

# Ecoansiedad: de la parálisis a la acción climática y ambiental

IRENE BAÑOS

La crisis climática y ecológica no solo sitúa a las especies salvajes al borde de la extinción, arrastra a los glaciares a la desaparición y hace que podamos llevar la ropa de verano casi la mitad del año. Nuestra salud es una de las víctimas principales de este cambio climático y ambiental que hemos generado en el planeta a una velocidad récord en la historia de la humanidad. De cómo actuemos en esta década dependerá el futuro de las especies que habitan la Tierra, incluido el ser humano.

Las evidencias sobre el cambio climático se acumulan. La temperatura media mundial ha aumentado más de 1,1 °C desde la época preindustrial,<sup>1</sup> en tan solo 150 años. En España, un 70% de la población vive en zonas donde ya se ha superado el grado y medio.<sup>2</sup> A partir de los 1,5 °C de aumento global, la comunidad científica advierte de un efecto dominó generado por el descontrol del equilibrio de los ecosistemas y los fenómenos climáticos interconectados entre sí, de los que dependemos para nuestra supervivencia. Si no cambiamos la forma de actuar actual, a finales de siglo tendremos una temperatura casi 3 °C más alta que en torno a 1900.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> IPCC, *Cambio Climático 2021: Bases físicas. Contribución del Grupo de Trabajo I al Sexto Informe de Evaluación del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático*, Suiza, 2021, p. 5.

<sup>2</sup> Eduardo Robaina, «Un 70% de la población española vive en zonas que se han calentado más de un 1,5 °C», *Climática*, 21 de febrero de 2022, disponible en: <https://www.climatica.lamarea.com/70-poblacion-espanola-15-oc/>

<sup>3</sup> Climate Action Tracker, «2100 Warming Projections: Emissions and expected warming based on pledges and current policies», 11 de noviembre de 2022, disponible en: <https://climateactiontracker.org/global/temperatures/>

Con cada décima que aumenta, incrementa la gravedad de los impactos en nuestra salud. En España, el número de muertes atribuibles a la temperatura entre junio y septiembre de 2022 fue casi cuatro veces superior al que se produce en un verano normal.<sup>4</sup> Los incendios y las sequías, a su vez, aumentan el riesgo de enfermedades circulatorias, respiratorias o renales.<sup>5</sup> Además, los cambios en las condiciones ambientales de humedad y temperatura permiten la proliferación de enfermedades transmitidas por mosquitos o garrapatas, entre otros vectores.<sup>6</sup> Se calcula que entre 2030 y 2050 el cambio climático causará unas 250.000 defunciones adicionales al año debido a la malnutrición, la malaria, la diarrea y el estrés térmico,<sup>7</sup> principalmente en los países en desarrollo, que son los que menos han contribuido históricamente a la crisis climática y, sin embargo, los más vulnerables frente a sus impactos.

La relación entre la salud mental y el cambio climático es menos evidente, pero cada vez hay más pruebas sustanciales al respecto. El cambio climático se asocia a una mayor frecuencia y gravedad de los fenómenos meteorológicos extremos que, a su vez, se relacionan con mayores niveles de trastorno de estrés postraumático (TEPT), depresión, ansiedad, abuso de sustancias e incluso violencia doméstica.<sup>8</sup> Las catástrofes naturales y sus consecuencias, que pueden incluso provocar desplazamientos humanos forzados, conocidos como “migraciones climáticas”, también tienen efectos indirectos en las infraestructuras físicas y sociales, perturbando los sistemas educativos, médicos, económicos y de transporte. Esto se suma a la carga de estrés de los individuos que sufren los impactos climáticos y ambientales y amenaza especialmente la salud mental de las personas en condición de mayor vulnerabilidad, por ejemplo personas dependientes de cuidados.

