



# Desenreda tu mente

## El impacto en la salud mental del cambio climático: 'la ecoansiedad'

1/3

Muchas de las publicaciones que analizan el cambio climático desde el punto de vista psicológico se refieren a él como un problema grave de salud mental. Consideran que las informaciones sobre el daño medioambiental que se está produciendo y las perspectivas pesimistas del futuro del planeta están causando un importante padecimiento psicológico en un número creciente de personas.

Así, el Consejo General de la Psicología de España (2019) señala que es **"necesario dedicar esfuerzos para conocer los efectos, agudos y crónicos que el cambio climático tiene sobre la salud mental, incluyendo la ansiedad, el estrés, el trauma, el estrés postraumático, la depresión y el abuso de sustancias"**. En el mismo sentido, se expresan otras sociedades psicológicas internacionales como la Sociedad Australiana de Psicología, que ha publicado un manual con información y recomendaciones sobre cómo manejar la ansiedad y el estrés que provoca el cambio climático (Australian Psychological Society et al., 2019). En él **se señala que la realidad del cambio climático es, ciertamente, aterradora, con peores pronósticos si se mantiene la situación actual, ya que hay un elevado porcentaje de personas que sienten angustia frente al cambio climático**. Un último ejemplo es el de la Asociación Canadiense de Médicos para el Medio Ambiente, cuya presidenta, Courtney Howard, considera que **la intersección entre la emergencia climática y la salud mental y física, se convertirá en uno de los mayores problemas mundiales** (Ibarriaga, 2019).

Una muestra de la preocupación extendida sobre el impacto emocional de las noticias sobre el cambio climático, ha sido la generalización del término **"ecoansiedad"**. Este término tiene como antecedente la **"solastalgia"**, que acuñó el filósofo australiano Glenn Albercht (2005) para referirse a la angustia que produce a las personas contemplar la destrucción del medioambiente en el que viven, y que explica cómo "el dolor y la desolación que el ser humano sufre, al

contemplar la degradación del paisaje natural con el que se identifica y que considera parte de su identidad y su vida". Por tanto, solastalgia y ecoansiedad tienen significados muy parecidos y hacen ambos referencia al padecimiento psicológico por el deterioro del planeta.

Al analizar los sentimientos que se incluyen en la ecoansiedad, en las diferentes publicaciones en que se usa, vemos que no se refieren solamente a la ansiedad, como concepto psicológico. Se trataría de una emoción específica –o de un conjunto de emociones– que incluiría la tristeza, la depresión, el miedo, y la impotencia ante el daño medioambiental producido por el cambio climático y sus consecuencias futuras. Aunque estas cuatro emociones suelen estar presentes en la definición, suelen destacarse **la angustia y el miedo**.

Así, la Asociación Psicológica Americana, define la ecoansiedad como el miedo crónico a la destrucción medioambiental, que afecta cada vez a más personas, y que está dañando la salud mental y física de los ciudadanos (Clayton et al., 2017).

Al margen de la opinión que se pueda tener sobre la figura de Greta Thunberg, es evidente que su repercusión mundial ha ejemplarizado la ecoansiedad, como emoción personal y colectiva y ha contribuido a su difusión a partir del año 2018. Su resonancia mediática se ha centrado, justamente, en su búsqueda de una respuesta ante la angustia que le producía el cambio climático. Ella misma ha manifestado que su activismo ha surgido de la necesidad de enfrentarse a su ansiedad ecológica.

Por eso, ante esta nueva realidad, los expertos cada vez más defienden la necesidad de crear un **nuevo modelo comunicativo para pasar de la impotencia a la proacción**, pues, como han demostrado nuestros estudios más recientes, **la inmensa mayoría de la población conoce el problema del cambio climático y está preocupada por él**. El porcentaje





# Desenreda tu mente

## El impacto en la salud mental del cambio climático: 'la ecoansiedad'

2/3

de los que ignoran este problema, o niegan su importancia; no supera el 5%. Frente a esta aceptación racional del problema, la motivación de la población para movilizarse frente a él es reducida. Por tanto, desde el punto de vista comunicativo, hay que pasar de la etapa informativa y de concienciación racional, a una **nueva etapa de trabajo emocional para motivar** a todas las personas a implicarse en la lucha contra el cambio climático.

