

Ansiedad, rabia, culpa: así impacta el cambio climático en nuestras emociones

La crisis ecológica genera conflictos afectivos que para muchos resultan difíciles de manejar



Un hombre en una piscina colocada dentro del río Spree, en Berlín, el 17 de junio de 2022.
MARKUS SCHREIBER (AP)

JULIA MOSQUERA RAMIL

02 JUL 2023 - 05:28 CEST



El calor aprieta de nuevo en España. En algunas regiones del país [se sobrepasan otra vez los 40 grados](#) y con ellos llegan las ya recurrentes alarmas sanitarias: el cierre de zonas públicas al tránsito de peatones; evitar salir en hora punta, y que las empresas restrinjan las horas que sus empleados pasan al sol. Con cada nueva ola, son muchas las personas que se hacen las mismas preguntas: ¿Es normal este calor? ¿Y si se vuelve aún

peor? ¿No da un poco de miedo? En algunas zonas del planeta las temperaturas se han vuelto insostenibles. En otras, el calor actual es algo sin precedentes. Los países nórdicos han alcanzado temperaturas de entre 30 y 40 grados, convirtiendo al archipiélago de Estocolmo en una especie de islas Canarias donde cada centímetro cuadrado de césped junto al agua se convierte en una cabina de bronceado improvisada. En un país donde el tiempo es tema recurrente de conversación, se ha pasado de suplicar que no vuelva a llover en *Midsommar* o San Juan a preguntar si el calor durará otra vez todo el verano.

MÁS INFORMACIÓN

El grito de la última generación. Pegarse con cola al escenario puede ayudar a salvar el mundo —>

El cambio climático nos genera una serie de reacciones afectivas que [los investigadores denominamos “emociones climáticas”](#). Por ejemplo, en climas fríos como el nórdico los cada vez más cálidos y soleados veranos son sinónimo de felicidad ya que permiten disfrutar de naturaleza, familia y amigos al aire libre con temperaturas agradables y luz solar, un bien fundamental para la salud casi imposible de saborear durante los largos y gélidos inviernos nórdicos. Al mismo tiempo, ante veranos cada vez más cálidos, muchos sienten que lo correcto sería sentir preocupación debido a su causa y que actuásemos de forma inmediata ante la crisis.

En nuestro proyecto de investigación interdisciplinar *Cambio climático y dilemas emocionales* (2023-2025), la psicóloga e investigadora Kirsti Jylhä y yo combinamos la filosofía y la psicología para diseñar herramientas con las que entender las emociones que el cambio climático provoca en nosotros y en los demás. El estudio de las emociones climáticas surge dentro de la psicología ambiental, centrada en la investigación de los efectos psicológicos provocados por nuestro entorno, incluyendo la naturaleza. La destrucción y desaparición de especies animales y paisajes únicos provoca emociones semejantes a las que experimentamos cuando un familiar o ser querido muere y que los investigadores denominan luto medioambiental, una respuesta emocional a la desaparición de elementos naturales de gran valor para nuestras vidas sin que podamos

hacer nada para remediarlo.



Decenas de personas se refrescan en Madrid Río, el 12 de junio de 2022.
EUROPA PRESS NEWS (EUROPA PRESS VIA GETTY IMAGES)

Hasta ahora, la investigación de las emociones climáticas ha sido principalmente descriptiva: se ha centrado en identificar los tipos de emociones que el cambio climático nos provoca, en qué medida nos afectan y qué grupos son más susceptibles de experimentarlas. Aquí destaca la investigación de campo liderada por Maria Ojala de la Universidad de Örebro, Suecia, especializada en el estudio del impacto psicológico del cambio climático en niños, jóvenes y adolescentes, su correlación con la ansiedad, el bienestar o [la acción medioambiental](#), y su rol en procesos educativos.

Sin embargo, la naturaleza multidimensional del cambio climático genera conflictos afectivos que para muchos resultan difíciles de entender y manejar. Las cada vez más frecuentes altas temperaturas dan lugar a una

situación de perplejidad emocional que nos hace preguntarnos si es correcto salir a disfrutar del sol y del calor “como si nada” dado que son resultado directo de un fenómeno con consecuencias potencialmente devastadoras para la vida en nuestro planeta, preocupación de la que varios medios internacionales se han hecho eco : “¿Soy el único a quien le aterroriza el calor?” (*The Guardian*, 26 de febrero de 2019); “¿Puedes preocuparte por el cambio climático al mismo tiempo que disfrutas de días de invierno aberrantemente calurosos” (*The Washington Post*, 2 de marzo de 2017); “Podemos disfrutar, o deberíamos estar avergonzados?” (*Göteborgs-Posten*, 3 de agosto de 2019). La respuesta a dilemas como estos radica en las normas que rigen nuestras emociones.