A medida que los fenómenos meteorológicos relacionados con el cambio climático se intensifican y se aceleran, las repercusiones en la salud mental seguirán el

<sup>4</sup> Cristina Linares y Julio Díaz, «Así nos está robando la vida el cambio climático», *The Conversation*, 11 de octubre de 2022, disponible en: <https://theconversation.com/asi-nos-esta-robando-la-vida-el-cambio-climatico-190355>. También: Instituto de Salud Carlos III, «Sistema de monitoreo de la mortalidad (MoMo)», s.f., disponible en: [https://momo.isciii.es/panel\\_momo/](https://momo.isciii.es/panel_momo/)

<sup>5</sup> Coral Salvador et al., «Implicaciones de la sequía en la salud», AEMET Blog, 19 de marzo de 2022, disponible en: <https://aemetblog.es/2022/03/19/implicaciones-de-la-sequia-en-la-salud/>

<sup>6</sup> Ricardo Molina et al., *Cambio climático y enfermedades transmitidas por vectores. Guía para profesionales*, Observatorio de Salud y Medio Ambiente de Andalucía (OSMAN), Escuela Andaluza de Salud Pública; Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica Consejería de Salud y Familias, Granada, 2021, p. 33.

<sup>7</sup> Organización Mundial de la Salud, «Cambio Climático y Salud», OMS, 30 de octubre de 2021, disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>

<sup>8</sup> European Climate and Health Observatory, *Climate change impacts on mental health in Europe. An overview of evidence*, marzo de 2022.

mismo patrón. En junio de 2022, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que el cambio climático plantea graves riesgos para la salud mental y el bienestar.<sup>9</sup> Por consiguiente, la OMS insta a los países a que incluyan el apoyo a la salud mental en su respuesta a la crisis climática. Asimismo, el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC) afirmó que la rapidez del cambio supone una amenaza creciente para la salud mental y el bienestar psicosocial, provocando, entre otros, trastornos que van desde el malestar emocional hasta la ansiedad, la depresión, el dolor o las conductas suicidas.<sup>10</sup>

Ante semejante panorama, no es de extrañar que a los impactos directos y constatables de la crisis climática y ecológica se sumen emociones como el miedo, la culpa, la frustración y la angustia ante un futuro incierto y poco prometedor. Es lo que conocemos como ecoansiedad.

## En busca de un concepto para el malestar global

La ecoansiedad es un malestar emocional significativo que incluye una amplia gama de emociones dolorosas y complejas, pero no está categorizada como una enfermedad mental. La Asociación Americana de Psicología define la ecoansiedad como «el miedo crónico a la fatalidad medioambiental», que puede incluir la respuesta a la crisis climática, pero también a problemas ambientales como la pérdida de especies y la contaminación. El término ansiedad climática, por su parte, se utiliza para describir las reacciones al cambio climático en particular.<sup>11</sup>

En otras palabras, la ecoansiedad o ansiedad climática es un conjunto de emociones que se desarrolla en una persona al tomar conciencia de la magnitud de los impactos presentes y futuros de la crisis ambiental o climática. Entre esos sentimientos se encuentran la tristeza, la angustia, el miedo, la impotencia o la rabia. El estrés y el miedo crónicos frente a las consecuencias de un futuro aterrador se unen a la impotencia y la frustración por no disponer de las herramientas necesarias para reducir los impactos del mismo, así como al sentimiento de culpa por

<sup>9</sup> Organización Mundial de la Salud, «Mental health and Climate Change: Policy Brief», OMS, 3 de junio de 2022, disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045125>

<sup>10</sup> IPCC, «Climate change: a threat to human wellbeing and health of the planet. Taking action now can secure our future», IPCC, 28 de febrero de 2022, disponible en: <https://www.ipcc.ch/2022/02/28/pr-wgii-ar6/>

<sup>11</sup> Susan Clayton et al., *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Inequities, Responses*. 2021, American Psychological Association y ecoAmerica, Washington, D.C., p. 37 y 71.

haber contribuido, aunque sea mínimamente, a empeorar la situación.<sup>12</sup> Dichas emociones pueden traducirse en síntomas físicos que incluyen desde la falta de energía o atención hasta los ataques de pánico.

