



Es importante aplicar herramientas para gestionar los pensamientos y emociones que genera la crisis climática, de forma tal que la salud mental no se vea afectada.

Cambio Climático y salud mental

Olimpia Petzold-Rodríguez *

El cambio climático es definido como modificaciones de las temperaturas y los patrones del clima por tiempo sostenido.

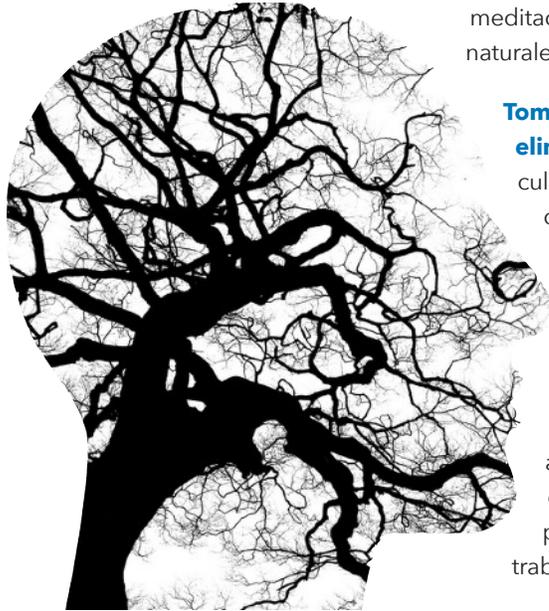
Algunos de los efectos de este cambio son la elevación de la temperatura, tormentas más devastadoras, desaparición de las especies, aumento de las sequías y del nivel del océano. Lo anterior a su vez trae como consecuencia la escasez de alimentos, riesgos para la salud, pobreza y desplazamiento de las poblaciones afectadas. (Naciones Unidas, n.d.).

Las consecuencias mencionadas previamente, afectan la salud mental de las personas que viven en las zonas directamente afectadas e influye en el bienestar psicológicos de quienes desde una posición geográfica más lejana ven con preocupación el sufrimiento de quienes viven de cerca las devastadoras consecuencias del cambio climático. Además de dejar la sensación de temor e incertidumbre por el avenir, ya que los desastres naturales escapan del control del ser humano y por lo tanto cualquiera pudiera verse afectado en un futuro por situaciones similares.

Los fenómenos naturales extremos, como inundaciones, tornados, terremotos, los incendios forestales y huracanes entre otros, pueden provocar depresión y trastorno de estrés postraumático en personas (Beaglehole, Mulder, Frampton, Boden, & Bell, 2018). Por otro lado, la ansiedad acompañada de emociones como el enojo, la impotencia y la culpa es un aspecto común a los niños y jóvenes de hoy en día con relación a esta realidad que enfrenta el planeta (Hickman, et al., 2021).

Partiendo de lo anterior es importante aplicar herramientas

SECCIÓN VOCES DE LA MEMBRESÍA



para gestionar los pensamientos y emociones que genera la crisis climática, de forma tal que la salud mental no se vea afectada.

A continuación, algunas sugerencias que pudieran ser de utilidad.

Reconozca sus emociones:

Validar lo que siente, constituye primer paso para aceptarlas y procesarlas mejor. De forma que las acciones que tome incluyan el respeto a los demás y contribuyan al logro de la meta deseada.

Enfóquese en el presente:

Si bien es importante tomar acciones para luchar en contra del cambio climático. Tampoco le ayuda llenar su mente de pensamientos catastróficos acerca del fin del mundo. Concéntrese en el presente, disfrutando lo que tiene en el momento. La práctica de ejercicios de respiración,

meditación y caminatas en la naturaleza ayudan a esto.

Tome responsabilidad, elimine la culpa:

El culparse por las consecuencias del cambio climático y el sentir que Ud. solo es quien debe solucionar dicha situación, es una carga muy pesada. Valore sus acciones diarias para cuidar el planeta y tenga presente que este es un trabajo de todos.

Edúquese en el tema: La base para aprender sobre algo nuevo e implementar cambios es la educación. Esto incluye dar a conocer cuáles son las causas y los efectos del cambio climático, basado en evidencia científica. Comenzando desde los hogares, abarcando los demás círculos sociales en donde se desenvuelve, como el trabajo y los amigos. Teniendo presente que el ejemplo es una de las formas más efectiva para influir en la conducta de otros.

Conecte con otros: Cuando pertenecemos a grupos que comparten nuestros mismos ideales, nos sentimos acompañados, motivados y es más fácil organizar actividades para luchar en contra del cambio climático.

Aplique acciones concretas:

Practique acciones que pudieran lucir sencillas y pequeñas, pero que constituyen pasos significativos para el cuidado del planeta. Por ejemplo, considere

utilizar el sistema de reciclaje de productos, cambiar la manera de transportarse (car pool, transporte público o caminar o montar bicicleta), disminuir/eliminar el uso del plástico, plantar árboles. Este tipo de acciones refuerzan las emociones positivas y el sentido de que está contribuyendo de forma específica con su meta, disminuyendo así su ansiedad.

References

- Beaglehole, B., Mulder, R., Frampton, C., Boden, J. N.-H., & Bell, C. (2018). Psychological distress and psychiatric disorder after natural disasters: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 716-722. doi:10.1192/bjp.2018.210
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E., Mayall, E., . . . Mellor, C. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet*, e863-e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Naciones Unidas. (n.d.). Naciones Unidas- Acción por el clima. Retrieved from Naciones Unidas : <https://www.un.org/es/climatechange/what-is-climate-change>.

* Adjunct Faculty of Psychology
Lone Star College, Texas, USA
olipr@hotmail.com
Instagram: olimpiapetzold