

Artículo de opinión por María Teresa Estefanía Sánchez¹

La Ecoansiedad y nuestro legado en salud mental

Mi hijo de seis años está muy *preocupado* por temas referentes a la contaminación del agua, la gestión de material reciclable o el respeto hacia los animales, esto se evidencia, ya que en cuanto se da la oportunidad, me señala mis faltas con respecto a un mal uso del agua o sus cuestionamientos sobre por qué no *reutilizo* la basura que generamos en casa.

No está en duda la importancia de desarrollar una conciencia ambiental desde pequeños, tomando en cuenta los inminentes peligros que sufre el planeta debido al cambio climático. Estos cambios se han intensificado en los últimos años, y cada vez son más visibles como sequías, olas de calor, inundaciones o los altos niveles de contaminación atmosférica, entre otros, que nos afectan en nuestro cotidiano. No obstante, cabe preguntarnos si como sociedad, los adultos no estamos trasladando nuestras angustias y preocupaciones a los niños y niñas, y jóvenes, frente a un futuro altamente incierto producto de esta crisis climática causada por nosotros mismos.

¿Qué es la Ecoansiedad y cómo se manifiesta?

La ecoansiedad o la ansiedad climática, es un problema de salud mental cada vez más común entre niños y adolescentes, es un sentimiento de angustia que te puede llevar a la incapacidad de imaginar tu propio futuro. Si bien se viene estudiando hace relativamente poco, en los últimos cinco años, especialmente a partir de la pandemia de la Covid 19 en donde los jóvenes han permanecido mucho más tiempo frente a los medios de comunicación y las redes sociales, se ha visto un aumento de síntomas de ansiedad y angustia en niños, niñas y adolescente con respecto al cambio climático. De acuerdo con Santelices, psicóloga y directora del centro Cuida UC (Centro de Investigación del Abuso y la Adversidad Temprana) de la Pontificia Universidad Católica de Chile, la ecoansiedad se manifiesta a través de emociones como el miedo, la tristeza, la rabia o pensamientos intrusivos y recurrentes sobre la amenaza climática. Estos sentimientos se mezclan con la sensación de culpa e impotencias o de enojo, por sentir que no se está haciendo nada al respecto para cuidar el planeta, por lo que viene una

¹ Psicóloga educativa y social comunitaria. Experta en políticas públicas, ciudadanía y habilidades socioemocionales. Miembro de la Sociedad de Investigación en Educación Peruana (SIEP) y de la Comunidad de Prácticas en Habilidades Socioemocionales de la UARM y UNESCO.

sensación de pérdida de control y de indefensión con respecto al problema, y una lectura compulsiva de noticias negativas sobre el tema. (Pihkala, 2019).

Los niños y adolescentes pueden tener preocupaciones por el cambio climático que les impiden realizar sus actividades diarias como jugar o estudiar, llegando a alterar sus rutinas de alimentación y sueño, por los altos niveles de estrés que se manifiestan. Como señala Baños (2020), la indiferencia o inacción de los adultos, lleva a que los jóvenes creen que cargan con el peso de *salvar el planeta*, percibiendo que sus acciones nunca son suficientes para alcanzar una perfección autoimpuesta, en donde buscan lograr transformaciones muy grandes en la sociedad a partir de cambios individuales, que son percibidos como muy pequeños.

¿Qué podemos hacer desde las escuelas para afrontar la Ecoansiedad?

Es necesario trabajar la ecoansiedad en las escuelas. Si bien en el Perú, a raíz de la pandemia de la Covid 19, le hemos puesto un mayor foco a desarrollar habilidades socioemocionales en los docentes y estudiantes, presentando importantes avances al respecto con programas e intervenciones desde el Ministerio de Educación y la sociedad civil; es necesario mencionar que las emociones relacionadas con los temas ecológicos suelen ser difíciles de identificar y presentan características específicas. Por un lado, la ecoansiedad es un fenómeno relativamente nuevo al cual nos estamos aproximando; pero por otro, la ansiedad, la entendemos como un miedo racional o irracional ante un hecho que nunca podría ocurrir, mientras que detrás de la ecoansiedad hay un temor racional, a causa de fenómenos reales que efectivamente ocurren y que son visibles y preocupantes, como las fuertes olas de calor o las sequías que afectan directamente nuestras necesidades básicas como la alimentación y el consumo de agua para vivir.