La ecoansiedad afecta a personas de todas las edades, pero principalmente a las generaciones más jóvenes.<sup>13</sup> Quienes han nacido entre la década de los noventa y principios de los 2000 pertenecen a lo que se conoce como “generación del clima”, la primera generación que ha crecido experimentando los efectos del cambio climático, no como algo abstracto, sino como parte de su día a día.<sup>14</sup> Las vidas de las personas en esta franja de edad, y de las que les siguen, se desarrollan bajo el peso de un sombrío pronóstico para su bienestar y el de sus descendientes, y tienen dificultades para aspirar a una calidad de vida superior a la de sus progenitores.

En el sondeo *El futuro es clima*, realizado conjuntamente por PlayGround y Osoigo Next entre más de 9.000 ciudadanos españoles de entre 16 y 30 años de edad en 2022, la práctica totalidad de las personas consultadas manifestó su preocupación por la emergencia climática, tanto por las consecuencias para las generaciones futuras como por los impactos actuales.<sup>15</sup> Además, más del 80% reconoció haber sufrido ecoansiedad alguna vez, casi el 40% la ha padecido alguna vez y más de un cuarto de la población encuestada la sufre de forma frecuente. A nivel internacional, la revista científica *The Lancet* publicó en diciembre de 2021 una encuesta en la que participaron 10.000 personas de diez países diferentes con edades comprendidas entre los 6 y los 25 años.<sup>16</sup> Casi la mitad de las personas encuestadas afirmó que sus sentimientos y pensamientos sobre el cambio climático afectan negativamente a su vida cotidiana, incluida su capacidad de concentración y estudio, su alimentación, su capacidad de descanso y el disfrute de sus relaciones. El 75% de las personas encuestadas afirmó que «el futuro es aterrador» y un 56% aseguró que «la humanidad está condenada».

---

<sup>12</sup> Pihkala Panu, *Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety*, Sustainability, vol. 12, núm. 19, 2020, 7836.

<sup>13</sup> Susan Clayton et al., *op. cit.*, 2021, p. 6.

<sup>14</sup> Isabel Grace Coppola, *Eco-Anxiety in “the Climate Generation”: Is Action an Antidote?*, Environmental Studies, Electronic Thesis Collection, 71, 2021.

Es importante apuntar que la autora de este estudio afirmó que «no hubo aleatoriedad en la selección de los participantes y cualquier miembro de las organizaciones [ambientales] podía ser entrevistado. Esto significa que mis conclusiones no son ampliamente generalizables más allá de estas organizaciones».

<sup>15</sup> Playground y Osoigo Next, *El Futuro es Clima. Informe de resultados*, 2022, disponible en: <https://elfuturoesahora.org/survey-results.html>

<sup>16</sup> Caroline Hickman et al., «Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey», *The Lancet Planetary Health*, vol. 5, núm. 12, E863-E873, 2021.



Si nos preguntamos por las causas de la ecoansiedad, encontraremos en primer lugar el deterioro ambiental y el aumento de la temperatura global con sus consecuentes impactos. Sin embargo, esta situación no es un fenómeno aislado que se produce de forma natural, sino que es un proceso directamente relacionado con la actividad del ser humano. Como tal, la raíz de la angustia climática y ambiental

**Este malestar remite a la percepción de una gobernanza climática inadecuada que produce sensación de traición y abandono, especialmente entre los jóvenes**

está igualmente relacionada con el comportamiento humano. La encuesta publicada en 2021 por *The Lancet* señala la falta de acción de los responsables públicos y las personas adultas como una de las principales causas de la ecoansiedad. Los resultados muestran que este malestar está relacionado con la percepción de una gobernanza climática inadecuada que genera sentimientos de traición y abandono, especialmente entre las per-

sonas jóvenes, que ven peligrar la posibilidad de aspirar a un futuro próspero. El informe destaca que estos factores de estrés crónico tendrán implicaciones negativas a largo plazo, y que irán en aumento para la salud mental de las generaciones más jóvenes. En palabras de los autores del informe:

Por lo tanto, la ansiedad climática en los niños y jóvenes no debe considerarse simplemente causada por el desastre ecológico, sino que también está correlacionada con la falta de acción de actores más poderosos (en este caso, los gobiernos) ante las amenazas que se enfrentan.<sup>17</sup>

