Ecoansiedad golpea al país debido a aluviones y truenos

La incertidumbre frente al cambio climático afecta el ánimo de algunas personas.

Los eventos climáticos extremos que ha vivido Chile durante este año, como aluviones, inundaciones, tormentas en el valle central y los ya pronosticados incendios forestales, a causa del intenso fenómeno de El Niño que varios especialistas atribuyen al cambio climático, han hecho que numerosas personas sientan "ecoansiedad".

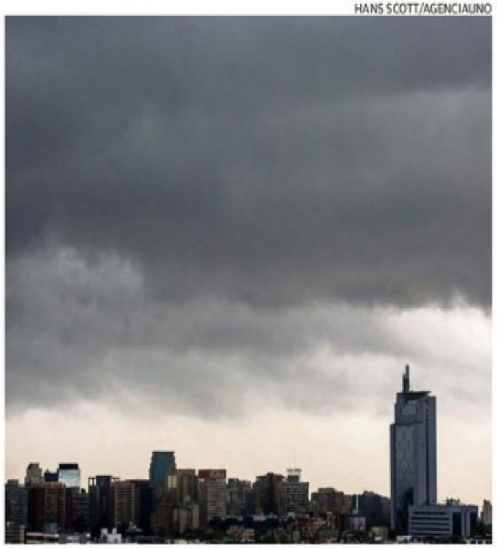
El término, que ya se conocía en el Hemisferio Norte, alude a la incertidumbre y presión provocada por el medio ambiente sobre las rutinas humanas.

La diferencia con la ansiedad clásica está en el origen, indicó la Universidad Andrés Bello (UNAB), debido a que en un trastorno de ansiedad generalizada, la persona percibe un riesgo desproporcionado respecto del peligro real. En la ecoansiedad ocurre lo contrario: "Estamos hablando de una amenaza que es real, que tiene documentación científica y un consenso colectivo", dijo el psicólogo y académico Joaquín Brieba.

Por eso, señaló el docente, en la mayoría de los casos se trata de una respuesta emocional comprensible y no de un cuadro patológico, que además puede agravarse al constatar que no existe una respuesta global articulada.

Las publicaciones en redes sociales pueden incentivar el malestar. Por esto, "lo recomendable es acceder a información equilibrada, que reconozca la gravedad del problema, pero también muestre qué puede hacer cada persona y qué deben hacer las instituciones", destacó Brieba, junto con recomendar "dormir bien, hacer actividad física y tener contacto con la naturaleza".

HANS SCOTT/AGENCIAUNO



Días en los que se recomienda evitar salir inciden en el ánimo.