**“Una comunicación inadecuada sobre el cambio climático puede resultar reiterativa y abrumadora, provocando la paralización, la desesperanza, la pasividad y la impotencia”.**

Las informaciones sobre los efectos del cambio climático **no son eficaces si buscan solamente el impacto racional e ignoran el impacto emocional**. No es cierto que a mayor información -cualquiera que sea esta- se obtiene más respuesta y concienciación. Una comunicación inadecuada sobre el cambio climático puede resultar reiterativa y abrumadora, provocando la paralización, la desesperanza, la pasividad y la impotencia.

Por otro lado, los estudios e investigaciones previos al nuestro muestran que **las emociones que más se asocian actualmente con el cambio climático son la ansiedad, la angustia, la impotencia, el miedo y la tristeza**. Estas emociones provocan lo que se denomina “solastalgia” o “ecoansiedad”, que es el padecimiento psicológico causado al ver el deterioro del planeta como doloroso e inevitable

Las emociones que se asocian al cambio climático son las llamadas **negativas o incómodas**, por lo que las personas, para evitar el sufrimiento, suelen tratar de **evitar o negar las informaciones que las provocan**. Cuando un problema se ha comunicado de forma que solamente provoca emociones negativas no puede generar las respuestas de activación que requieren para solucionarse. Estas emociones

llevan a la pasividad, la desesperanza y la tristeza, **alejando el compromiso personal o del activismo**.

Nuestro estudio ha mostrado que las emociones predominantes frente al cambio climático, y que **comparten el 80% de los encuestados**, son, de mayor a menor frecuencia la **indignación, enfado, tristeza, impotencia, desesperanza e impuso para la acción**. Por tanto, en la mayoría de las personas convive el deseo de implicarse personalmente en la lucha contra el cambio climático con la desesperanza o la impotencia. Por ello, el gran reto de la comunicación del cambio climático es informar y avisar de sus peligros sin crear ansiedad, impotencia y miedo.

**Esta comunicación persuasiva y motivadora**, que provoque emociones positivas y anime a implicarse activamente frente al cambio climático, tendría que:

- No limitarse a reiterar los efectos producidos por el cambio climático para convencer a la sociedad de la gravedad de un problema del que ya está convencida. Debe ser **positiva**, esto es, orientada a reemplazar las emociones y actitudes actualmente predominantes (impotencia, pasividad, resignación, tristeza, etc.) por otras (esperanza, responsabilidad, solidaridad, ánimo, impulso para pasar a la acción, etc.) que animen a **la movilización y al activismo**.
- **Generar esperanza** mostrando que hay alternativas y que la lucha contra el cambio climático puede ser eficaz y alentadora. La esperanza es fundamental para promover el activismo, y la desesperanza lleva a la pasividad y a la resignación.
- **Evitar el catastrofismo** dejando de reiterar la imagen desalentadora del futuro como si se tratase de una batalla perdida. **Hay que mostrar que un futuro mejor es posible y deseable** y que ese futuro depende de todos nosotros. El pesimismo como única visión del futuro, además de no ser realista, es paralizante.





## Desenreda tu mente

# El impacto en la salud mental del cambio climático: 'la ecoansiedad'

3/3

- Sin duda, la lucha contra el cambio climático requiere modificar nuestros hábitos de vida y consumo, individuales y colectivos. Pero estos cambios necesarios, no deben plantearse como si requirieran grandes sacrificios y nos llevara a una vida llena de renuncias a nuestras actuales comodidades. **Son cambios positivos y emocionantes que, además de salvar el planeta, nos conducen a una vida más plena y humana.**
- Prescindir de los mensajes que se basan **solamente en atribuir culpas y que llevan a una guerra de reproches y de acusaciones.** Estas acusaciones pueden producir indignación, pero también desimplicación y pasividad. Frente a esta idea de que nuestra sociedad no sabe enfrentar el cambio climático, **deben difundirse también las experiencias de las personas e instituciones que están realizando cambios** en beneficio del medio ambiente y que transmiten su satisfacción y su entusiasmo por estos cambios.
- Debemos mostrar que la implicación activa frente al cambio climático **no es solamente la actitud preferible desde el punto de vista social y ecológico, sino que es también la mejor postura desde el punto de vista de bienestar psicológico.** Sentirse parte activa en la lucha colectiva contra el cambio climático es también la mejor forma de afrontar la llamada "ecoansiedad".

Javier Garcés Prieto. A-0687

