

MEDIO AMBIENTE

Enfermos de ecoansiedad

Una docena de especialistas debaten sobre la angustia ligada a la crisis ambiental

GUILLEM COSTA
 mediterraneo@epmediterraneo.com
 BARCELONA

«No podemos normalizar la ecoansiedad, tampoco banalizarla ni menospreciarla», advierte Virginia Krieger, doctora en Psicología Clínica y Psicobiología de la Universitat de Barcelona (UB). Esta profesional afirma que las sequías, los incendios catastróficos o el aumento generalizado de las temperaturas tienen efectos sobre la salud mental. «¿Cómo podemos permitir esta sensación de falta de futuro? Las respuestas de los gobiernos a esta crisis climática no convencen a quienes están preocupados por el problema. Lo que tenemos que hacer es entender esta ansiedad y afrontarla», propone Caroline Hickman, psicoterapeuta de la Universidad de Bath y autora del mayor estudio científico sobre la ansiedad climática en niños y jóvenes.

Ambas especialistas coincidieron la pasada semana durante las Jornadas Ambientales de la UB organizadas por la Familia Torres y que acogieron a un amplio grupo de científicos para poner sobre la mesa el creciente problema de la ecoansiedad.

Tanto Krieger como Hickman consideran que el problema irá a más y que no es algo exclusivo de niños y jóvenes. «Evidentemente los adolescentes lo sufren especialmente porque se trata de todo su futuro, pero también los adultos pue-

den padecer las consecuencias de la crisis climática en forma de ansiedad», dice Krieger.

Preocupación traumática

Lo primero que plantea la investigadora de la UB es que existen algunos factores genéticos y de conducta que convierten a algunas personas en más propensas a la hora de sufrir esta «ansiedad climática». Es decir, es más probable que padezca este problema una persona muy sensible o que tenga dificultades para gestionar de una manera correcta sus emociones. También pueden influir las relaciones familiares o sociales.

Sin embargo, el desencadenante suele ser la inquietud provocada por la crisis climática: «Informaciones sobre el calentamiento global, la pérdida de biodiversidad o algunos hechos catastróficos son algunos ejemplos que pueden colaborar a generarla».

De hecho, según el estudio liderado por Hickman, de un 10% a un 15% de personas reportan un grado de preocupación importante ante el cambio climático.

Krieger detalla que los niños suelen mostrar tristeza y rabia extrema: «Piensan que el mundo se va a la basura, que pierden su casa, su familia, como si perdieran un juguete. Les molesta mucho». «En cambio, los adolescentes tienen una percepción más apocalíptica: ira, miedo, duelo, impotencia y vergüenza por no salir adelante», expone la psicóloga. También asegura que las mujeres es-



Protestas ▶ Agentes de policía se llevan a una manifestante en una concentración por el cambio climático en Múnic.

«Las respuestas de los gobiernos a la crisis climática no convencen a quien está preocupado»

tán mostrando una mayor implicación que los hombres.

Más allá de eso, están los casos en los que la angustia está provocada de manera directa por un episodio traumático relacionado con el clima que conlleva la aparición de una situación estresante: «Un gran incendio, una inundación u otro evento imprevisible que causa incertidumbre».

Por lo tanto, la ansiedad puede tener el origen en el miedo crónico a la fatalidad ambiental o en el estrés postraumático de una migración obligada que se deba a cuestiones ambientales.

Hickman añade además otro motivo de desasosiego: «Algunas personas sienten culpa, por ejemplo, por traer niños a un mundo con poco futuro», explica.

Soluciones

¿Cómo se puede intervenir para mitigar las consecuencias de la ecoansiedad? Las dos doctoras proponen aplicar lo que llaman «alfabetización ecológica» en la educación a través de talleres: «Se trata de una estrategia enfocada a la solución de los problemas. Se puede trabajar con valores mediante la programación de actividades proambientales».

«También ayuda fomentar los pensamientos positivos y no negativos. De esta forma se puede rebajar la sensación de amenaza», propone Krieger. «Necesitamos optimismo, pero un optimismo realista», añade al respecto.

La otra solución habitual es pa-

recida a la que se requiere en otros problemas de salud mental. «Es importante desarrollar métodos de anticipación al problema para reducir la angustia, trabajar la consciencia emocional y la gestión de la ansiedad y la depresión. Lo ideal es que los chavales conviertan su ansiedad en una estrategia positiva».

Aun así, durante las Jornadas Ambientales de la Universitat de Barcelona, en las que también intervinieron la consellera de la Generalitat de Catalunya Teresa Jordà y la secretaria de Acció Climàtica, Anna Barnadas, quedó claro que la desaparición de la ecoansiedad todavía está lejos. Otra mesa redonda, en la que participaron representantes de End Fossil, Greenpeace, Asse y otros activistas climáticos, sirvió también para demostrar que se puede estar convirtiendo en un problema creciente. =