

La eco-ansiedad y la crisis climática

Eco-anxiety and the climate crisis

Rolando Reátegui Lozano

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Ingeniería Geológica, Minera, Metalúrgica y Geográfica. Perú. rreateguil@unmsm.edu.pe , <https://orcid.org/0000-0002-2896-9193> **Recibido: 3/6/2022 Aceptado: 15/7/2022 - Págs. 7-19**

APORTE AL CONOCIMIENTO

Resumen

En los últimos cincuenta años, la crisis ambiental, ya sea de origen natural o antrópica, se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública del mundo. Perú no es la excepción, menos ahora, cuyo océano acaba de sufrir el derrame de petróleo más grave de su historia, ocasionando un ecocidio de magnitudes incalculables que ha generado indignación general y sufrimiento en las familias directamente afectadas por el desastre.

Esta crisis climática planetaria, que se manifiesta de distintas formas, desde olas de calor o de frío, hasta incendios forestales, inundaciones y tormentas, provoca emociones perturbadoras en la sociedad, como la ansiedad climática.

Se sabe relativamente poco sobre cómo influye el cambio climático en la salud mental y el bienestar de la población. Sin embargo, la sociedad científica ya incluye el término “eco-ansiedad” para diagnosticar a la persona que sufre perturbaciones como el “miedo crónico al desastre ambiental”, cuya manifestación más común se expresa en episodios de dolor, desesperación e incluso ataques de pánico. En casos más extremos, la persona afectada toma decisiones drásticas como no procrear hijos por temor a su futura calidad de vida.

El método aplicado para este ensayo fue el análisis de los contenidos relacionados con la ecoansiedad publicados en los últimos cinco años. En la revisión de esta literatura se encontró que el aumento de las temperaturas y los fenómenos meteorológicos extremos, en particular los huracanes, las inundaciones y los incendios forestales, están relacionados con la interrupción del sueño y la disminución de la duración del mismo. Un aumento de 1 °C en las temperaturas nocturnas mensuales se asocia con un aumento de tres noches de sueño insuficiente por cada 100 personas en los Estados Unidos; la exposición traumática a inundaciones se asocia con problemas para dormir, el miedo y la depresión.

De acuerdo a investigaciones recientes, específicamente en eco-ansiedad o en ansiedad climática, por ejemplo, en Finlandia y Estados Unidos, revelan que un gran número de personas reconocen sufrir alguna ansiedad de ese tipo. Del mismo modo, las mujeres y las personas menores de 35 años, expresan una mayor angustia por el cambio climático.

En comparación con los hombres, las mujeres soportan un estrés y ansiedad más significativos, con tasas más altas de trastorno de estrés posttraumático (TEPT) después de un desastre, en comparación con los hombres.

Así, la eco-ansiedad comprende el vínculo entre el cambio climático y la ansiedad asociada con las percepciones sobre los impactos negativos que suceden con él. La mayor parte de la evidencia tomada para este ensayo, provino de países occidentales, por lo que se requiere una mayor claridad y desarrollo teórico del concepto en América Latina y, particularmente en el Perú, para avanzar en la comprensión conceptual de la eco-ansiedad. Una de estas fuentes fue el estudio centrado en los impactos en la salud mental causados por la crisis ecológica, entre otras. Finalmente, al hacer la revisión bibliográfica al término “desastre” y “catástrofe”, lo encontramos como sinónimo de “cataclismo” y “calamidad”, pero estos últimos son menos utilizados.

Palabras claves: Eco-ansiedad, catástrofe ambiental, calentamiento global, medio ambiente.

Abstract

In the last fifty years, the environmental crisis, whether of natural or anthropic origin, has become one of the main public health problems in the world. Peru is no exception, least of all now, whose ocean has just suffered the most serious oil spill in its history, causing an ecocide of incalculable magnitude that has generated general indignation and suffering in the families directly affected by the disaster.

This planetary climate crisis, which manifests itself in different ways, from heat waves and cold waves, to forest fires, floods and storms, provokes disturbing emotions in society, such as climate anxiety.

Relatively little is known about how climate change influences the mental health and well-being of the population. However, the scientific society already includes the term "eco-anxiety" to diagnose the person who suffers disturbances as the "chronic fear of environmental disaster", whose most common manifestation is expressed in episodes of pain, despair and even panic attacks. . In more extreme cases, the affected person makes drastic decisions such as not having children for fear of their future quality of life.

The method applied for this essay was the analysis of the contents related to eco-anxiety published in the last five years. A review of this literature found that increased temperatures and extreme weather events, particularly hurricanes, floods, and wildfires, are related to sleep disruption and decreased sleep duration. A 1°C increase in monthly nighttime temperatures is associated with an increase of three nights of insufficient sleep for every 100 people in the United States; Traumatic exposure to flooding is associated with sleep problems, fear, and depression.

