

Ecoansiedad: el nuevo desafío psicológico de los universitarios

Crédito: Shutterstock



Mónica Lucía Soto del Aguila

Programa de Estudios Generales

Universidad de Lima

doi: <https://doi.org/10.26439/piedepagina2024.n14.7502>

No quiero que tengas esperanza, quiero que entres en pánico. Quiero que sientas el miedo que yo siento todos los días y luego quiero que actúes.

Greta Thunberg, Foro Económico Mundial, 2019

Todos los ciclos, para tratar el trabajo en equipo, realizo en las clases del curso Desarrollo Personal y Social una actividad en la que los estudiantes deben construir en grupo torres altas y estables que luego son puestas a prueba y, al final, se premia a la ganadora. Años atrás, cuando se comenzó a realizar esta actividad, los equipos usaban veinte sorbetes plásticos para alcanzar el objetivo y, con el tiempo, se decidió cambiar el material por quince hojas de papel. La dinámica

siempre ha sido un éxito, los estudiantes disfrutaban el proceso y ponen en práctica los conceptos que se trabajaron en la teoría. Pero al terminar el análisis y finalizar la clase, cuando las hojas de papel están ya arrugadas, dobladas o rotas, he visto cómo cada año la preocupación es mayor entre los estudiantes: “¿Qué hacemos con las hojas?”, “no podemos botarlas” o el cada vez más frecuente “¡pobres arbolitos!”. Ni qué decir de los comentarios sobre el daño que hacen los

sorbetes de plástico al medio ambiente y la fauna marina, que llevaron al cambio de material para la actividad.

“Recicla ya”, “Menos plástico, más vida”, “Generación restauración”, son solo algunas de las últimas campañas del Ministerio del Ambiente del Perú (Ministerio del Ambiente, 2024) que demuestran la preocupación por el cuidado del medio ambiente en distintas instituciones. Estas y otras campañas en colegios, universidades y organismos públicos han llevado a los ciudadanos a identificar situaciones de riesgo inminente para el bienestar de la naturaleza.

Los estudiantes universitarios (y algunos docentes) están cada vez más conscientes y preocupados por el futuro del planeta. El cambio climático tiene efectos directos como olas de calor, que pueden alterar el bienestar de la población, pero también efectos indirectos: altera el ecosistema, provocando inundaciones o sequías, lo que puede afectar la disponibilidad de comida o agua (Palmeiro-Silva et al., 2020). El impacto en la salud física puede ser evidente, pero es fácil pasar por alto el impacto que tiene el cambio climático en la salud mental, sobre todo en la de niños y adolescentes, que pueden llegar a sentir que su futuro y el del mundo están en riesgo. Cianconi et al. (2020) mencionan cómo los eventos climáticos extremos se relacionan estadísticamente con un aumento de problemas de salud mental, además de que afectan de manera distinta a los grupos poblacionales más vulnerables por la falta de acceso a recursos, información y protección.

Lo que sucede a nuestro alrededor, en nuestro planeta, tiene un impacto psicológico que, para los jóvenes universitarios en formación, puede generar altos niveles de preocupación y llevarlos a experimentar ansiedad. Ecoansiedad, específicamente.

Ecoansiedad es el término que creó en 2017 la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) y el grupo climático sin fines de lucro ecoAmerica, para definir el miedo crónico al

desastre ecológico (Clayton et al, 2017). Esta preocupación por el cambio climático puede convertirse en algo mucho mayor, como temor intenso a un cataclismo ambiental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la misma alerta sobre la existencia de la ecoansiedad en el 2022, cuando publicó un conjunto de políticas para enfrentar el riesgo que supone la crisis climática en un mundo donde las condiciones de salud mental ya representan una carga significativa (OMS, 2022). El origen del término se relaciona con otro preexistente: solastalgia, acuñado por el filósofo ambiental Glenn Albrecht y definido como el dolor o la enfermedad causados por la pérdida o falta de consuelo y la sensación de aislamiento relacionada con el estado actual del propio hogar y territorio (2005, p. 48). Algunos individuos se preocuparán más, otros menos y algunos no se preocuparán en absoluto. Sin embargo, que tengamos incorporadas en el vocabulario estas palabras, nos habla de una creciente crisis, una raya más al tigre de nuestra –ya bastante golpeada– salud mental.

