

Fecha: 03-02-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: "En Chile, la ecoansiedad está mucho más presente de lo que se cree"

Pág.: 8
 Cm2: 719,3

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Tamara Hoffmann, psicóloga e investigadora chilena:

"En Chile, la ecoansiedad está mucho más presente de lo que se cree"

Rabia, frustración o pesadillas caracterizan este malestar que está afectando principalmente a jóvenes, debido a la crisis ambiental. La experta advierte que suele ser minimizado por los adultos y que en el país ya se observa en relación con los incendios forestales o aluviones.

JANINA MARCANO

"Me daba terror. Imaginaba que había incendios y las especies se iban a extinguir y me daba un terror horrible (...). Sentía punzadas en el pecho (...). Me quedaba pensando toda la noche".

Estas son palabras de una estudiante chilena de 14 años que participó en uno de los estudios de la psicóloga e investigadora Tamara Hoffmann, quien lleva años estudiando un fenómeno que en el último tiempo ha ganado visibilidad: la ecoansiedad.

Considerada pionera en Chile en el estudio de este tema, Hoffmann actualmente se desempeña como investigadora en el Frontiers of Arctic and Global Resilience, centro de la Universidad de Oulu (Finlandia).

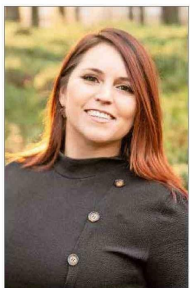
Este año, además, expuso sus hallazgos en Congreso Futuro, donde compartió resultados de sus estudios y duros testimonios de jóvenes en Chile que experimentan este malestar.

En entrevista con "El Mercurio", la psicóloga explica que, si bien el concepto nació en los años 90, hoy aparece con mayor frecuencia en consultas, estudios y debates.

"A diferencia de la ansiedad climática, que se refiere principalmente a la preocupación por el cambio climático, la ecoansiedad incorpora la angustia por toda la crisis ecológica: contaminación del aire, del agua



Eventos climáticos extremos, como lluvias intensas en pleno verano o incendios, pueden actuar como detonantes de ecoansiedad, al reforzar la percepción de un futuro ambiental incierto, plantea Hoffmann. En la foto, efectos de las lluvias del domingo en Santiago.



Tamara Hoffmann es psicóloga clínica y cursa un doctorado en Finlandia.

Para los padres

Cuando los jóvenes presentan síntomas de ecoansiedad, es clave "regular la exposición a información sobre el tema", dice Hoffmann. "Y orientar la conversación hacia la esperanza, mostrando qué acciones se están realizando para enfrentar la crisis planetaria y reforzando el mensaje de la resiliencia que tenemos los humanos".

y de la tierra, microplásticos o pérdida de biodiversidad", explica.

Hoffmann aclara que aún no se considera un diagnóstico médico. "Se entiende más bien como una respuesta emocional y racional frente a una crisis ambiental real".

Insomnio y palpitaciones

Ese malestar puede manifestarse de distintas maneras. "Emociones como angustia, rabia o frustración. En jóvenes vemos insomnio, pesadillas sobre el futuro ambiental o palpitaciones". También pueden presentarse síntomas depresivos, como desesperanza o sensación de vacío.

"En Chile, la ecoansiedad está mucho más presente de lo que se cree", advierte Hoffmann.

Según relata, cuando comenzó a investigar el fenómeno, le señalaron

que probablemente encontraría pocos casos en el país. "Pero lo que estamos viendo es que hay muchos jóvenes que la presentan", afirma.

En una de sus investigaciones, realizada en una escuela rural al sur de Chile, observó temores específicos vinculados a los incendios forestales. "Varios jóvenes me planteaban el miedo de que eso les ocurriera a sus casas y a sus familias, porque viven cerca del bosque y saben el riesgo que hay", relata.

Y añade que además "sienten mucha angustia porque en clases de ciencias naturales les hablan sobre cómo esos eventos son los efectos del cambio climático, por lo que su nivel de ecoansiedad aumenta".

Hoffmann señala que esta también puede aparecer o aumentar en la medida que los eventos ambientales extremos se vuelven más fre-

cuentes, como los episodios de fuertes lluvias registradas el fin de semana en el país, en pleno verano, con personas damnificadas.

"Quiénes han vivido algún trauma ambiental o cuyas familias lo han experimentado, como incendios forestales, desertificación de zonas o aluviones, presentan un nivel más complejo de ecoansiedad".

A ello se suma "el bombardeo de información debido a la exposición constante, en redes sociales, a videos y fotos sobre desastres naturales", lo que también influye.

El fenómeno, agrega, se observa con especial fuerza en los más jóvenes. "El malestar y la preocupación crecen porque muchos jóvenes saben que, a medida que avance el cambio climático, estos eventos pueden ser una nueva normalidad".

Sentir vergüenza

Algo muy relevante para la psicóloga "es que muchos sienten vergüenza de hablarlo o anticipan que su malestar no será validado".

Esto, asegura, ocurre tanto en consultas de salud mental como en las familias. "Muchos adultos mini-

mizan el problema, lo atribuyen a exageraciones o a noticias alarmistas, pese a que los jóvenes manejan información y evidencia".

Sobre esto, la investigadora es clara: "Lo que está a la base de la ecoansiedad no es un problema de salud mental, es una crisis ecológica real".

Hoffmann plantea que "las personas jóvenes, en general, han tenido más educación ambiental y han recibido mucha información sobre lo que está ocurriendo a nivel planetario, lo que eleva su angustia porque saben que son quienes van a vivir en un futuro complejo".

Frente a ese escenario, enfatiza que el primer paso es validar las emociones. "Cuando no ocurre eso, hay frustración y desesperanza".

Desde ahí, el foco de los adultos debe ponerse en estrategias de apoyo, plantea. Una puede ser el acompañamiento en el activismo. "Darles espacio para hablar, pero también para actuar. Se les puede acompañar a plantar árboles o limpiar playas, por ejemplo".

Hoffmann sostiene que "acciones concretas, incluso pequeñas, pueden generar un bienestar emocional muy alto".