



# ZOOM A LA ECO-ANSIEDAD

Un malestar creciente entre los niños y jóvenes con síntomas como desesperanza, angustia y frustración es lo que conlleva la “eco-ansiedad”, un nuevo concepto en psicología asociado a la incertidumbre del futuro por el cambio climático. Tamara Hoffmann, psicóloga valdiviana, investiga este tema y explica que “hay autores que plantean que no es una patología, sino que es adaptativo frente a la crisis medioambiental”. **POR ANTONIA DOMEYKO**

**La primera vez** que Tamara Hoffmann, psicóloga valdiviana de 30 años, escuchó el concepto de “eco-ansiedad” fue cuando se incorporó como investigadora doctoral del Núcleo Milenio para la salud mental en adolescentes y jóvenes Imhay. En ese entonces estudiaba sobre depresión en jóvenes y prevención de la ideación suicida y, en una de las reuniones que tuvo con el equipo, en la que se habló de depresión, ansiedad, redes sociales y cambio climático, se encontró con la ONG Wildlife Conservation Society.

—Ellos necesitaban apoyo para inculcar el tema de la salud mental en niños, niñas y jóvenes, puesto que se estaba instaurando esta mirada de la salud mental frente a personas que sentían esta “eco-ansiedad” y este malestar latente de lo que estaban viviendo —dice Tamara Hoffmann.

Al comenzar a investigar el concepto, Tamara no pudo evitar recordar a un grupo de chicos con los que había trabajado hace unos años atrás, dándoles clases de educación emocional. La mayoría eran jóvenes con altas capacidades intelectuales, pero que venían de sectores vulnerables de zonas rurales del sur.

—Una de ellas era de Panguipulli y me comentaba que cuando niña ella solía ir a bañarse al lago, pero que la última vez que fue había quedado con el traje de baño lleno de barro. Al poco tiempo supo que en realidad estaban tirando residuos de aguas servidas en ese sector. Eso le generaba mucha angustia. Otro chico mencionaba que donde vivía ya no había tanto bosque, sino que muchos basurales. Sentían frustración y pensaban “¿qué voy a hacer ahora en mi futuro? ¿Voy a tener o no voy a tener hijos? ¿Vale la pena esforzarme por todo lo que estoy haciendo en mi día a día, si es que va a haber una crisis que va a acabar quizás con el planeta?”

En ese momento, Tamara no conocía el concepto de “eco-ansiedad”, pero más tarde se dio cuenta de que los chicos con los que había trabajado lo estaban manifestando.

—Al ser un concepto nuevo, muchos terapeutas no lo conocen —dice Tamara y luego agrega: —Hay términos que son desconocidos para muchos psicólogos, y que también puede ser que no estén visibilizados porque no se hacen las preguntas relacionadas a la crisis climática, de cómo te está afectando en tu vida diaria. Y puede ser que, efectivamente, sí te está afectando.

—¿Cómo se describe lo que es la “eco-ansiedad”?  
—Es la ansiedad referente a la crisis global ambiental creciente que están viviendo los jóvenes, pero que actualmente no se encuentra dentro de un diagnóstico como el DSM 5. De hecho, hay autores que plantean que no es una patología, sino que es adaptativo frente a la crisis medioambiental.

En este concepto, y otros, Tamara está enfocando su tesis doctoral, ya que cursa un doctorado en psicoanálisis que imparte la Universidad Católica en conjunto con la Universidad de Chile. Además, las investigaciones que ha podido realizar sobre el tema serán parte del Festival de Ciencia Puerto de Ideas Antofagasta, que se realizará entre el 17 y el 23 de abril, donde dará una conferencia al respecto.

A veces como familia nos íbamos a los parques nacionales y recorriamos los lagos, y mis padres me comentaban por ejemplo que árboles eran; así me fueron inculcando el amor por la naturaleza, algo que hasta el día de hoy llevo presente siempre —dice Tamara, sentada bajo la sombra de un árbol en uno de los jardines del campus San Joaquín de la Universidad Católica.

A pesar de esa conexión con ese entorno natural donde creció, cuenta que había algo que llamaba aún más su atención: las personas.

—Desde niña me gustaba observar a las personas, conocer el comportamiento de los otros, acercarme empáticamente. Cuando había un compañero o alguien que tenía una afición emocional yo tendía a acercarme y acompañarlos en su dolor, sin siquiera saber cómo hacerle.

Cuando llegó el momento de estudiar una carrera le propuso a sus padres la idea de estudiar psicología, sin embargo dice que no la apoyaron. Entró a estudiar Derecho, aunque no era lo suyo. A los pocos años de carrera decidió partir a Estados Unidos a aprender inglés, mientras trabajaba como niñera para una familia de inmigrantes provenientes de Asia. Al cuidado de dos niños, uno de diez y otro de cinco años, terminó por decidir que la psicología era su camino.

Al regresar entró a estudiar Psicología en la Universidad Austral. Ahí, gracias a un profesor, comenzó a relacionar su pasión por esta ciencia social con su amor y cercanía hacia la naturaleza, cuando este docente comenzó a hablar de lo que se conoce como “terapia de bosque”.

—Es otro concepto que se refiere a la terapia basada en los espacios naturales. Viene desde una disciplina de Japón, del *Shinrin Yoku*, que sostiene que al estar conectado con la naturaleza a través de los cinco sentidos se genera una reducción de estrés, lo mantiene más regulado emocionalmente, más en conciencia contigo mismo, y además permite generar mayor atención plena en tu vida diaria. Es similar al *Mindfulness* pero a través de la conexión con la naturaleza —explica Tamara y luego agrega: —Existe una bacteria a nivel de la tierra que tiene un componente de desinflamación a nivel corporal, por eso se están haciendo estudios para poder trabajar con población con cáncer, por ejemplo, ya que se ha visto que podría haber una mejora. Todavía está en proceso de investigación, pero esta bacteria, que se encuentra en el suelo, sobre todo de espacios naturales como el campo, el bosque, parques o jardines, tiene este efecto antiinflamatorio.