Es por ello que se comparten algunas pautas que se pueden trabajar en las escuelas:

- **Reconocer y validar nuestras emociones con respecto al cambio climático.** Esto debe venir desde los adultos responsables, directores y docentes, siendo necesario que ellos hayan trabajado sus propias emociones, a fin de no imponer estas en los estudiantes (como, por ejemplo, la desesperanza o el cinismo ante hechos que no podemos controlar), buscando lograr una co - construcción intergeneracional del entendimiento del problema. En las aulas se deben crear espacios psicológicamente seguros, en donde estudiantes y docentes se

sientan cómodos de compartir, sea de manera verbal, a través del arte o movimiento, emociones que puedan ser difíciles de transitar.

- **Brindar información de manera dosificada, evitando mensajes e imágenes catastróficas.** Los medios de comunicación y redes sociales suelen brindar información alarmante, por lo que niños y adolescentes, suelen sentirse abrumados sobre el tema. Igualmente, es necesario responder las preguntas que puedan surgir de manera honesta y clara, explicando de forma simple y de acuerdo a la edad, qué es el cambio climático y cuáles son sus efectos.
- **Promover el contacto de los niños, niñas y adolescentes con la naturaleza, reflexionando sobre el impacto de sus acciones.** Brindar oportunidades para que los niños, niñas y adolescentes puedan explorar la naturaleza. Realizar actividades al aire libre, estas ayudan a reducir el estrés y motivan a adquirir conductas de cuidado del ambiente.
- **Promover la acción climática, valorando los esfuerzos de los niños y niñas, y jóvenes para cuidar el ambiente.** Reconocer los aportes de los niños y jóvenes, señalando cómo sus habilidades aplicadas en acciones concretas contribuyen al cuidado del ambiente y favorecen la adaptación de la humanidad ante el cambio climático dentro de sus acciones cotidianas (como el reciclar botellas, dejar de usar bolsas de plástico o tomar baños más cortos).
- **Cultivar la esperanza.** Señalar que no todo son noticias negativas, sino que muchas personas vienen trabajando para enfrentar el cambio climático, buscando generar grandes transformaciones a nivel mundial. Se pueden mencionar las campañas de reciclaje masivo, las políticas que favorecen el uso de bolsas de tela o bicicletas en diferentes países, o las cumbres ambientales como las Conferencia de las Partes – COP, como la Tercera Conferencia de las Partes del Acuerdo de Escazú, celebrada en abril del 2024 en Santiago de Chile, en donde se discuten temas relacionados al cambio climático y se adoptan decisiones vinculantes para las partes entre países.

Amerita reflexionar sobre cómo podemos transitar estas emociones que podrían ser entendidas *solo* como negativas, de manera constructiva, ya que esta angustia o ansiedad, canalizada de manera oportuna y propositiva, podría ser una fuerza motivadora que lleve a acciones concretas para mejorar nuestros espacios. Sentirse responsables del cuidado del ambiente, puede tener un impacto positivo en el

desarrollo emocional y social de niños y adolescente, pero depende de nosotros, los adultos, el ayudarlos a gestionar sus emociones y desarrollar un sentido de comunidad en nuestros entornos, donde las acciones individuales pueden tener un impacto positivo en el planeta.

Deseo dejarles a mis hijos un mundo mejor al que yo encontré, sembrar en ellos la esperanza de que siempre se puede actuar en pro del bien común, por más pequeña o insignificante que pueda parecer una acción. Seguro no soy el mejor modelo de ello, pero puedo aprender de sus preocupaciones, escucharlos y buscar espacios de reflexión y de acción en donde sus voces e iniciativas estén en el centro del debate, y esto, podría ser parte de mi legado.

Referencias

Baños, I. (2020). *Ecoansias. Salimos de una crisis, no caigamos en otra*. Airel: España.

Pihkala, P. (2019): *Ilmastokasvatus ja tunteet*. Publicado en *Toivoa ja Toimintaa*.
https://toivoajatoimintaa.fi/ilmastokasvatus-ja-tunteet/#7_Kolmiportainen_malli_ymparisto-_ja_ilmastotunteiden_kasittelysta_porras_1_Tunteiden_olemassaolon_sanoittaminen_aaneen

Santelices, Ugarte, Narvaez et. all. (2022). *Guía para apoyar a niños y niñas frente al cambio climático. Material diseñado para madres, padres y docentes*. Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación: Santiago.