According to recent research, specifically on eco-anxiety or climate anxiety, for example, in Finland and the United States, they reveal that a large number of people admit to suffering from some type of anxiety of this type. Similarly, women and people under the age of 35 express greater anguish about climate change. Compared to men, women experience more significant stress and anxiety, with higher rates of post-traumatic stress disorder (PTSD) after a disaster, compared to men.

Thus, eco-anxiety comprises the link between climate change and anxiety associated with perceptions about the negative impacts that occur with it.

Most of the evidence taken for this essay came from Western countries, so greater clarity and theoretical development of the concept is required in Latin America and, particularly in Peru, to advance the conceptual understanding of eco-anxiety. . One of these sources was the study focused on the impacts on mental health caused by the ecological crisis, among others. Finally, when reviewing the literature on the terms "disaster" and "catastrophe", we find it as synonymous with "cataclysm" and "calamity", but the latter are less used.

Keywords: Eco-anxiety, environmental catastrophe, global warming, environment.

Introducción

Como mencionamos al inicio del resumen del presente ensayo, en el último medio siglo la crisis ambiental que sucede en todo el mundo ha devenido en uno de los principales problemas de salud pública (IPCC,2018). Los efectos psicológicos de esta crisis pueden tener diversas causas, desde la pérdida física de un familiar o amigo que deviene en angustia y duelo, hasta los problemas emocionales y de conducta, las mismas que generan distintas psicopatologías (Clayton et al., 2017). Para los investigadores, la actual crisis climática es una amenaza existencial sin precedentes que está provocando emociones perturbadoras. Sin embargo, pese a la gravedad del asunto, se sabe muy poco sobre cómo están enfrentando las personas esta ansiedad climática y de cómo influye en la salud mental y el bienestar.

No vamos a describir las diversas definiciones que se le otorga a la “eco ansiedad”, porque no es el propósito de este ensayo, solo mencionaremos algunos conceptos puntuales como el vertido por la American Psychological Association (APA) y EcoAmérica que la definen como el “miedo crónico al desastre ambiental” (Clayton et al, 2017), mientras que Arcanjo (2019, p- 1) describe la ecoansiedad como un mal que genera episodios de dolor, desesperación y ataques de pánico. Incluso señala que algunas personas toman decisiones más drásticas como no procrear hijos debido, principalmente, a la incertidumbre de una futura calidad de vida. Otros autores más moderados (Pinkala, 2020), prefieren no clasificarla como una patología.

Las personas afectadas por la ansiedad por el cambio climático comúnmente hablan de angustia emocional provocada por los cambios negativos percibidos en espacios físicos y naturales (Kielland & Larssen, 2019), un miedo paralizante al fin del mundo (BBC, 2019b) y de un sentido profundo de desesperación acerca de cómo las generaciones futuras pueden verse perjudicadas por el cambio climático (BBC, 2019a).

Según Obradovich, Migliorini, Mednick y Fowler (2017), un aumento de 1 °C en las temperaturas nocturnas mensuales se asocia con un aumento de tres noches de sueño insuficiente por cada 100 personas en los Estados Unidos. Zhen, Quan y Zhou (2018) también demostraron que la exposición traumática a inundaciones se asocia con problemas para dormir, y que esta asociación está mediada por el miedo y la depresión. Las emociones negativas relacionadas con el cambio climático aún no se han relacionado empíricamente con el sueño, pero la evidencia de un vínculo entre las

emociones negativas y los problemas del sueño está sólidamente establecida (Baglioni, Spiegelhalder, Lombardo y Riemann, 2010).

Aproximaciones teóricas

Los desastres naturales como producto de la crisis climática, siempre se han investigado principalmente en el campo de la salud. Pero los cambios climáticos extremos y agudos, pueden generar también impactos físicos, sociales y económicos provocando angustia o ansiedad psicológica en el largo y corto plazo (Cunsolo & Ellis, 2018; Fritze, Blashki, Burke, & Wiseman, 2008; Hayes, Blashki, Wiseman, Burke, & Reifels, 2018).

Otros autores no consideran a la ansiedad, estrés o la depresión como un problema grave de salud pública tras un desastre natural, pero sí reconocen, aunque tíbiamente, que se producen aumentos significativos de problemas de salud mental (OPS, 2000 p. 6-7).

