

LA ANGUSTIA ECOLÓGICA

¿Qué es la angustia ecológica?

La angustia ecológica (también llamada eco-ansiedad o *eco-distress*) es una forma de describir una amplia gama de pensamientos y emociones que la gente puede experimentar al escuchar malas noticias sobre nuestro planeta y el medio ambiente. Algunos ejemplos son el calentamiento global, sucesos como inundaciones, incendios o sequías, el maltrato animal resultado de la destrucción de su hábitat, y otros problemas globales como la pandemia por COVID-19.

Los jóvenes pueden sentir una amplia gama de emociones al escuchar hablar sobre estos problemas, como ansiedad, preocupación, angustia, miedo, tristeza, enfado, ansiedad, vulnerabilidad o incertidumbre acerca del futuro. Preocuparse por el medio ambiente es normal y demuestra que nos preocupamos por el planeta. Sin embargo, en ocasiones estas emociones pueden ser sobrecogedoras y difíciles de abordar.

¿Es común?

La cantidad de jóvenes preocupados por el medio ambiente está creciendo rápidamente. La angustia ecológica puede afectar a cualquier persona, y puede desencadenarse por muchas cosas, como imágenes de desastres naturales, leer noticias en internet o las redes sociales, estudiar sobre ello en la escuela o ver reportajes o noticiarios en la televisión.

¿Es normal preocuparse?

Sí. Algunos científicos y activistas climáticos han manifestado su preocupación desde hace ya muchos años. La angustia ecológica NO es un diagnóstico o una enfermedad mental. Sin embargo, los profesionales han detectado que puede afectar a la salud mental de las personas afectadas.

El miedo y la preocupación son emociones normales que nos ayudan a prepararnos para la incertidumbre o para situaciones potencialmente difíciles o peligrosas. Estas reacciones son lo que nos ha permitido sobrevivir a lo largo del tiempo: nos ayudan a cruzar la calle con cuidado, a estudiar para los exámenes, o a luchar juntos contra pandemias como la COVID-19.

¿En qué se diferencia la angustia ecológica de las preocupaciones cotidianas?

Cuando los niños y adolescentes se enfrentan a desafíos cotidianos, como hacer algo por primera vez, a menudo se sentirán menos preocupados si reciben apoyo o se les felicita al completar la tarea. Así, cada vez sentirán un mayor control sobre este tipo de situaciones.

Sin embargo, es difícil animarlos o apoyarles en relación con problemas globales como el cambio climático, cuando se trata de un problema demasiado grande para combatirlo a nivel individual.

¿Cuáles son los signos? ¿Cómo puedo saber si mi hijo o hija padece de angustia ecológica?

Si tu hijo o hija padece angustia ecológica, es posible que sienta:

- Dificultad para respirar, sudoración, mareo, dolor de cabeza, tensión muscular o inquietud
- Ansiedad, temor, pánico, alarma
- Tristeza, llanto, irritabilidad, pesimismo
- Enfado, frustración, furia
- Culpa, desesperanza, agotamiento
- Retraimiento, anestesia emocional, mayor sensibilidad

Es posible que piense:

- Que la situación no puede ser tan mala como dicen los científicos
- Que pronto se producirá un desastre natural
- En su propia muerte y la muerte de animales y otras personas
- Que los adultos deberían trabajar más duro para cambiar las cosas
- Que no quieren tener hijos
- Que no tiene sentido ir a la escuela o tener una carrera
- Que tienen la enorme responsabilidad de llevar a cabo cambios y convencer a la gente de hacer lo mismo
- Que no quieren pensar más en ello y cambien de tema cuando aparece

Es posible que aparezcan cambios en su:

- Patrón de sueño
- Humor y nivel de motivación
- Nivel de energía
- Capacidad para concentrarse en tareas como los deberes

¿Qué puedo hacer para ayudarle?

Compartir consciencia y aceptación de la situación

- Mantente al día con información en la que confíes, como webs fiables u organizaciones medioambientales. Pero recuerda que no es necesario ser un experto. Si tu hijo o hija te hace una pregunta de la que no sabes la respuesta, tal vez es momento de buscarla juntos.
- Habla con otros acerca de la mejor forma de tener estas conversaciones con tus hijos: la información que les transmitas debe estar adaptada a su edad.
- Pasar tiempo conjunto en la naturaleza puede ayudar a promocionar un sentimiento de cuidado, empatía y respeto por las plantas y animales.

Entender, experimentar y lidiar con los sentimientos que aparezcan

- Escucha las emociones y sentimientos de los niños y jóvenes y tómalos en serio. Explícales que comprendes cómo se sienten y que eso indica que son personas empáticas y cuidadosas con el medio ambiente. Aunque pueda resultarte difícil, permíteles expresar emociones intensas como el miedo, la culpa y el enfado si las tienen.
- Asegúrate de que la salud mental y el bienestar son una prioridad en tu familia. Cuidar de tu propia salud mental ayudará a tus hijos a cuidar de la suya. Cuida de su salud: fomenta una rutina diaria, una alimentación saludable, suficientes horas de sueño y ejercicio, tiempo compartido con la familia y amigos... Anímalos a hacer actividades que les aporten alegría y relajación.
- Pasa tiempo en la naturaleza en familia. Esto puede consistir en jugar o leer en el exterior, plantar semillas o pasear por algún sitio que os guste. Encuentra otros padres que compartan vuestras preocupaciones y apoyen a sus hijos de formas similares. Recuérdale a tu hijo o hija que hay muchas personas trabajando en soluciones que construirán un mundo más feliz, más sano y más seguro.

2. Apóyales en sus iniciativas, aunque parezcan pequeñas

- Recuérdales a tus hijos que la responsabilidad es compartida, no solo de ellos. Explícales que no son responsables por la situación, ni tampoco por no poder cambiarla por ellos mismos.
- Si lo consideras adecuado, conéctales con grupos de jóvenes (ya sea en tu zona) con intereses compartidos sobre el medio ambiente.
- Recuérdales que nuestras propias acciones son importantes. Demuestran que nos importa nuestro entorno y que queremos cambiar las cosas. Tomar la iniciativa nos hace sentir un mayor control de la situación, más esperanza y resiliencia. Valora qué cambios son adecuados para tu familia: plantar flores o árboles, construir casas para los pájaros, hablar con tus hijos de problemas medioambientales, reducir la cantidad de residuos generada... Construid un plan de acción como familia y registrad juntos vuestro progreso.

Recuerda que los pequeños cambios marcan la diferencia.

¿Cuándo tengo que buscar ayuda para mi hijo o hija?

Si crees que tu hijo o hija tiene problemas para lidiar con sus sentimientos, es posible que necesite la ayuda de un profesional de la salud. Es posible que esté experimentando altos niveles de ansiedad, se sienta triste o decaído la mayor parte del tiempo, esté perdiendo peso por no comer o incluso teniendo pensamientos suicidas.

En este caso, es necesario que contactes con tu médico de referencia o hables con su psicólogo escolar. Ellos podrán aconsejarte mejor sobre qué hacer y valorarán derivaros a un profesional de la salud mental. El tipo de ayuda ofrecida dependerá de la causa de la ansiedad u otros síntomas.