involucra a la sociedad actual, sino a las futuras generaciones. Esta narrativa simplista que comparte la mayoría de la sociedad es otra de las razones que más agobian a las personas que padecen ecoansiedad.

“La gente que habla del planeta que vamos a dejar a nuestros nietos o del planeta que tendremos en 50 años... es que me hierve la sangre. Yo estoy hablando de los refugiados ambientales que tenemos hoy, de los muertos que tenemos hoy, de los que han salido en el telediario de esta mañana”, recalca Bruno Martín.

A esto se suma el sentimiento de impotencia y de culpa, ya que, a menudo, los ciudadanos preocupados por el estado del planeta no cuentan con las herramientas suficientes para afrontar este problema.

Además: [Ley de delitos ambientales protegería a líderes defensores de la tierra](#)

“Te sientes culpable porque existe una narrativa de que los ciudadanos tenemos que hacerlo todo (cambiar nuestros hábitos: reciclar el plástico, utilizar transporte público, comer menos carne...) y, a la vez, sentimos que los problemas climáticos son de una magnitud enorme. Por tanto, esa impotencia nos genera mucha

“

Te sientes culpable porque existe una narrativa de que los ciudadanos tenemos que hacerlo todo (cambiar nuestros hábitos: reciclar el plástico, utilizar transporte público, comer menos carne...).

f t

”



ansiedad climática”, añade Escrivà.

El comunicador de Scienseed coincide: “Intentas hacer las cosas bien, pero el sistema te lo pone muy difícil. A mucha gente parece que le da igual y a la que no le da igual tampoco sabe muy bien que hacer”.

Dos tipos de ecoansiosos

Según el doctor en Biodiversidad, existen dos tipos de ecoansiosos. “Por un lado están las personas que acaban convencidas de que lo hacen todo mal y de que podrían hacer más (para minimizar su impacto en el medioambiente). Eso lo tenemos que evitar porque la culpa es un sentimiento que no moviliza y que no lleva a la acción”.

“

El cambio climático no es una especie de catecismo o de deberes que haya que cumplir al 100 %.

f t

”

Por otro lado, están los hiperperfeccionistas, es decir, “aquellas personas que, por ejemplo, no usan nada que contenga plástico, no comen carne por motivos climáticos o no se suben a un coche pase lo que pase”, explica el experto.

Sin embargo, en diferentes investigaciones se ha observado que estos perfiles tampoco movilizan. “A veces llevan a pensar que si rompemos la perfección, todo lo que hemos hecho ya no vale para nada, y eso es falso”, apunta Escrivà.

“El cambio climático no es una especie de catecismo o de deberes que haya que cumplir al 100 %. A mí como divulgador y activista, no me interesa que solo un 5 % de los españoles lo hagan todo ‘perfecto’, sino que el 80 % de la población de este país reduzca, por ejemplo, a la mitad su consumo de plástico, carne, vuelos en avión, etc.” detalla.

Además, según el científico, estos perfiles hiperperfeccionistas pueden ser peligrosos si se toman como ejemplo y generan más ecoansiedad, ya que hay gente que no puede renunciar a ciertas cosas por su situación personal.

“Hay personas que pueden renunciar al plástico, pero no otras, como



los médicos. Por tanto, hay que ver estos perfiles como gente que, gracias a los privilegios que tienen y a su concienciación y empuje, ha podido realizar ciertos cambios”, asevera el experto.



Manifestantes durante la Marcha por la Justicia Climática desde Times Square.

Foto: Kena Betancur. AFP

Más incertidumbre entre niños y jóvenes



Protestas en Polonia.

Foto: REUTERS

medioambiente.

Además, un artículo de opinión publicado en la revista BMJ señala que los niveles de ecoansiedad están en aumento, especialmente entre los niños y los jóvenes. Los investigadores del Imperial College London en Reino Unido, Mala Rao y Richard A. Powell, comentaban los resultados de una encuesta realizada en 2020 a psiquiatras

infantiles de Inglaterra. Más de la mitad (57 %) de ellos atiende a niños y jóvenes angustiados por la crisis climática y el estado del



“Lo que les preocupa es la incertidumbre sobre el futuro, ya que cada vez hay más conciencia sobre la magnitud del cambio catastrófico que puede producirse y la urgencia de la necesidad de actuar a escala mundial”, subraya a SINC Rao.

(Lea también: [Líderes mujeres se llevan los premios Campeones de la Tierra 2021 de la ONU](#))

Además, lo más frustrante para estos jóvenes es “que los gobiernos y los adultos –especialmente los que tienen influencia y poder– no parecen compartir esta preocupación por el cambio climático y la urgencia de la necesidad de actuar. Por tanto, se sienten traicionados y abandonados”, añade la experta.

Esperanza contra el cambio climático

Pero, a pesar de los ánimos, ¿hay lugar para la esperanza? A nivel político, el pacto de Glasgow alcanzado en la última Cumbre del Clima (COP26) ha sido calificado por los expertos como insuficiente ante la emergencia a la que nos enfrentamos, aunque se han establecido acciones concretas para reducir de manera significativa el uso del carbón y terminar con los subsidios a los combustibles fósiles.

Según María Ojala, la mejor estrategia para afrontar el cambio climático es tener esperanza y ampliar nuestra perspectiva: “Tenemos que ser capaces de ver los aspectos positivos, como que cada vez más gente es consciente de la crisis climática o que, a lo largo de la historia, se han resuelto problemas sociales difíciles”, explica la psicóloga.

“Grupos activistas como Extinction Rebellion consideran que de la rabia que genera la inacción de los líderes, saldrán movimientos transformadores. Yo confío más en inspirar, motivar y ofrecer esperanza. Una esperanza que requiere exigir cambios e

“

Tenemos que ser capaces de ver los aspectos positivos, como que cada vez más gente es consciente de la crisis climática o que, a lo largo de la historia, se han resuelto problemas sociales difíciles.

f t

”



implementarlos en nuestro día a día, eso sí”, detalla a SINC Irene Baños, periodista especializada en temas medioambientales y autora del libro Ecoansias.

Además, es fundamental que las personas ecoansiosas hablen de sus preocupaciones ambientales y se relacionen con personas que compartan esas inquietudes. Formar parte de un grupo de voluntariado, donde se realicen acciones beneficiosas para el medioambiente, puede tener el potencial de mejorar el bienestar de la persona y disminuir su ecoansiedad.

“Trabajar con otras personas de una edad similar y que compartan un interés común tiene la ventaja de empezar a desarrollar una resiliencia emocional como grupo, y de creer que tienen voz y que son parte de la solución”, afirma Rao.

Baños coincide: “Es importante unirse a colectivos de cualquier índole que nos hagan sentir que no estamos en soledad frente a semejante reto, que nos inspiren y nos den esperanza”.

“Y, por supuesto, sacudirnos la culpa de encima; hagamos lo que hagamos, no dejemos que la obsesión por la perfección nos aplaste o corremos el peligro de caer en la parálisis”, concluye la periodista.

AGENCIA SINC

Encuentre también en Medioambiente

Avistan por primera vez a un oso andino en el norte de Antioquia

¿Están las ciudades del país preparadas para sismos de grandes magnitudes?

 **AGENCIA SINC**
07 de diciembre 2021,
06:26 A. M.

 Seguir Medio Ambiente

 Comentar

 Guardar

 Reportar

 Portada

 **DESCARGA LA APP EL TIEMPO**
Personaliza, descubre e informate.

 **App Store**
eltiempo app-store

 **Google play**
eltiempo google-play

 **AppGallery**
eltiempo app-gallery

Descubre noticias para ti