Financiado por el Consejo Sueco de Investigación para el Desarrollo Sostenible y radicado en el Instituto para los Estudios del Futuro de Estocolmo, nuestro proyecto indaga en las normas que rigen nuestras emociones climáticas para proporcionar herramientas que ayuden a la gente a entender las reacciones afectivas que la crisis actual provoca en ellos y en los demás. La normatividad, [el terreno de lo correcto e incorrecto](#), es un aspecto fundamental de nuestras emociones que nos ayuda a regularlas de acuerdo con la realidad de los hechos a los que éstas responden y contribuye al bienestar psicológico. La regulación emocional no es algo relegado a la práctica clínica, sino que está integrada en nuestra práctica social diaria. El “no estés triste, no es para tanto” que se le dice a un niño que llora desconsolado porque se le ha caído la piruleta al suelo es un ejemplo.

La mayoría de las emociones y las reacciones se rigen por normas. Las normas culturales o sociales son un ejemplo. Todo el mundo sabe que la alegría desmedida no es la emoción más correcta a sentir o mostrar en un funeral, incluso si el difunto no nos es cercano. Las normas racionales determinan si nuestras emociones y su intensidad se corresponden con la magnitud de aquello que nos provoca, o si estamos reaccionando de forma desmedida. Otra forma de saber si nuestras emociones son apropiadas es preguntándonos si contribuyen a la motivación y a la acción o si nos paralizan, así como a nuestro bienestar psicológico y al de quienes nos rodean. Sentir felicidad ante el calor y la luz solar de veranos más cálidos es una reacción racional con valor psicológico positivo. Sin embargo, dada su causa, se ha vuelto habitual [referirse a estas temperaturas con preocupación](#), y está por determinar si dicha felicidad

contribuye o paraliza la acción climática.



Un manifestante en Cardiff, Gales, el 6 de noviembre de 2021.
MATTHEW HORWOOD (GETTY IMAGES)

El cambio climático no genera las mismas emociones en todos nosotros y las diferencias individuales también generan conflictos. Estudios recientes señalan que la ansiedad climática es una emoción frecuente entre jóvenes y adolescentes. Sentimos incertidumbre ante [la magnitud con la que el cambio climático afectará negativamente a nuestras vidas](#), las de nuestros hijos y las de las generaciones que están por venir. Esto, unido a la posibilidad de que los efectos sean devastadores, se traduce en ansiedad y angustia. Pero los peores efectos del cambio climático están aún por llegar y afectarán especialmente a los jóvenes de hoy y a sus descendientes, por lo que no es de extrañar que sean más proclives a la angustia climática. Las famosas palabras de la activista sueca Greta Thunberg en el Foro Económico Mundial de 2019 reflejan este sentir: “No quiero vuestra esperanza. (...) Quiero que entréis en pánico, quiero que sintáis el miedo que yo siento cada día. Y después, quiero que actuéis (...)”

como si se estuviese quemando vuestra casa, porque lo está”. Ante esta situación, varias universidades han integrado departamentos especializados en la atención psicológica al alumnado con ansiedad climática, cada vez más abundante.

En respuesta al discurso de Thunberg, Donald Trump sugirió en Twitter que la activista tenía un “problema de manejo de ira” invitándola a “relajarse”, y Vladímir Putin insinuó que era una “niña” que estaba siendo utilizada para intereses de adultos. Es importante entender a qué responden las diferencias afectivas entre distintos actores climáticos. Algunas de ellas son inevitables ya que estamos predispuestos a sentir de forma diferente, lo que puede influir a la hora de juzgar las emociones climáticas de otros. Sin embargo, la crítica a las emociones climáticas ajenas puede deberse a ciertos intereses. La retórica de falacias empleada por Trump y Putin se centra exclusivamente [en la edad de Thunberg](#) y la forma de su mensaje, ignorando el contenido. No aluden a que la reacción emocional de Thunberg sea desproporcionada o a que no se corresponda con la crisis actual. Esto sugiere que sus palabras buscan deslegitimar y silenciar el estado emocional de millones de personas que, como Thunberg, se sienten angustiadas ante las inminentes consecuencias del cambio climático y frustradas ante la falta de medidas.