Es así que, la investigación psicológica sobre este tema ha comenzado recientemente como una respuesta emocional específica a la crisis climática, sus impactos potenciales en la salud mental y bienestar y sus consecuencias a la acción climática (p. ej., Clayton & Karazsia, 2020; Stanley et al., 2021; Pikhala, 2020). Incluso algunos autores ya relacionan el miedo que suele surgir ante una amenaza climática con la respuesta, casi intuitiva, de lucha/huida/paralización (Barlow, 2004 y LeDoux, 2016). Además, los investigadores sugieren que las personas que experimentan eco-ansiedad también dan respuestas emocionales negativas, como angustia y una sensación de desesperación (Clayton & Karazsia, 2020).

Dado que no existe una síntesis actual de la literatura para comprender las respuestas emocionales asociadas con la eco-ansiedad, se justifica una revisión crítica de la investigación disponible.

El discurso actual sobre la ansiedad por el cambio climático se ha centrado, principalmente, en países occidentales (BBC, 2019b, 2020; Clayton & Karazsia, 2020; Nugent, 2019). Recientemente, Clayton y Karazsia definieron la ansiedad climática como una “respuesta clínicamente ansiosa al cambio climático que puede afectar el bienestar y el funcionamiento humano” (2020, p. 9). Si bien no está relacionado con las creencias ideológicas, una mayor ansiedad climática se asoció con intenciones proambientales y apoyo a políticas climáticas.

Por otra parte, si bien la eco-ansiedad tiene similitudes con la ansiedad común y el estrés, también tiene diferencias importantes, como el enfoque en las cuestiones ambientales y la contribución que puede surgir para remediar el problema. Es decir, para algunas personas, la ecoansiedad representa una respuesta racional ante una amenaza real y omnipresente.

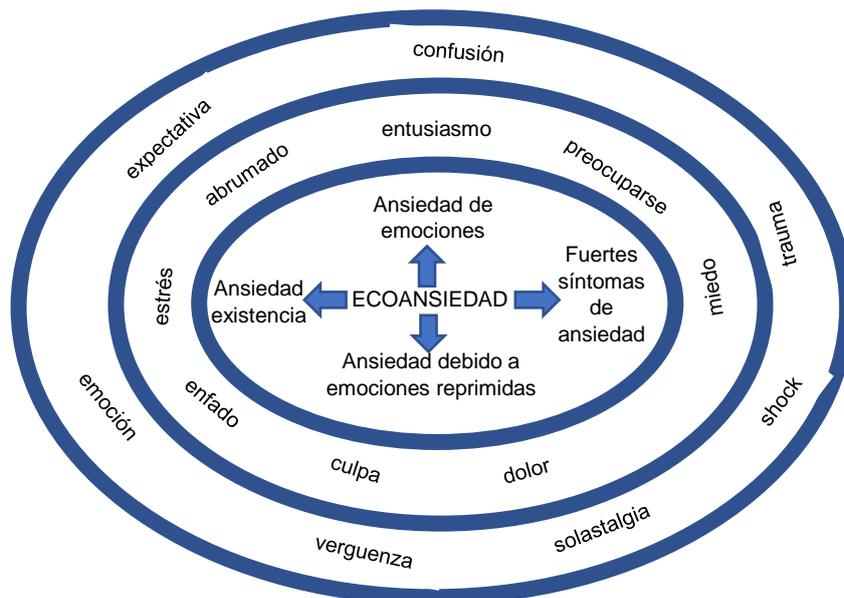
Obviamente, para apoyar a aquellos que están sufriendo de eco-ansiedad, es importante comprender los detalles de la interpretación psicológica descrita anteriormente y que sugiere un tipo generalizado de ansiedad que es omnipresente y trabaja en una escala existencial, el temor al cambio climático y al futuro. Comúnmente se manifiesta a través de fuertes sentimientos de pérdida, ira, preocupación y desesperanza hacia la crisis climática. En casos más severos, puede provocar trastornos físicos como ataques de pánico y perturbaciones del sueño, y contribuir al desarrollo de la depresión. Este mal

psicológico puede ser experimentado por cualquiera que sienta una conexión con el medio ambiente. También, la eco-ansiedad puede manifestarse como ansiedad de existencia, ansiedad debido a emociones reprimidas (Berry et al. 2018). Pero, pese a la importancia del tema, dichos conceptos todavía están en construcción, aun es una presentación emergente y hay relativamente poca investigación basada en la evidencia sobre este fenómeno. Es por ello que los investigadores de emociones y afectos han propuesto que se profundice la investigación en las numerosas formas de manifestación de la eco-ansiedad. Las relaciones entre el miedo, la preocupación y la ansiedad son íntimas, pero también existen estrechas conexiones entre la ansiedad, la ira, la frustración, la desesperación, culpa, vergüenza y dolor. (Figura 1)

Las personas afectadas por la ansiedad por el cambio climático comúnmente hablan de angustia emocional provocada por los cambios negativos percibidos en espacios físicos y naturales (Kielland & Larssen, 2019), un miedo paralizante al fin del mundo (BBC, 2019b) y de un sentido profundo de desesperación acerca de cómo las generaciones futuras pueden verse perjudicadas por el cambio climático (BBC, 2019a).