Los síntomas que caracterizan la nueva ecoansiedad son variados y pueden ir desde pensamientos recurrentes, angustia emocional, desesperación, estrés, nerviosismo, ataques de pánico, hasta toma de decisiones sobre la base del temor ambiental (no tener hijos, no usar aviones, etcétera). Reátegui (2022) los describe como pensamiento fatalista, pavor existencial, culpa o vergüenza, particularmente relacionada con su propia huella ecológica, dolor y tristeza por la pérdida de entornos naturales o poblaciones de vida silvestre, pensamientos obsesivos sobre el

Crédito: Shutterstock



clima, entre otros. El mismo autor señala que el aumento del estrés también puede alimentar la tensión en las relaciones con amigos, parejas románticas o familiares, especialmente si no tienen los mismos puntos de vista sobre el cambio climático.

En la comunidad universitaria, la ecoansiedad puede volverse más presente si es que el estudiante tiene exposición constante a información sobre la crisis climática en las asignaturas y sus trabajos, lo que agrava la incertidumbre sobre el impacto de sus estudios en el futuro y genera cada vez más expectativas para actuar como agente de cambio. Según Reátegui (2022), si bien la eco-ansiedad puede parecerse a la ansiedad común y al estrés, la diferencia está en el énfasis en las cuestiones ambientales y la necesidad de remediar el problema. Es la respuesta ante una amenaza real y omnipresente.

La ecoansiedad no se encuentra aún catalogada en los manuales de diagnóstico de trastornos mentales, pero los profesionales de la salud pueden estar seguros de que esa constante preocupación y creciente incertidumbre que la caracterizan no son precisamente una ayuda para personas que ya cargan con dificultades en su bienestar psicológico. La posibilidad de que potencie trastornos existentes o active trastornos nuevos en sujetos sanos es algo que debe comenzar a considerarse cuando trabajamos con jóvenes vulnerables.

Como comunidad universitaria, es clave mantener el compromiso con el bienestar emocional y la sostenibilidad, así como promover la colaboración entre estudiantes y docentes para enfrentar los desafíos climáticos con eficiencia. Como sugiere María Pastor Valero (como se cita en González, 2023), podemos ver el lado positivo de que exista esta inquietud por el medio ambiente y animar a los jóvenes a involucrarse en su defensa.

Los universitarios ya están estresados por todo lo que viven y los desafíos del cambio climático generan incertidumbre sobre su futuro. Empatizamos, en vez de minimizar esas preocupaciones. Tal vez Greta Thunberg tiene

razón y necesitamos entrar en pánico, sentir el miedo que ellos sienten, para luego actuar. Los sorbetes plásticos y las hojas de papel deberán quedar en el pasado si queremos cuidar nuestra salud mental y, sobre todo, la de nuestros adolescentes.

REFERENCIAS

- Albrecht, G. (2005) 'Solastalgia': a new concept in health and identity. *PAN: Philosophy Activism Nature*, (3), 44-59. <https://doi.org/10.4225/03/584f410704696>
- Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The impact of climate change on mental health: A systematic descriptive review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, artículo 74. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00074>
- Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance. American Psychological Association; ecoAmerica.
- González, A. (2023, 7 de septiembre) Ecoansiedad: la angustia por el futuro climático acecha a jóvenes, mujeres y vulnerables: CONGRESO EPIDEMIOLOGÍA. EFE News Service. <https://ezproxy.ulima.edu.pe/login?url=https://www.proquest.com/wire-feeds/ecoansiedad-la-angustia-por-el-futuro-climatico/docview/2862006153/se-2>
- Ministerio del Ambiente. (2024, 30 de setiembre). Campañas y eventos. <https://www.gob.pe/institucion/minam/campa%C3%Blas>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Mental health and climate change: Policy brief. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045125>
- Palmeiro-Silva, Y. K., Cifuentes, L. A., Cortés, S., Olivares, M., & Silva, I. (2020). La amenaza del cambio climático a la salud de la población y la necesidad urgente de actuar. *Revista Médica de Chile*, 148(11), 1652-1658. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001101652>