Cada emoción climática responde a un aspecto concreto del cambio climático. La falta de acción es uno de los aspectos de la crisis climática que genera mayor reacción. La inacción política nos provoca frustración e ira. Los representantes nacionales e internacionales nos han fallado; a pesar de la inminencia de la crisis, los gobiernos siguen presos de intereses corporativos y de votos. Muchos sienten rabia o incluso furia ante el egoísmo que supone anteponer los intereses privados de unos pocos a los de millones de ciudadanos, presentes y futuros.

La falta de cambio estructural pone al ciudadano de a pie en una situación donde sus actos apenas cuentan. Muchos están dispuestos a contribuir a mitigar el cambio climático. Cada vez son más quienes se sienten motivados a [usar el tren o comprarse un coche eléctrico en lugar de volar](#), comer menos carne, o instalar energía renovable en sus viviendas. Sin embargo, muchos sienten que su esfuerzo es en vano. Por ejemplo, para que la gente escoja ir en tren se deben ofertar buenas conexiones, horarios y precios, tarea difícil cuando se compite con

sectores subvencionados como el de la aviación. Además, un gran número de ciudadanos permanecen todavía ajenos a las opciones sostenibles, lo que imposibilita la acción colectiva y el cambio de demanda a gran escala. Por esto, la situación actual es de *lock-in* o enquistamiento: quienes quieren contribuir al cambio encuentran pocos incentivos para hacerlo, mientras que quienes no contribuyen saldrán igualmente beneficiados de la transición climática. Es por esto por lo que muchos se sienten desmoralizados al ver que sus esfuerzos son en vano e impotentes al no poder aportar su granito de arena y canalizar sus esfuerzos a través del sistema.



La activista climática Greta Thunberg se manifiesta en París este 23 de junio.
THOMAS SAMSON (AFP VIA GETTY IMAGES)

El término sueco *flygskam* (en español, “vergüenza por volar”) surgió en 2017 para referirse a la actitud de vergüenza o humillación por volar, sobre todo cuando se vuela de forma innecesaria, y se popularizó durante los años siguientes en el debate en torno a cómo viajar de forma sostenible. [La elección de si tener o no hijos](#) también se mira desde las

lentes del cambio climático. Cada persona que traemos al mundo contribuye de forma significativa a lo largo de su vida al incremento de emisiones, especialmente con el estilo de vida y nivel de consumo de los países de Occidente. Aquí surge el término sueco *barnskam* (en español, “vergüenza por tener hijos”), referido a la actitud de avergonzarse por aumentar la familia sin considerar sus efectos climáticos.

La crítica a las actitudes ajenas contribuye a modular el comportamiento en sociedad. Incluso si es bien intencionada, la forma en la que criticamos a los demás tiene efectos importantes. Cuando hacemos que alguien se sienta avergonzado por algo que ha hecho, sentido o pensado, estamos atacando de forma negativa el núcleo de esa persona o su identidad en general: quién es, sus gustos, sus sentimientos, etcétera. Es por eso por lo que la vergüenza y la humillación que a veces le acompaña no despiertan en nosotros un poder activador o motivador, por lo que provocar estos sentimientos según las elecciones climáticas de los demás es una mala estrategia para fomentar el cambio. Asumiendo que existen motivos para ellas y que se hacen desde el respeto, las críticas a los comportamientos o elecciones ajenas son más efectivas si despiertan remordimiento o culpa por no haber estado a la altura de la responsabilidad en cierta circunstancia.

El cambio climático es un [fenómeno multifacético que conlleva todavía incógnitas](#). Poco a poco y entre todos tratamos de llegar a nuevas normas que guíen nuestras acciones y emociones ante la situación actual. Mientras tanto, conviene mantener la flexibilidad y la tolerancia para evitar culpas y humillaciones innecesarias, tanto propias como ajenas. Esto contribuye a la cohesión y la acción colectiva, piezas fundamentales para resolver la crisis climática. Por lo tanto, no hay nada raro si te alegras del calor al mismo tiempo que te sientes preocupado por el cambio climático, ahora que las temperaturas suben de nuevo.

Julia Mosquera (Vilalba, Lugo, 1989) es doctora en filosofía por la Universidad de Reading (Reino Unido) e investigadora en el Instituto para los Estudios del Futuro en Estocolmo (Suecia).