Una de las críticas habituales a las personas que afirman padecer ecoansiedad es que simplemente se dejan llevar por una moda y sucumben a los caprichos de una generación joven, sin grandes retos históricos que afrontar y, en su mayoría, blanca, es decir, privilegiada. Ese discurso se debe, en parte, a que la narrativa y la investigación sobre las respuestas emocionales negativas al cambio climático se han centrado predominantemente en las experiencias y perspectivas de un grupo demográfico blanco y occidental. Sin embargo, una investigación publicada en el *Journal of Environmental Psychology*, titulada «Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries» (Ansiedad climática, bienestar y acción proambiental: correlatos de las respuestas emocionales negativas al cambio climático en 32

<sup>17</sup> *Ibidem*. Traducción realizada por la autora, texto original en inglés: «Thus, climate anxiety in children and young people should not be seen as simply caused by ecological disaster, it is also correlated with more powerful others (in this case, governments) failing to act on the threats being faced».

países), revela que estos sentimientos no son solo preocupaciones occidentales, sino que son comunes entre la juventud de los diferentes continentes.<sup>18</sup> Investigadores de todo el mundo encuestaron a más de 10.000 estudiantes universitarios de 32 países sobre cómo les hacía sentir la desestabilización del clima. Independientemente de su país, casi la mitad de los jóvenes encuestados dijeron estar «muy» o «extremadamente» preocupados por el cambio climático. Curiosamente, la mayor proporción de participantes que indicaron estar «muy» o «extremadamente» preocupados por el cambio climático se registró en España (77,6 %) y la menor en Rusia (9,6 %). Estos resultados que corroboran una preocupación global se suman a los presentados en la encuesta de *The Lancet*, puesto que la mayoría de las personas encuestadas de Brasil (86%), India (80%), Nigeria (70%) y Filipinas (92%) declararon sentirse asustadas frente al cambio climático.<sup>19</sup>

Iniciativas como *The Eco-Anxiety Africa Project*, que recoge información sobre la situación del fenómeno en Nigeria para ayudar a las y los jóvenes del país a superarlo, refuerzan la idea de que este tema es de interés global más allá de la investigación académica. Aun así, dada la situación global de injusticia climática, los impactos y los marcos de actuación son muy diferentes según la ubicación geográfica. Precisamente, el estudio de *Journal of Environmental Psychology* muestra que, dependiendo del lugar en el que se viva, la capacidad de actuar por la protección del clima y el medioambiente varía, puesto que los obstáculos más evidentes para la acción directa son de carácter político.<sup>20</sup> No es igual de accesible exigir acciones desde la ciudadanía en países plenamente democráticos que en países que no protegen el derecho a la libertad de expresión o a las manifestaciones, por ejemplo.

## La encrucijada entre la ecoparálisis y la ecoacción

Britt Wray, investigadora de Stanford especializada en cambio climático y salud mental y autora del libro sobre ecoansiedad *Generation Dread*, afirma que la ansiedad climática no es en sí misma un problema. En realidad, es una respuesta sana que demuestra una toma de conciencia de la gravedad de la situación en la que nos encontramos y de la urgencia de actuar para reducir los impactos.

<sup>18</sup> Charles A. Ogunbode et al., «Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries», *Journal of Environmental Psychology*, vol. 84, 2022, 101887, ISSN 0272-4944.

<sup>19</sup> Caroline Hickman et al., 2021, *op cit.*

<sup>20</sup> Charles A. Ogunbode et al., 2022, *op. cit.*

El problema surge cuando estos sentimientos de angustia, rabia, frustración o pena impiden a la persona funcionar en su vida cotidiana o incluso ponen en peligro su salud. Es decir, lo preocupante no es tanto la ecoansiedad como tal, que al fin y al cabo es un reflejo natural del momento de crisis, sino cómo la abordamos y en qué comportamiento deriva. Si supone una fuerza motriz que motiva un giro hacia la acción climática y medioambiental o si, por el contrario, conduce a la parálisis o incluso a la enfermedad.