Un método que reconoce que ha aplicado últimamente con ella misma, sobre todo desde que llegó a vivir a la capital, donde dice que le ha afectado el estar distanciada de la naturaleza.

—Cuando estoy muy agobiada porque es bastante complejo hacer un doctorado, sobre todo en otra ciudad y siendo la primera vez que vivo en Santiago, claramente venir a espacios naturales como el campus San Joaquín o a algunos parques me permite reducir mis niveles de ansiedad, estar más consciente, más atenta, y fortalecer mi memoria. Escuchar el trino de los pájaros y estudiar con esta sensación de tranquilidad y de paz, me permite también rendir mucho mejor en el doctorado —dice Tamara poniendo las manos sobre el pasto en el que está sentada.

Hasta ahora, explica Tamara, su trabajo en torno a la “eco-ansiedad” se ha enfocado principalmente en investigación. Sin embargo tiene antecedentes de que este concepto está apareciendo en las consultas de sus colegas. Sobre todo en niños y adolescentes.

—He conocido casos de jóvenes que llegan con un malestar muy grande, donde la “eco-ansiedad” está llegando a un nivel de ansiedad mayor. Hay autores que señalan que esta podría entenderse como un trastorno pretraumático y que plantean ciertas intervenciones terapéuticas —dice Tamara.

Señala también que hay algunas maneras para manejar esta ansiedad.

—En familia hay que dar estos espacios de escucha activa frente a lo que está ocurriendo con la crisis climática, y equilibrar las informaciones positivas y negativas. Principalmente señalar que sí se pueden hacer cambios, que se debe tener una mirada más optimista; pero no de quedarnos de brazos cruzados, sino de que se puedan generar instancias de reciclaje, de contacto más con la tierra, de compostaje y de apoyo hacia el medio ambiente.

—¿Puede darse que personas sientan angustia por los efectos del cambio climático y que, sin embargo, no hagan nada al respecto, ni siquiera reciclen?

—Eso es la “eco-parálisis”. Se ha investigado y se ha visto en personas que presentan más sintomatología ansiosa y una desesperanza frente a lo que está ocurriendo. No es que sea una apatía, sino que es una sensación de malestar tan grande que piensan que nada puede hacerse. Entonces se plantea que la “eco-parálisis” es más perjudicial que la “eco-ansiedad”. Muchas veces es negación de lo que está ocurriendo, una sensación de insuficiencia frente al mundo, pensamientos que finalmente pueden llevar a una depresión de los niños, jóvenes o adolescentes, una mirada de no querer tener hijos de desesperanza en general.

Así como la “eco-parálisis”, Tamara explica que hay otros conceptos asociados a cómo el cambio climático está impactando la psicología de los jóvenes.

—Son conceptos que Glenn Albrecht, un filósofo medioambiental, los plantea como “síndromes psico-terráticos”. Además de la “eco-ansiedad”, está la “eco-parálisis”, “solastalgia” y “melancolía ecológica”. La “solastalgia” es un malestar creciente por la pérdida paulatina de los espacios naturales familiares en el medio ambiente. Que es lo que vivenciaban mis estudiantes en el sur, con este malestar de estar perdiendo el río, estar perdiendo el lago, porque hay contaminación.

—¿Y la “melancolía ecológica”?

—Es el malestar de la pérdida y que no hay una forma de recuperar lo perdido por la crisis climática. Por ejemplo, se ve en poblaciones indígenas, que tuvieron que desplazarse, como una tribu inuit en el Ártico, que debió abandonar su espacio natural por el deshielo de la zona norte y también por la reducción de alimentos que ellos tendían a cazar.

—¿Qué rol ha jugado el activismo? Algunos dicen que hay gente que se une a causas en busca de algo que les haga pertenecer...

—Pienso que en la etapa de la adolescencia y la juventud se tiende a buscar grupos de pertenencia. Pero si es que están siendo prosociales y proambientales tiene más que ver con la finalidad hacia el medio ambiente, que con integrar grupos de pertenencia. Efectivamente, el pertenecer a grupos genera un bienestar emocional, entonces es recomendable, y si más encima hace un apoyo preambiental, claramente debería motivarse a los jóvenes a trabajar en activismo ambiental.

—Como psicóloga de niños y adolescentes, ¿qué impresión tienes de la actual situación de la salud mental de los jóvenes y el aumento de violencia que se ha visto en los colegios?

—El tema del clima escolar está muy complejo hoy en día, y también pienso —esto no lo sé del todo, pero es algo que también voy a investigar—, que va por esta desesperanza respecto al futuro y todas las crisis a nivel global que están ocurriendo en un mismo tiempo. También cómo las redes sociales impactan desde una mirada más existista, una mirada como de no pensar tanto a nivel comunitario. Esa desconexión que estamos teniendo con los otros a través, por ejemplo, de las redes sociales o también de la naturaleza, promueve muchas veces actitudes más violentas. ☺

“Estar conectado con la naturaleza a través de los cinco sentidos genera una reducción de estrés, te regula emocionalmente”, señala Tamara.

Además de la “eco-ansiedad”, está la “eco-melancolía”, que Tamara define como “el malestar asociado a que no hay forma de recuperar lo perdido por la crisis climática”.