Figura 1

Diversas formas de ansiedad, todas las cuales se pueden encontrar en experiencias de eco-ansiedad. Estas formas a menudo se superponen en la práctica. a menudo se



Fuente: Elaboración propia a partir de Pihkala, 2020.

Sin embargo, gran parte de nuestra comprensión de estos temas se deriva de la interacción mental directa e indirecta, por lo que es importante reconocer el impacto en la salud, aunque sea brevemente, antes de pasar a una mirada más cercana a los impactos indirectos.

Si la idea de cambios permanentes en la temperatura, el clima y los hábitats humanos y animales nos alarman, este temor es perfectamente razonable. Tal vez usted, como muchos otros, se sienta profundamente traumatizado por el daño ya causado a algunos entornos y especies naturales. (Timothy J. 2020), pero, evidentemente, se vive una

sensación de desesperanza por los cambios del planeta, siendo esta una de las expresiones de la ansiedad ecológica.

La ansiedad ecológica también se manifiesta con síntomas como en:

- La Ira o frustración, en este caso se presentan en las personas que no reconocen como problema al cambio climático o en personas mayores.
- Muchas veces se manifiestan con pensamiento fatalista.
- También se puede manifestar con un pavor existencial.
- A otros se les manifiesta con su propia culpa o vergüenza, particularmente relacionada con su propia huella ecológica.
- O el estrés postraumático después de experimentar los efectos del cambio climático.
- Los sentimientos de depresión, ansiedad o pánico es en su mayoría, no dependiendo de las edades
- Asimismo, el dolor y tristeza por la pérdida de entornos naturales o poblaciones de vida silvestre.
- De igual modo, los pensamientos obsesivos sobre el clima.

Todos los sentimientos que acabamos de mencionar pueden contribuir otros problemas secundarios tales como::

- Incremento de problemas para dormir.
- Se producen cambios en el apetito.
- Con muchas dificultad para concentrarse.

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.

Las preocupaciones sobre el cambio climático pueden volverse tan abrumadoras que pueden generar distracciones diversas para sobrellevar esos miedos. Algunas perjudiciales como la falta de concentración laboral, consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, etc.

Materiales y Métodos

La metodología aplicada es descriptiva-cualitativa, se utilizó los buscadores más usados en la internet referente a la ecoansiedad y al cambio climático como databases Medline, PsychINFO, ProQuest, Web of Science, and Scopus. Los términos utilizados fueron “cambio climático”, “ecoansiedad”, “ecoansiedad y cambio climático”, “crisis climática”. Se incluyó paper publicados entre el 2015 y febrero del 2022.

Resultados y Discusión

La evidencia de un vínculo entre las emociones negativas y los problemas del sueño está sólidamente establecida (Baglioni, Spiegelhalter, Lombardo y Riemann, 2010).

Otras investigaciones recientes en eco-ansiedad o en ansiedad climática, por ejemplo, en Finlandia y Estados Unidos, han revelado que un gran número de personas reconocen algún tipo de ansiedad. En Finlandia en 2019, una de las primeras encuestas de este tipo en utilizar investigaciones interdisciplinarias sobre la ansiedad climática y emociones climáticas, reveló que el 25% de la población reconoció alguna forma de ansiedad climática en sí mismos. Del segmento más joven, de 15 a 30 años, el porcentaje superaba el 33% (Hyry, 2020). También en una encuesta realizada en EE. UU. en diciembre de 2019, el 68 % de los encuestados dijo que sentía al menos algo de ansiedad ecológica, definido en esa encuesta como ansiedad climática, y alrededor del 25% dijo sentir mucha de esa ansiedad (APA, 2020).

Recientemente, Hiser y Lynch (2021) exploraron con perspicacia las emociones climáticas de los estudiantes universitarios y decidieron utilizar la teoría de las emociones y las microemociones del psicólogo Robert Plutchik, uno de esos investigadores que han intentado captar emociones básicas, primarias o universales: emociones que podrían ser reconocidas en todo el mundo a través de las expresiones faciales y otros signos (Scarantino, 2016). Varios eruditos, como Ekman & Cordaro, Izard, Levenson y Panksepp propusieron listas ligeramente diferentes de emociones básicas. Por ejemplo, Ekman y Cordaro propusieron siete emociones básicas en el estricto sentido: alegría, tristeza, miedo, ira, asco, desprecio y sorpresa (ver resúmenes y análisis en Tracy y Randles, 2011). Hay mucho debate en curso sobre estas influyentes teorías. Otros investigadores se oponen a la idea de emociones universales y enfatizan el papel del contexto social, cultural y lingüístico. Otros enfatizan la construcción cognitiva de emociones (para una descripción general útil de estas teorías y debates, consulte Scarantino, 2016).

