

De la ecoansiedad a la esperanza y responsabilidad climática

[Cristina Monge](#)



UTRECHT, PAÍSES BAJOS: Una mujer sostiene una gran pancarta que dice Panic en holandés durante la manifestación. En Utrecht, no solo estudiantes, sino profesores, activistas climáticos, de todo el país protestaron por mejores políticas climáticas y para detener la destrucción de las tierras del MAPA (Pueblos y Áreas Más Afectadas). (Foto de Ana Fernández/SOPA Images/LightRocket vía Getty Images)

La crisis medioambiental empieza a impactar negativamente en nuestra salud mental. ¿Cómo podemos transitar de la angustia paralizante y la impotencia a emociones positivas que impulsen la acción y el cambio? En una comunicación en positivo podría estar parte de la respuesta.

Las evidencias sobre el cambio climático se acumulan. En este verano de 2022 las olas de calor, que comenzaron ya en mayo, se encadenan unas con otras; la sequía hace estragos en el sur de Europa; el continente europeo arde por los cuatro costados, y se empieza a entender, al fin, que la salud del planeta es la de los humanos y la de ese constructo en que viven que son las sociedades. El cambio climático amenaza la vida de las personas y la cohesión social.

Todo esto que hoy se ve con la fuerza de los hechos lleva años emergiendo y reflejándose en la opinión de la ciudadanía. Eurobarómetros, estudios a nivel nacional y trabajos de los más prestigiosos centros de investigación social lo avalan. Sin embargo, en los últimos años, se ha dado un paso más. De mostrar preocupación se ha pasado a hablar de *ecoansiedad*. Un término más mediático que científico pero que, sin duda, genera alarma.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de ‘ecoansiedad’?

El término ha saltado al debate público rodeado de ruido. No es para menos. Con él se hace referencia a un conjunto de emociones —tristeza, depresión, miedo e impotencia—, que se generan ante el daño medioambiental producido por el cambio climático y las consecuencias que puede acarrear.

El término tiene como antecedente la palabra “solastalgia” acuñada en 2005 por el filósofo australiano Courtney Howard para referirse a la angustia generada por la percepción de que el ser humano está degradando el medio ambiente del que forma parte. Recoge así tanto problemas ambientales de carácter general —como el cambio climático— como otros más locales, ligados al entorno más próximo, como sequías, los destrozos causados por técnicas extractivas en minería, depredación del territorio, etcétera. Se trata de una especie de angustia al observar cómo se destroza la tierra que da sustento a la vida.

El fenómeno ha ido en aumento y ha generado la atención de personas expertas de la psicología, la sociología, la comunicación y preocupados por el cambio climático. Según publicaba la revista científica *The Lancet* en diciembre de 2021 en esta [encuesta de referencia](#) en la que participaron 10.000 personas de 10 países diferentes con edades entre los 6 y los 25 años, un 45% de la población afirma que la preocupación por el clima afecta de forma negativa a su vida cotidiana, tres cuartas partes cree que "el futuro es aterrador" y un 56% asegura que "la humanidad está condenada".

Asociaciones profesionales de distintos países están investigando a fondo el asunto, tan novedoso como preocupante por las consecuencias que acarrea. La Sociedad Australiana de Psicología, una de las primeras en profundizar en el tema, ha publicado un [manual con recomendaciones](#) para manejar la ansiedad y el estrés que provoca el cambio climático. Los

profesionales de la psicología españoles también se han interesado por esta cuestión. El Consejo General de Psicología de España, en un artículo titulado: [“El cambio climático un problema en aumento que afecta nuestra salud mental”](#) 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”.

¿Qué genera la ‘ecoansiedad’ y qué efectos tiene?

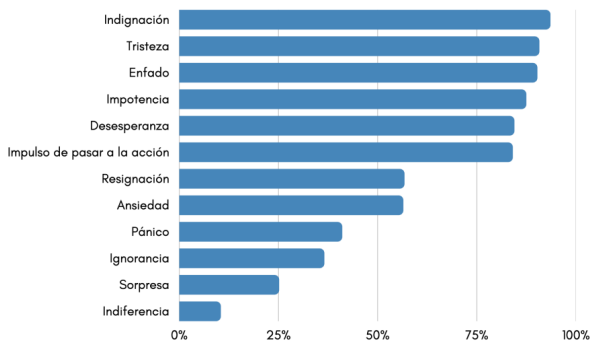
La *ecoansiedad* es provocada y acrecentada por diferentes causas. No se trata solo de un efecto derivado de disponer de más y mejor información sobre los efectos del cambio climático, o mayor conciencia de lo que puede suponer. Va más allá. Entre unas de las causas, y de forma destacada, se apunta en este informe publicado en *The Lancet* [“Young People’s Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon” \(2021\)](#), a la falta de acción de los responsables públicos y los adultos. En el mismo estudio se afirma que la ansiedad y la angustia climáticas están relacionadas con la percepción de una respuesta gubernamental inadecuada, que genera sentimientos de traición y abandono, especialmente entre los jóvenes. Las consecuencias que acarrea son múltiples, y ninguna va en la dirección de activar comportamientos que ayuden a mitigar el cambio climático. Sin ir más lejos, cuatro de cada 10 jóvenes se plantean no tener hijos por este motivo.

