Ansiedad ambiental: Los desastres socioambientales como detonante del miedo

El cambio climático ha generado un nuevo escenario mundial, del cual no escapamos como país. El cúmulo de peligros que trae, ha puesto en escena una preocupación constante en las sociedades y sus habitantes. El miedo se hace presente y genera una condición que avanza: la ansiedad ambiental o ansiedad climática.

Las intensas lluvias de los últimos inviernos, que provocaron salidas de ríos, inundaciones y aluviones, así como los incendios forestales que ha sido incontrolables –a ratos- y que han costado numerosas vidas, son parte de las preocupaciones que el cambio climático ha puesto en nuestras vidas y que sin duda generan una preocupación constante sobre lo que pueda ocurrir a futuro.

Pero –muchas veces- esa preocupación puede llegar a niveles poco saludables. Se trata de la ansiedad ambiental o ansiedad climática, un miedo crónico ante la crisis ambiental y sus consecuencias y que tiene mucho que ver con la exposición mediática de observar el impacto del cambio climático en distintos aspectos de nuestras vidas.

¿Qué es la ansiedad ambiental?

"Se entiende como un estado de activación o alerta que subjetivamente se experimenta como negativo. Es similar al miedo, pero deriva de creencias relacionadas a la crisis climática o a catástrofes ambientales. En algunas personas, dicho estado puede llevar a problemas psicológicos y/o trastornos clínicos. Sin embargo, la literatura científica relevante y las instituciones formales asociadas a la a la praxis clínica de la profesión, no la han clasificado –aún-

como una condición clínica propiamente tal. No obstante esto, la ansiedad climática reiteradamente ha sido asociada a condiciones como la ansiedad generalizada y malestar", explica el académico del Instituto de Ciencias Sociales de la Universidad de O'Higgins (UOH), Gonzalo Palomo.

Como explica el investigador UOH, si bien el estudio de la ansiedad climática ha sido relativamente incipiente en Latinoamérica, en Chile existen algunos trabajos que ya han avanzado sobre este tema. "Con parte del equipo de Gobernanza e Interfaz Ciencia-Política del Centro de Ciencia del Clima y la Resiliencia (CR)2, donde colaboro, medimos hace algunos meses la ansiedad climática que reportan investigadores e investigadoras que trabajan en temas asociados a cambio climático en Chile. Esto llevó a un manuscrito que está actualmente en revisión en una revista indexada internacional", añade el investigador UOH.

Chile y eventos climáticos extremos

Una sociedad como la chilena, acostumbrada a las situaciones climáticas adversas, como lluvias, sequía, remociones en masa, además de sismos, actividad volcánica, tsunamis e incendios forestales de magnitud (debido a la sequía), entre otras amenazas, podría estar en riesgo de experimentar mayores niveles ansiedad ambiental.

"Hay literatura que apunta a que factores contextuales –tales como condiciones climáticas adversas- pueden eventualmente gatillar ansiedad climática. Ahora, creo que lo más relevante son las consecuencias de la misma. Por cierto, que las consecuencias psicológicas clínicas son importantes y no deberían obviarse, pero además creo que es importante destacar los efectos comportamentales de este tipo de ansiedad, en particular en lo que respecta a comportamiento ambiental", explica el Doctor en Psicología Social Evolucionista.

Agrega que un poco de ansiedad es positivo, ya que activa y

lleva a la acción. “Sin embargo, mucha ansiedad o ansiedad relativamente constante puede llevar al efecto contrario y paralizar a las personas que la experimenten. Es decir, ‘no puedo hacer nada, ¿qué sentido tiene hacer algo?’. Y en ese sentido, la ansiedad climática podría llevar a una menor acción climática”.

Pero ¿cómo manejar un fenómeno que se ve nutrido por constantes catástrofes y mucha publicidad? Gonzalo Palomo señala que las narrativas y el cómo se frasean los problemas ambientales es fundamental. “El catastrofismo climático y narrativas asociadas a la imposibilidad de revertir las tendencias, probablemente llevarán a mayor ansiedad y menor acción”.

“No se trata de disminuir la importancia de la crisis, ni de negacionismo, sino que se trata de plantear el problema climático junto con estrategias accionables a nivel individual y social. Así, en principio, uno puede alertar sobre el problema y al mismo tiempo dar algunas luces sobre cómo abordarlo, reduciendo –de esta forma- la incertidumbre y la sensación de indefensión”, finaliza el académico UOH.