Hay una serie de estudios, desde 2018, que utilizaron metodologías de revisión para definir mejor los aspectos de las respuestas de salud mental a la crisis ambiental o ecológica. Cianconi et al. (2020) llevó a cabo una revisión sistemática que describe los impactos directos del cambio climático en la salud mental, donde detalla una gran cantidad de literatura que vincula los eventos climáticos extremos con un aumento de problemas de salud mental.

Galway et al. (2019) realizó una revisión de alcance de la literatura sobre solastalgia (término que hace referencia a la angustia específicamente causada por el cambio ambiental), detallando la influencia del innovador trabajo de Albrecht en este campo. Martín et al. (2020) ha publicado un protocolo de revisión para definir los efectos del cambio climático en la salud mental de los niños. Hayes y Polonia (2018) llevaron a cabo una revisión de la literatura sobre los efectos de la salud mental en el cambio climático y ecológico, con un enfoque específico en la evaluación. Por lo tanto, es oportuna una revisión de alcance de la literatura sobre la eco-ansiedad. y apropiado, para contribuir aún más a este campo emergente de la investigación psicológica.

En ausencia de evidencia empírica sustantiva, se debe tener cuidado en no exagerar sobre la importancia para la salud mental global de las emociones negativas relacionadas con el clima. Sin embargo, existen indicaciones teóricas y empíricas convincentes que respaldan la noción de que las emociones negativas relacionadas con el clima actúan como un camino para los impactos negativos en la salud mental.

Esta tesis está respaldada por las investigaciones que muestran que las emociones negativas relacionadas con el clima están asociadas con síntomas de insomnio y salud mental autoevaluada en una muestra diversa de individuos. Lo que es más importante, que nuestro estudio refleja con mayor fuerza la necesidad de estudios interdisciplinarios y transculturales para desarrollar evaluaciones empíricas más rigurosas sobre la carga de la enfermedad y que se puede atribuir a las emociones negativas relacionadas con el clima en el dominio de la salud mental en todo el mundo (Adedayo et al. 2021).

Asimismo, cuatro de los nueve estudios analizados, se centraron en las experiencias de los jóvenes y sus preocupaciones emergentes sobre el cambio climático (Clayton, 2020, Clayton, B.T Karazsia, 2020, Doherty, S. Clayton, Gifford, R. Gifford 2016). Clayton (2020), destacó que los niños son más vulnerables a los efectos del cambio climático en la salud mental, ya que tienen respuestas más fuertes a los fenómenos meteorológicos, tan extremos como el trastorno de estrés postraumático, la depresión y los trastornos del sueño. Los participantes jóvenes (18 a 35 años) dieron puntuaciones más altas que los adultos mayores al informar sobre el grado de ansiedad climática que afectan sus capacidades (Clayton, 2020).

Los mismos resultados en mujeres muestran los estudios de R. Gifford (2016) quien observó que ellas tienen un estrés y una ansiedad más significativos en comparación con los hombres, ya que tienen tasas más altas de trastorno de estrés postraumático (TEPT) después de un desastre (Clayton, B.T Karazsia, 2020).

En 2019, el programa de la Universidad de Yale denominado "Climate Change Communication", informó que el 69% de los estadounidenses estaban "algo preocupados" y el 29% "muy preocupado" por el calentamiento global (Leiserowitz et al., 2020). Reser et al. (2012) informó que el 86% de su muestra tenía "alguna preocupación" y el 20% sentía "angustia apreciable" con respecto al cambio climático. Además, entre el 20 y 40% de las personas en varios países europeos, se manifiestan "muy preocupados" (Steentjes et al., 2017). En una encuesta de 2018, el 38% de los groenlandeses informaron que sentían miedo 'moderadamente' o 'muy fuerte'; el 19 % informó de una moderada o fuerte tristeza, y el 18% reportó desesperanza moderada o fuerte (Minor et al., 2019). En Tuvalu, una isla de Oceanía que forma parte de la Polinesia y que está seriamente amenazada por el aumento del nivel del mar, el 95% informó sentirse angustiado debido al cambio climático que está perjudicando su vida normal (Gibson et al., 2020).