La clave es descifrar cuáles son las pautas para transformar esos sentimientos en una fuente de motivación y no de desidia. Para ello, es importante identificar las responsabilidades de los diferentes actores implicados en la actual situación

**En un sondeo en 32 países, la mayor proporción de personas «muy» o «extremadamente» preocupadas por el cambio climático se registró en España (77,6 %)**

de crisis y su empeoramiento o mejora. Tal y como asegura la encuesta publicada en *The Lancet*, es necesaria una acción climática y ambiental palpable para aliviar los sentimientos de abandono, frustración y rabia de la ciudadanía.<sup>21</sup> La respuesta gubernamental y empresarial, entre otros sectores, es, por tanto, el primer paso para paliar los sentimien-

tos de ecoansiedad. En dicha respuesta de quienes ejercen un amplio poder de transformación influye la modulación de nuestros propios comportamientos individuales, pero, sobre todo, la exigencia de cambios a través de las herramientas a nuestro alcance como el ejercicio del voto, así como la presión desde la colectividad.<sup>22</sup> Cualquier persona, desde cualquier ámbito y a pesar de las diversas situaciones personales, puede activar los mecanismos de transformación que estén a su alcance. Ese es el antídoto principal para aliviar la parálisis climática, tomar conciencia del poder que ostentamos como parte de la ciudadanía y ser parte activa de la solución.

En ese camino, sin embargo, es fundamental ser conscientes de nuestro rol en esta situación de crisis y no caer en las trampas de la culpabilización o la perfección. Ambas obsesiones pueden repercutir negativamente en nuestro estado emocional y también favorecer la inacción. Las responsabilidades ciudadanas deben canalizarse en estrategias de cambio para no caer en la culpa y en la posible parálisis. Este mecanismo lo vemos, por ejemplo, a través del sistema actual de re-

<sup>21</sup> Caroline Hickman et al., 2021, *op cit.*

<sup>22</sup> Susan Clayton et al., 2021, *op cit.*, p. 8.

ciclaje en España: las empresas deberían responsabilizarse de reducir la cantidad de plástico que llega a los supermercados y encargarse de la correcta recogida y gestión de los residuos. Sin embargo, apuestan por una gestión que evita que asuman su responsabilidad y, por el contrario, culpabiliza a los consumidores por no actuar correctamente a la hora de separar la basura en casa, lo que puede provocar un sentimiento de rechazo por parte de la ciudadanía. Lo mismo ocurre con la perfección en los gestos individuales. Obsesionarnos con nuestros fallos cotidianos es contraproducente, puede llevar al agotamiento, la frustración y la resignación, y además desvía la atención de las acciones que podemos llevar a cabo con un impacto mayor.

En ese sentido, actuar en colectividad puede liberarnos de esas cargas y potenciar nuestra relevancia para influir en el cambio estructural. La acción colectiva puede adoptar la forma de participación en asociaciones que trabajan activamente para transformar la sociedad, como los grupos de consumo sostenible o las iniciativas de presión política local, pero también incluye otras decisiones como el apoyo a un medio de comunicación que ofrezca información especializada de forma independiente y desde un enfoque constructivo, la firma de peticiones para pedir cambios relacionados con la protección ambiental y la adhesión a grupos de protesta o desobediencia civil.

No podemos olvidar, además, que hablamos de salud mental. La ecoansiedad, aunque no se considere una enfermedad, afecta a nuestro bienestar emocional y, como tal, debe integrarse en los planes dedicados a este campo y tratarse con la rigurosidad que estas afecciones requieren. Por ello, es conveniente incentivar la creación de grupos de apoyo y lugares propicios para el intercambio y la expresión de emociones, como los grupos de lectura climática o las asociaciones de barrio que dedican un espacio a la escucha. Asimismo, es fundamental incluir a especialistas en salud mental en las conversaciones en torno a la temática, profundizar en los consejos que se transmiten a través de canales como los medios de comunicación y favorecer el acceso a terapias profesionales con especialización en psicología ambiental o climática, o al menos con sensibilidad hacia la ecoansiedad. E, incluso, alimentar un debate sobre la naturaleza del cambio climático como una cuestión de salud pública. El objetivo es disponer de herramientas y técnicas para afrontar las dificultades, superar las emociones negativas, transformar la ecoansiedad en un impulso positivo y, sobre todo, hallar motivos para la esperanza.

