

COLUMNA

Joaquín Briebe. Psicólogo y académico de Medicina Unab



Ansiedad frente a eventos climáticos

● Angustiar-se ante un incendio, un aluvión o una ola de calor no es una falla de quien lo siente. Es la reacción esperable frente a una amenaza real y documentada por la ciencia. A diferencia de la ansiedad clásica, donde el

riesgo se percibe desproporcionado, aquí el riesgo existe. Por eso no basta tratarla como un problema individual. Cerca del 60 por ciento de los jóvenes consultados en diez países por "The Lancet Planetary Health" se decla-

ró muy o extremadamente preocupado, y más de cuatro de cada diez dijo que esto afectaba su vida diaria. Les pesa la sensación de que gobiernos e instituciones no responden con urgencia. Tampoco la salida con-

siste en dejar de informarse. Ignorar la evidencia no reduce el riesgo, solo posterga la acción. El problema está en cómo se informa. Las noticias y las redes privilegian la catástrofe por sobre las soluciones, y el "doomscrolling" expone a mensajes apocalípticos sin vía de acción, lo que abre un terreno fértil para la desesperanza y la

parálisis. Se necesita información equilibrada, que reconozca la gravedad y muestre qué puede hacer cada persona y qué deben hacer las instituciones. Elegir fuentes confiables, acotar el consumo de noticias y cuidar el sueño ayudan en lo individual. Sin embargo, el mejor antídoto contra la impotencia es actuar y comu-

nicar, incluso a pequeña escala, en el hogar, el barrio o el colegio. La ansiedad climática disminuye cuando deja de vivirse en soledad y se ven esfuerzos concretos por revertir la situación. Escucharla como señal, y no como síntoma que silenciar, puede ser el primer paso hacia una respuesta colectiva a la altura del desafío. 🌱