Abbey (2021), ha demostrado que los efectos en niños y adultos jóvenes son más pronunciados (Coffey et al., 2021, Panu, 2020). Estudios recientes de la Universidad de Bath encontraron que casi el 60 % de las personas de 16 a 25 años se sentían "muy preocupadas o extremadamente preocupadas" por el cambio climático, y el 45 % dijo que estos sentimientos tenían un impacto en su vida cotidiana (Harrabin, 2021). Por su parte, los pueblos indígenas, con fuertes conexiones culturales con el mundo natural,

son una población crítica en el tema de la ansiedad ecológica (Coffey et al., 2021). Existe una notable falta de investigación sobre la ansiedad ecológica desde la perspectiva indígena. Esperamos más investigaciones en el futuro, especialmente de los jóvenes indígenas particularmente vulnerables.

Se realizó una gran encuesta entre 10 000 niños y jóvenes (de 16 a 25 años de edad) en diez países (mil participantes por país: Australia, Brasil, Finlandia, Francia, India, Nigeria, Filipinas, Portugal, Reino Unido y EE. UU). Las invitaciones para completar la encuesta se enviaron a través de la plataforma Kantar entre el 18 de mayo y el 7 de junio de 2021. Se recopilaban datos sobre los pensamientos y sentimientos de los participantes acerca del cambio climático y las respuestas de los gobiernos al cambio climático. Se calcularon estadísticas descriptivas para cada aspecto de la ansiedad climática, y se realizó el análisis de correlación de Pearson para evaluar si la angustia, el funcionamiento y las creencias negativas sobre el cambio climático estaban vinculados a pensamientos y sentimientos sobre la respuesta del gobierno. Los encuestados de todos los países estaban preocupados por el cambio climático (el 59 % estaba muy o extremadamente preocupado y el 84 % estaba al menos moderadamente preocupado). Más del 50% informó cada una de las siguientes emociones: tristeza, ansiedad, enojo, impotencia y culpa. Más del 45 % de los encuestados dijeron que sus sentimientos sobre el cambio climático afectaron negativamente su vida y funcionamiento diarios, y muchos informaron una gran cantidad de pensamientos negativos sobre el cambio climático (p. ej., el 75 % dijo que cree que el futuro es aterrador y el 83 % piensa que la gente ha fallado en cuidar el planeta). Las acciones gubernamentales frente al cambio climático tuvieron una reacción negativa reportándose más sentimientos de traición que de tranquilidad. Estos resultados nos hacen deducir que la ansiedad y la angustia climáticas se correlacionaron con una respuesta gubernamental inadecuada que se percibe con sentimientos de traición.

La ansiedad climática y la insatisfacción con las respuestas gubernamentales están muy extendidas en niños y jóvenes en países de todo el mundo. Un error de los gobiernos para afrontar una crisis climática se asocia con una mayor angustia. Es urgente ampliar estas investigaciones sobre todo por parte de los gobiernos para que afinen las medidas urgentes que deben tomar ante el cambio climático.

Por último, queremos mencionar que Dailianis (2020) realizó una investigación bibliográfica en 25 artículos académicos y 5 capítulos de libros que cumplieron con los criterios de eco-ansiedad para la revisión; luego se extrajeron datos de 30 artículos seleccionados y se registraron en tres áreas principales como objeto de análisis: conceptualización, presentación de síntomas e intervenciones terapéuticas. Esta gran cantidad de datos sirvió luego para un análisis de contenido.

Sin embargo, a pesar de los estrictos criterios de inclusión del presente estudio, una revisión de la literatura más reciente produjo 30 artículos que contribuyeron en caminos diferentes para la clarificación del constructo eco-ansiedad. La base de una conceptualización para la eco-ansiedad, fundamentada en ocho dimensiones conceptuales. Los síntomas fueron varios, pero podrían estar relacionados con otros diagnósticos clínicos y, por lo tanto, es probable que responda bien a terapias existentes basadas en la evidencia, tales como técnicas utilizadas para la ansiedad, la depresión, el

duelo y trauma. Además de las intervenciones terapéuticas específicas de diagnóstico, hubo un fuerte énfasis en la revisión sobre las habilidades específicas necesarias para desarrollar la resiliencia emocional a la eco-ansiedad. Las habilidades cognitivas y conductuales se pueden desarrollar utilizando cualquier modalidad terapéutica o en grupo, entornos de apoyo o a través de prácticas de autoayuda.

Cada vez hay más evidencia de la existencia y prevalencia de presentaciones que pueden ser conceptualizados dentro del término eco-ansiedad. Clayton (2020), en su reciente artículo sobre la ansiedad climática, cita numerosas estadísticas que demuestran el creciente reconocimiento de este tema: una encuesta realizada por la Asociación Americana de Psicología (APA) en 2020 establece que aproximadamente dos tercios de los participantes experimentaron al menos una pequeña cantidad de eco-ansiedad.