## La esperanza como una herramienta para avanzar

En su libro *Hope in the Dark*, la escritora e historiadora estadounidense Rebecca Solnit define la esperanza como un hacha para derribar puertas, la única manera de afrontar el presente y avanzar hacia el futuro:

La esperanza no es un billete de lotería con el que puedes sentarte en el sofá y aferrarte a él, sintiéndote afortunado. Es un hacha con la que derribar puertas en caso de emergencia. [...] La esperanza únicamente significa que otro mundo podría ser posible, no es una promesa, no está garantizado. La esperanza exige acción; la acción es imposible sin esperanza. [...] Tener esperanza es entregarse al futuro, y ese compromiso con el futuro es lo que hace habitable el presente.<sup>23</sup>

Esa esperanza, que se basa en la acción y no en la espera pasiva de una solución que provenga de agentes externos, es la mejor aliada para superar los estados de ánimo, sentimientos o pensamientos que nos generan una ansiedad paralizante. Esa esperanza se trabaja desde el plano individual, convirtiéndola en colectivo, pero también requiere el apoyo desde ámbitos como la educación y la

**La esperanza, que se basa en la acción, es la mejor aliada para superar los estados de ánimo que nos generan una ansiedad paralizante**

información ambiental. Comunicar y educar en la esperanza no significa negar la gravedad de la situación ni maquillar la situación de emergencia en la que nos encontramos. Mostrar los hechos en base a la evidencia y el consenso científico es clave para generar conciencia, pero no es suficiente para generar acción y evitar caer en el miedo. De ahí la importancia de acompañar esos

procesos con mensajes que aporten soluciones, que permitan imaginar nuevos modelos de sociedad y que muestren ejemplos reales y cercanos de personas o iniciativas que ya están generando la transformación que esta situación de crisis requiere.

En el caso del cambio climático, los medios de comunicación recurren con frecuencia al uso del alarmismo y las narrativas del miedo para enfatizar la gravedad

---

<sup>23</sup> Rebecca Solnit, *Hope in the Dark: Untold Histories, Wild Possibilities*, Haymarket Books, 2016, p. 4. Texto traducido por la autora, original en inglés: «Hope is not a lottery ticket you can sit on the sofa and clutch, feeling lucky. It is an axe you break down doors with in an emergency. [...] Hope just means another world might be possible, not promised, not guaranteed. Hope calls for action; action is impossible without hope. [...] To hope is to give yourself to the future, and that commitment to the future is what makes the present inhabitable». Hay traducción en español: *Esperanza en la oscuridad. La historia jamás contada del poder de la gente*, Capitán Swing, 2017.

de la situación e impulsar una concienciación que pueda conllevar, a posterior, la toma de decisiones políticas, o bien simplemente para generar un mayor interés de la audiencia hacia sus contenidos. Sin embargo, varios estudios demuestran que dichas narrativas corren el riesgo de generar justo el efecto contrario. En el caso de las migraciones climáticas, por ejemplo, una de las consecuencias más complejas de la crisis climática, los partidos con agendas políticas xenófobas se apoderan del alarmismo para promover el blindaje de las fronteras y la creación de estrictas medidas antiinmigración.<sup>24</sup> De hecho, los investigadores Bienvenido León y Carmen Erviti advierten que el alarmismo climático es también un área potencial de desinformación.<sup>25</sup> Frente a los mensajes que conducen al pánico, es necesario centrarse en narrativas positivas y de soluciones con el fin de generar una reacción constructiva de la audiencia. Un estudio publicado en octubre de 2022 concluye que los enfoques positivos y constructivos en la información sobre cambio climático se traducen en una mayor probabilidad de apoyo ciudadano a las políticas climáticas, en detrimento de las narrativas del miedo.<sup>26</sup>

Por otro lado, los profesionales de la comunicación y la psicología coinciden en la importancia de una comunicación que no se limite a presentar la transición que requieren nuestras sociedades como una renuncia o un sacrificio, sino que muestre los beneficios que dichos cambios pueden aportar a nuestro bienestar y calidad de vida.<sup>27</sup> Apostar por una educación y una comunicación ambiental constructivas no significa mostrar una imagen edulcorada de la situación de crisis ni priorizar un discurso utópico e inalcanzable, sino dotar a la ciudadanía con herramientas para superar la frustración y transformar la pena, la angustia o la rabia en acción.