Ante estos sentimientos una respuesta habitual es el silencio. Según afirma la investigadora Alice Poma tras un estudio cualitativo en México, las emociones que se sienten en relación con el cambio climático (impotencia, frustración, miedo al futuro, culpa y desconfianza) influyen en la manera de enfrentarse al problema, y en buen número de ocasiones la respuesta pasa por no querer saber, oír ni hablar del tema: “al ser emociones incómodas provocan que no se hable ni de ellas ni del problema que las genera, que en este caso es el cambio climático”.

Finalmente, como comprueban otras investigaciones, la ansiedad y el miedo conducen a la inacción. Ante fenómenos que desbordan la capacidad de acción individual, la respuesta suele acabar siendo la acumulación de emociones negativas. Así lo muestra el Psicólogo y Presidente de la Asociación Española de Estudios Psicológicos y sociales, Javier Garcés Prieto, en el artículo “Informar, convencer, motivar: el (olvidado) factor emocional en la comunicación del cambio climático”.

EMOCIONES ASOCIADAS A LOS PROBLEMAS DEL CAMBIO CLIMÁTICO

(Siento mucho o bastante...)



Según se puede observar, hay cinco actitudes negativas por delante del deseo de implicarse personalmente en la lucha contra el cambio climático. “En estas situaciones, en las que la persona siente emociones enfrentadas y de distinta intensidad, es donde el comportamiento final más depende del acierto comunicativo”, afirma el autor. De ahí la importancia de acertar en el proceso de comunicación para lograr que las personas

cambien su actitud y comportamiento, utilizando argumentos racionales para estimular determinadas emociones en el sujeto.

Esta constatación es especialmente importante y debería aplicarse a los análisis y estrategias sobre comunicación del cambio climático. Buena parte de la misma, tanto la que se ha hecho desde las instituciones, como desde la sociedad civil o el ámbito científico, ha buscado llamar la atención y concienciar de las repercusiones del deterioro ambiental. Esto está en la base de esas emociones negativas como el miedo, la impotencia y otras similares, hasta llegar a hablar de *ecoansiedad*.

¿Cómo se puede actuar?

La clave, según afirman expertos del ámbito de la comunicación y psicólogos especializados, es una comunicación en positivo, que muestre las ventajas de cambiar actitudes y comportamientos enfatizando que el sentido de este cambio es llegar a un lugar mejor. Esto pasa por descartar el marco de la “renuncia” o el “sacrificio” y activar el de la “deseabilidad”. ¿Acaso es una renuncia usar el transporte público para poder respirar aire más sano en las ciudades, o cambiar los modelos agrícolas para disponer de frutas y verduras de mejor calidad? Cosa distinta es que implique un esfuerzo, pero eso no es equivalente al sacrificio o la renuncia.

El doctor Garcés Prieto se atreve a definir los criterios que debe cumplir una comunicación motivadora del cambio climático. En primer lugar, según su propuesta, ha de ser una comunicación positiva fundada en emociones de este calado como la esperanza, la responsabilidad, la solidaridad, la llamada a la acción, etcétera. Para ello, ha de generar esperanza, mostrando que hay alternativas y evitar el catastrófico, que habitualmente conduce a la parálisis. Esto no significa que no haya que informar de las situaciones de gravedad que están ocurriendo, pero la clave, tal como reiteran todos los trabajos a este respecto, es hacerlo

sin crear ansiedad, miedo o impotencia. Finalmente, incide en la necesidad de huir de las culpas e incidir en la deseabilidad; en lo mucho que hay que ganar si se modifican los comportamientos. Y para ello, es importante mostrar ejemplos de cosas que ya se están haciendo, que dan buenos resultados y que ayudan a vivir mejor.

Durante muchos años, urgidos por la necesidad de poner el tema en la agenda pública para darlo a conocer, la comunicación del cambio climático se ha focalizado sobre la explicación del fenómeno, las causas que lo provocan y las terribles consecuencias que acarrea. Incluso se dio cierto discurso culpabilizador basado en las acciones individuales que obviaba la necesidad de cambios estructurales. Ahora, cuando la práctica totalidad de la población dice ser consciente de ello, es hora de plantear estrategias distintas capaces de activar marcos de respuesta a la crisis.

Fecha de creación

3 agosto, 2022