

Ecoansiedad: cuando el miedo al desastre sobrepasa los umbrales

Académico destacó que, si bien las personas pueden tomar medidas contra el cambio climático, en realidad son pequeñas.

Agencia EFE

La ecoansiedad "no es un trastorno como tal, no está codificado así en los manuales que utilizamos psicólogos y psiquiatras", pero afecta a la salud mental y aparece a partir de "la trampa psicológica del perfeccionismo verde", explicó a agencia EFE el docente de la Universidad Internacional de Valencia (VIU), España, Joaquín Mateu Mollá.

Este es un fenómeno que se observa "fundamentalmente en personas entre 16 y 25 años", precisó el docente, aunque existen otros colectivos menos frecuentes en distintas franjas de edad: todas ellas, "particularmente sensibilizadas con el medioambiente", lo cual resulta "paradójico", porque "las que más sufren son justo las que se esfuerzan por hacer que las cosas no vayan peor de lo que ya están".

El psicólogo apuntó a la

presión autoimpuesta por "una serie de imposiciones muy rígidas y totalmente inalcanzables, que terminan conduciendo a la frustración", por lo que recomendó esforzarse en admitir que no se puede ser perfecto y aprender a ser autocompasivos, asumiendo que no siempre se podrá mejorar en el consumo responsable.

DESPLAZAR LOS CARGOS

La ecoansiedad se ha extendido a partir de lo que Mateu denominó "la trampa de la responsabilidad individual", que en su opinión comenzó con campañas como la de "Crying indian (Indio llorando)", de la organización ecologista Keep America Beautiful (Mantengamos la belleza de América), emitida por primera vez en la televisión estadounidense en 1971.

En el video, un nativo norteamericano recorre en canoa un río que va ensuciándose progresivamente hasta que el viaje termina en una playa de

gradada, junto a fábricas contaminantes y una autopista donde la gente tira basura desde sus autos: finaliza con un primer plano de las lágrimas del indio frente al deterioro.

El nativo era en realidad un actor, hijo de inmigrantes sicilianos nacido en Luisiana, pero muy popular por su participación en cientos de películas del Oeste, precisamente en el papel de indio, y su anuncio tuvo tanto éxito que generó la expresión "vas a hacer llorar al indio", utilizada por las familias estadounidenses para reprender a los niños cuando tiraban basura en cualquier lugar.

Pero este éxito tuvo una cara opuesta, ya que "campañas como esta desplazaron la responsabilidad de la contaminación desde las grandes corporaciones a los ciudadanos individuales, cuando las empresas son las responsables del 70% u 80% de la producción de residuos en el mundo", denunció Mateu.

Las personas "no deben



SHUTTERSTOCK

Admitir que no se es responsable de todo y tomar medidas a pequeña escala también contribuyen.



1,27 KILOS DE BASURA

produce una persona en Chile, según publicó el Gobierno en 2024.

EL COMPOSTAJE

es una medida que genera nutrientes para las plantas a partir de desechos orgánicos.

dejar de actuar y preocuparnos por el medioambiente, pero tienen un papel relativamente pequeño en la solución del problema, ya que

"no son la clave del cambio: sólo son una pieza bastante discreta del engranaje, en comparación con esas grandes empresas".

La presión sobre el ciudadano conduce a la disonancia cognitiva, "un concepto muy interesante, propuesto por el psicólogo Leon Festinger, que se ve en muchos campos de la vida" y describe la incomodidad personal ante las contradicciones internas de los propios pensamientos y creencias, hasta el punto de conducir al autoen-

gaño, explicó el psicólogo.

"Sucede, por ejemplo, cuando se informa que el cambio climático es inevitable y con catástrofes irreversibles pero, al mismo tiempo, se dice que los ciudadanos pueden cambiar las cosas porque de alguna forma son los responsables", señaló Mateu. El calentamiento global "es un hecho evidente y documentado", pero llamó a enfrentarlo con más tranquilidad para evitar "no sólo la ansiedad, sino la depresión" u "otros problemas de salud mental".