En definitiva, los sentimientos relacionados con la ansiedad climática y la ecoansiedad están aumentando de forma general en la sociedad a medida que las personas adquieren mayor conocimiento y conciencia de las amenazas globales actuales y futuras asociadas a la crisis climática y ecológica que estamos experimentando. Aunque puede conllevar sufrimiento y resultar angustiada, la ansiedad climática no implica una enfermedad mental. De hecho, puede considerarse una

<sup>24</sup> Sarah Nash y Caroline Zickgraf, «Stop peddling fear of climate migrants», *OpenDemocracy*, 23 de septiembre de 2020, disponible en: <https://www.opendemocracy.net/en/stop-peddling-fear-climate-migrants/>

<sup>25</sup> Bienvenido León y Carmen Erviti, «La comunicación del cambio climático en redes sociales: fortalezas y debilidades», en Daniel Rodrigo-Cano et al. (eds.), *La comunicación del cambio climático, una herramienta ante el gran desafío*, Ed. Dykinson, Madrid, 2021, p. 215.

<sup>26</sup> Niheer Dasandi et al., «Positive, global, and health or environment framing bolsters public support for climate policies», *Commun Earth Environ*, 3, 239, 2022.

<sup>27</sup> Adam Corner et al., *Principles for effective communication and public engagement on climate change: A Handbook for IPCC authors*, Climate Outreach, Oxford, 2018.

ansiedad positiva, o «ansiedad práctica», como la describen algunos expertos,<sup>28</sup> que conduce a la búsqueda de soluciones para hacer frente a las amenazas presentes y futuras. Sin embargo, es fundamental analizar, comprender y gestionar esos sentimientos con el fin de evitar que se conviertan en un impedimento añadido para nuestra salud y nuestro bienestar. Asimismo, es necesario identificar las causas de dichos sentimientos, como la inadecuada respuesta gubernamental frente a la emergencia.

La ecoansiedad no es un fenómeno que se genera de manera aislada, únicamente en conexión con la situación ambiental y climática de forma abstracta, sino que está directamente relacionada con la ambición y los resultados palpables de la acción climática y ambiental por parte de actores como los responsables políticos y empresariales. En palabras de Jennifer Olachi Uchendu, experta nigeriana en ansiedad climática y fundadora de *The Eco-Anxiety Africa Project*:

La ecoansiedad está motivada por la realidad de la crisis climática, por lo que las acciones para abordar el cambio climático son acciones para abordar la ecoansiedad. Así de sencillo. Si quieres reducir la ecoansiedad, entonces reduce el cambio climático.<sup>29</sup>

La solución a la ecoansiedad no es otra que la misma que necesitamos para garantizar un futuro seguro y saludable para el planeta y todos los seres vivos que lo habitan: atajar la crisis climática y ecológica.

**Irene Baños Ruiz** es periodista ambiental, autora de *Ecoansias* (Ariel, 2020) y de *Accionistas del Cambio* (Boldletters, 2022).



<sup>28</sup> Pihkala Panu, 2020, *op cit*.

<sup>29</sup> DW Global Ideas & Environment, Twitter Spaces: Climate anxiety, how to cope?, 15 de noviembre de 2022, disponible en:

[https://twitter.com/dw\\_environment/status/1592521500048773120?s=20&t=xIPGCKGv9QKPisGTsq62IA](https://twitter.com/dw_environment/status/1592521500048773120?s=20&t=xIPGCKGv9QKPisGTsq62IA)

Texto traducido por la autora, original en inglés: «If you want to reduce eco-anxiety, then reduce climate change. Eco-anxiety is fuelled by the reality of the climate crisis. So actions towards tackling climate change are actions towards tackling eco-anxiety. As simple as that.»