Conclusión

Los desastres ambientales y un clima que cambia rápidamente tienen graves impactos en las personas y comunidades como: trauma por desastres, angustia crónica y persistente sobre el estado del mundo y el aumento de la incidencia de suicidios que crece a un ritmo alarmante.

La eco-ansiedad es un nuevo concepto utilizado para comprender el vínculo entre el cambio climático y la ansiedad asociada con las percepciones sobre los impactos negativos al cambio climático. La evidencia sugiere que se requiere mayor claridad y desarrollo teórico del concepto para avanzar en la comprensión de la ecoansiedad. Nuestra revisión también mostró que la mayor parte de la evidencia proviene de países occidentales y se necesita más.

En un mundo donde el diálogo sobre el cambio climático se ha vuelto, con razón, ineludible y la importancia de las conversaciones sobre salud mental está en su punto más alto, tiene sentido continuar investigando los dos temas. El cambio climático se está convirtiendo rápidamente en una carga para la salud mundial, no solo por las lesiones físicas asociadas con los desastres ambientales, sino también el costo psicológico de los que están en primera línea.

Lo que debemos hacer ahora es comprender qué significa la ecoansiedad para el bienestar individual (y planetario), y brindar apoyo a las personas con diversos grados de esta ansiedad.

Referencias

Abbey, E. Eco-anxiety and advocacy burnout.

https://www.protectourwinters.ca/eco_anxiety_and_advocacy_burnout

American Psychological Association (APA). Majority of US Adults Believe Climate Change Is Most Important Issue Today. American Psychological Association Website. 2020. Available online:

<https://www.apa.org/news/press/releases/2020/02/climate-change> (accessed on 26 October 2020).

- Arcanjo M. 2019. *Eco-Anxiety: Mental Health Impacts of Environmental Disasters and Climate Change*. A Climate Institute Publication. Washington.
- Baglioni, C., Spiegelhalder, K., Lombardo, C., & Riemann, D. (2010). Sleep and emotions: A focus on insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, 14(4), 227–238. <https://doi.org/10.1016/J.SMRV.2009.10.007>.
- Barlow, D.H. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, 2nd ed.; Guilford Press: New York, NY, USA, 2004.
- BBC. (2019a). The mums with eco-anxiety: “I could cry all the time.” BBC News. <https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-nottinghamshire-49836830>
- BBC. (2019b). The rise of climate change anxiety. BBC Ideas. <https://www.bbc.com/ideas/videos/are-you-suffering-from-climate-change-anxiety/p073zgqd>
- BBC. (2020). Climate anxiety: Survey for BBC Newsround shows children losing sleep over climate change and the environment. CBBC Newsround. <https://www.bbc.co.uk/newsround/51451737>
- Berry, H.; Waite, T.D.; Dear, K.B.G.; Capon, A.G.; Murray, V. The case for systems thinking about climate change and mental health. *Nat. Clim. Chang.* 2018, 8, 282–290. [CrossRef]
- Clayton, S., Karazsia, B.T., 2020. Development and validation of a measure of climate change anxiety. *J. Environ. Psychol.* 69, 101434, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275–281. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>.
- Clayton, S.; Manning, C.M.; Krygman, K.; Speiser, M. *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*; APA & EcoAmerica: Washington, DC, USA, 2017.
- Clayton. Climate anxiety: psychological responses to climate change. *J Anxiety Disord*, 74 (2020), 10.1016/j.janxdis.2020.102263 102263–102263
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S., & Usher, K. (2021). Understanding Eco-anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. *The Journal of Climate Change and Health*, 100047. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>
- Da Cruz, José, Jorge Próspero Rozé, Fernando Francia y Gabriela Cob. 2003. *Ecología social de los desastres*. Montevideo: Coscoroba
- Dailianis, A. A thesis submitted to Auckland University of Technology in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Health Sciences, MHS Discipline of Psychology. Faculty of Health & Environmental Sciences. Auckland University of Technology 2020. <https://openrepository.aut.ac.nz/bitstream/handle/10292/14343/DailianisA.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Doherty, S. Clayton. The Psychological Impacts of Global Climate Change *Am Psychol*, 66 (4) (2011), pp. 265-276, 10.1037/a0023141

