



Columna

Viviana Díaz Carvallo,

ecologista, directora de Fundación Karín



## La deuda ambiental: cómo la generación X condenó a la Z a la ecoansiedad

Mientras la generación X impulsa un modelo insostenible, la generación Z enfrenta la ansiedad y el miedo de heredar un planeta en crisis. La ecoansiedad es una respuesta emocional cada vez más común entre los jóvenes de la generación Z, una generación que crece bajo la sombra de la crisis climática. Este fenómeno se manifiesta como ansiedad, miedo y estrés

**Comprometerse con el bienestar común y promover justicia socioambiental son caminos que permiten pasar del miedo paralizante a una esperanza activa.**

persistentes ante la percepción de un futuro incierto, marcado no solo por el deterioro ambiental, sino también por condiciones sociales adversas, bajos ingresos, endeudamiento, empleos inestables y el casi imposible acceso a una vivienda propia. Una encuesta global publicada por The Lancet Planetary Health, titulada "Ansiedad climática en niños, niñas, adolescentes y jóvenes, y sus creencias sobre las respuestas gubernamentales al cambio climático", reveló que el 45% de las personas de entre 16 y 25 años afirma que su día a día se ve negativamente afectado por pensamientos sobre el cambio climático. Aún más inquietante, un

56% de los encuestados cree que "la humanidad está condenada". Este sentimiento no solo se traduce en síntomas físicos y psicológicos como ataques de pánico, insomnio o enfermedades psicosomáticas, sino también en cambios de comportamiento, como replantearse decisiones tan vitales como la de tener hijos.

La ecoansiedad, en ese sentido, está transformando profundamente a la sociedad. Si bien genera malestar e incluso desesperanza, también está despertando una mayor conciencia ambiental, fortaleciendo el activismo y motivando a nuevas generaciones a buscar soluciones reales frente al colapso ecológico. Esta tensión entre angustia y acción se convierte en un motor de cambio.

Aunque las acciones individuales como reciclar, reducir el consumo o cambiar hábitos son valiosas, no bastan. Son las acciones colectivas, desde las políticas públicas hasta la organización comunitaria, las que pueden generar transformaciones duraderas. En este contexto, la educación debe empoderar, no solo informar. Necesitamos procesos formativos que inspiren, que movilicen, que enseñen a construir alternativas posibles y esperanzadoras.

Reorientar profesiones hacia un ejercicio más responsable, comprometerse con el bienestar común y promover justicia socioambiental son caminos que permiten pasar del miedo paralizante a una esperanza activa. Porque si bien la generación Z heredó una crisis que no provocó, está demostrando que puede transformarla en acción, conciencia y futuro.