



## CARTA AL DIRECTOR

### Ecoansiedad: impacto del cambio climático en la salud mental



### Ecoanxiety: Impact of climate change on mental health

*Sr. Director,*

A nivel global, muchas personas enfrentan una preocupación creciente por el futuro debido a la acelerada contaminación, el incremento del nivel del mar, la pérdida de especies y los fenómenos meteorológicos extremos. En medio de esta crisis ambiental surge la inevitable pregunta: ¿cómo podemos evitar sentirnos impotentes ante estos desafíos? Esta sensación puede desencadenar pensamientos intrusivos, dificultades para conciliar el sueño, hiperventilación, inquietud y manifestaciones físicas, generando ansiedad y afectando la salud mental.

El artículo<sup>1</sup> plantea que la pandemia de la COVID-19 ha dejado una huella significativa en el bienestar emocional de los adolescentes, especialmente entre las jóvenes. Se ha notado un marcado aumento en el uso de las redes sociales como un medio para contrarrestar el aislamiento social. No obstante, el exceso de información en estas plataformas sobre pandemias, enfermedades y conflictos ha generado una mayor sensación de inquietud y desolación en las personas, producto de una interacción compleja entre factores sociales y ambientales, entre otros<sup>2</sup>.

La *American Psychological Association* señala que, como resultado de las señales de cambio observadas, ha surgido un fenómeno conocido como «ecoansiedad», que se refiere al temor de enfrentar un cataclismo ambiental provocado por la observación de los constantes desastres naturales y la preocupación por lo que depara el futuro para las próximas generaciones<sup>3</sup>.

Por ello, los profesionales de la psicología han identificado 3 tipos de impactos asociados con la ecoansiedad: el primero es el impacto directo, relacionado con eventos climáticos extremos; el siguiente es el impacto psicosocial, que se manifiesta en la sensación de ser un desplazado climático; y por último están los impactos indirectos, que generan preocupación y depresión al percibir el futuro del mundo como una amenaza difusa. La ecoansiedad afecta a diversos grupos de personas, incluyendo comunidades indígenas, agricultores, pescadores, mujeres preocupadas por el deterioro ambiental y jóvenes inquietos por la falta de conciencia

y acción en temas relacionados con el reciclaje. Además, como resultado del cambio climático surgen duelos traumáticos que se manifiestan en forma de ansiedad, expresada a través de la negación de lo sucedido, desesperanza, shock e irritabilidad, entre otros síntomas<sup>4,5</sup>.

Por esta razón, los profesionales del ámbito psicológico sugieren adoptar una perspectiva ecocéntrica en lugar de egocéntrica, para motivar e inspirar a las personas a adoptar comportamientos sostenibles en relación con el medio ambiente. Los ecoterapeutas brindan apoyo a aquellos que experimentan ansiedad, enseñando que no es necesario caer en sentimientos negativos que puedan contribuir a la ansiedad. En su lugar, se enfatiza la importancia de adoptar prácticas que promuevan un afrontamiento activo y resiliente, como el consumo responsable, la jardinería en casa y una conexión positiva con la cultura, la familia y la naturaleza.

En conclusión, el cambio climático impacta en el estado de ánimo, generando la amenaza de experimentar ansiedad, acompañada de barreras de estrés emocional, negación y otras manifestaciones. Esta situación representa una advertencia para la sociedad, pero al mismo tiempo ofrece una oportunidad para implementar mecanismos de cambio que beneficien al medio ambiente y fomenten la adopción de nuevos hábitos de vida.

## Consideraciones éticas

El consentimiento informado no fue requerido, debido a que la información fue recopilada a partir de fuentes secundarias.

## Financiación

No existen fuentes de financiación públicas ni privadas.

## Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

## Bibliografía

- Marchal A, Rodoreda S, Pérez V, Bielsa J, Lizana MT, Manresa MJ, et al. Bienestar emocional, percepciones y actitudes frente a la COVID-19 en adolescentes. SEMERGEN [En línea]. 2024;50,

<http://dx.doi.org/10.1016/j.semrg.2023.102158> [consultado 17 Mar 2024].

2. Regalado M, Baltazar H, Pineda F, Medina A. Mental health in young university students: A challenge for institutions. *Aten Prim Prac* [En línea]. 2023;5:100182, <http://dx.doi.org/10.1016/j.appr.2023.100182> [consultado 17 Feb 2024].

3. Expósito-Duque V, Torres- tejera M, Domínguez J. Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo xxi. *Aten Prim Prac* [En línea]. 2024;6:100192, <http://dx.doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192> [Consultado 17 Mar 2024].

4. Preti E, di Mattei V, Perego G, Ferrari F, Mazzetti M, Taranto P, et al. The psychological impact of epidemic and pandemic outbreaks on healthcare workers: Rapid review of the evidence. *Curr Psychiatry Rep* [En línea]. 2020;22, <http://dx.doi.org/10.1007/s11920-020-01166-z> [Consultado 18 marzo 2024].

5. Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaría M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad Salud Pública* [En línea]. 2020;36:e00054020, <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00054020> [Consultado 18 Mar 2024].

M. Regalado Chamorro<sup>a,\*</sup> y A. Medina Gamero<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú

<sup>b</sup> Universidad Tecnológica del Perú, Lima, Perú

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [regaladomonica26@gmail.com](mailto:regaladomonica26@gmail.com) (M. Regalado Chamorro).