- Fritze, J. G., Blashki, G. A., Burke, S., & Wiseman, J. (2008). Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-2-13>.
- Gibson, K. E., Barnett, J., Haslam, N., & Kaplan, I. (2020, Jun). The mental health impacts of climate change: Findings from a Pacific Island atoll nation. *J Anxiety Disord*, 73, 102237. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102237>
- Gifford, R. Gifford. The largely unacknowledged impact of climate change on mental health *Bull At Sci*, 72 (2016), pp. 292-297, 10.1080/00963402.2016.1216505
- Harrabin, R. (2021, September 14). Climate change: Young people very worried— Survey. British Broadcasting Corporation. <https://www.bbc.com/news/world-58549373>
- Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J., Burke, S., & Reifels, L. (2018). Climate change and mental health: Risks, impacts and priority actions. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0210-6>.
- Hiser, K., and Lynch, M. (2021). Worry and hope: what college students know, think, feel, and do about climate change. *J. Commun. Engagement Scholarship* 13:7.
- Hyry, J. Kansalaiskysely Ilmastonmuutoksesta ja Tunteista [National Survey on Climate Change and Emotions]. Available online: <https://media.sitra.fi/2019/08/21153439/ilmastotunteet-2019-kyselytutkimuksentulokset.pdf> (accessed on 30 November 2020).
- IPCC, 2018. Global warming of 1.5°C. Intergovernmental Panel on Climate Change. <https://www.ipcc.ch/sr15/>
- Obradovich, N., Migliorini, R., Paulus, M. P., & Rahwan, I. (2018). Empirical evidence of mental health risks posed by climate change. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(43), 10953–10958. <https://doi.org/10.1073/pnas.1801528115>.
- Kielland, I. R., & Larssen, K. (2019). De sier opp jobben, mister søvnen eller kaster opp – av klimaangst. DN. <https://www.dn.no/d2/helse/miljo/helse/klima/de-sier-opp-jobben-mister-sovnen-eller-kaster-opp-av-klimaangst/2-1-534878>
- LeDoux, J. *Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety*; Penguin Books: New York, NY, USA, 2016
- Leiserowitz, A., Maibach, E., Rosenthal, S. A., Kotcher, J., Bergquist, P., Ballew, M. T., & Gustafson, A. (2020). Climate change in the American mind: November 2019. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/z3wtx>
- Marlis C. Wullenkord, Josephine Tröger, Karen R. S. Hamann, Laura S. Loy, & Gerhard Reese. Anxiety and Climate Change: A Validation of the Climate Anxiety Scale in a GermanSpeaking Quota Sample and an Investigation of Psychological Correlates. *Social, Environmental, and Economic Psychology*, Department of Psychology, University of Koblenz-Landau, Germany. <file:///C:/Users/Rolando/Downloads/Wullenkord%20et%20al.,%202021.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). 2000. Natural Disasters: Protecting the Public's Health. *Publicación Científica No. 575*. Washington, D.C. 20037, E.U.A
- Panu, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12(19). <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala P. *Eco-Anxiety and Environmental Education*, Helsinki Institute of Sustainability Science HELSUS & Faculty of Theology, University of Helsinki, 00014 Helsinki, Finland. 2020

- Reser, J. P., Bradley, G. L., Glendon, A. I., Ellul, M. C., & Callaghan, R. (2012). Public Risk Perceptions, Understandings, and Responses to Climate Change and Natural Disasters in Australia, 2010 and 2011. National Climate Change Adaptation Research Facility, Gold Coast pp.246.
- Rifkin, D. I., Long, M. W., & Perry, M. J. (2018). Climate change and sleep: A systematic review of the literature and conceptual framework. *Sleep Medicine Reviews*, 42, 3–9. <https://doi.org/10.1016/j.SMRV.2018.07.007>.
- Scarantino, A. (2016). “Philosophy of emotions,” in *Handbook of Emotions*, 4th Edn., eds L. F. Barrett, M. Lewis, and J. Haviland-Jones (New York, NY: Guilford Press), 3–48.
- Steentjes, K., Pidgeon, N., Poortinga, W., Corner, A., Arnold, A., Böhm, G., Mays, C., Poumadère, M., Ruddat, M., Scheer, D., Sonnberger, M., & Tvinnereim, E. (2017). European Perceptions of Climate Change: Topline findings of a survey conducted in four European countries in 2016. Cardiff: Cardiff University
- Timothy J. Legg. Climate Change Taking a Toll on Your Mental Health? How to Cope With ‘Eco-Anxiety’. 2020. <https://www.healthline.com/health/eco-anxiety>
- Tracy, J. L., and Randles, D. (2011). Four models of basic emotions: a review of Ekman and Cordaro, Izard, Levenson, and Panksepp and Watt. *Emotion Rev.* 3, 397–405. doi: 10.1177/1754073911410747
- Zhen, R., Quan, L., & Zhou, X. (2018). Fear, negative cognition, and depression mediate the relationship between traumatic exposure and sleep problems among flood victims in China. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(5), 602–609. <https://doi.org/10.1037/tra0000331>.