

Ecoansiedad y educación superior: construir esperanza frente al colapso

Eco-anxiety and Higher Education: Building Hope in the Face of Collapse

María Fernanda Sánchez Contreras

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO

maria.sanchez@ibero.mx

<https://orcid.org/0000-0001-5031-9819>

RESUMEN

La ecoansiedad es un trastorno presente en un número creciente de jóvenes que pertenecen a la denominada Generación Z, el cual conlleva signos de depresión, ansiedad y apatía frente a un panorama de precarización, desigualdad social y deterioro ambiental. El presente análisis tiene como objetivo justificar la importancia de incorporar los impactos a la salud mental de las personas como una de las dimensiones clave de la crisis socioambiental. Adicionalmente, propone la integración de la educación ambiental y la educación socioemocional como enfoques pedagógicos que pueden nutrir la práctica docente para el desarrollo de competencias orientadas a la justicia socioambiental en el estudiantado universitario.

Palabras clave: ecoansiedad, generación Z, educación superior, educación ambiental, educación socioemocional

ABSTRACT

Eco-anxiety is a disorder present in a growing number of young people belonging to the so-called Generation Z, which involves signs of depression, anxiety, and apathy in the face of a landscape of precariousness, social inequality, and environmental deterioration. This analysis aims to justify the importance of incorporating the impacts on people's mental health as one of the key dimensions of the socio-environmental crisis. Additionally, it proposes the integration of environmental education and socio-emotional education as pedagogical approaches that can nurture teaching practice to develop competencies oriented towards socio-environmental justice among university students.

Keywords: eco-anxiety, generation Z, higher education, environmental education, socio-emotional education

INTRODUCCIÓN

Son muchas las voces que, desde hace décadas, han advertido sobre el inminente colapso social y ambiental al que nos enfrentaríamos. El Panel Intergubernamental de Cambio Climático, en su más reciente reporte (IPCC, 2023, p. 4), ha reiterado que “las actividades humanas, principalmente a través de la emisión de gases de efecto invernadero son, sin lugar a dudas, causantes del aumento gradual en la temperatura de la superficie global”. Las estimaciones coinciden en que nos acercamos peligrosamente a un aumento de hasta 3.2°C para el final del siglo XXI, lo cual tendría efectos devastadores que aún es difícil prever con exactitud.

A raíz de este incremento han podido constatarse cambios de clima radicales en casi todas las regiones del planeta, lo cual ha significado “pérdidas y daños a la naturaleza y a las personas, siendo las comunidades más empobrecidas y vulnerables las más afectadas” (IPCC, 2023, p. 5). Desafortunadamente, se prevé que estas consecuencias sigan aumentando, tanto en intensidad como en sus efectos multiplicadores, por lo cual, las acciones de mitigación y adaptación en todas las áreas del quehacer humano toman ya un nivel de urgencia.

En este contexto, las desigualdades sociales merecen una consideración especial, pues si bien quienes padecen con mayor fuerza los estragos de la crisis ambiental son las personas más desfavorecidas, en los sectores más privilegiados aún no permea un sentido de justicia que conduzca a realizar los ajustes necesarios para la reducción de impactos socioambientales.

Como lo ha reportado Oxfam en su último informe, en 2019, 1% de la población considerada super rica fue responsable de la misma cantidad de emisiones de carbono equivalente a las del 66% más pobre de la humanidad. Por si fuera poco, “las inequidades económicas entre los países ahora son 25% mayores debido a los efectos del calentamiento global” (Oxfam, 2023, p. 15).

A todo lo anterior, debemos sumar los recientes acontecimientos que han cimbrado nuestras vidas y han modificado para siempre la forma en que habitamos el mundo. La pandemia por Covid-19 exacerbó aún más las desigualdades entre pueblos y personas que pudie-

ron o no acceder a servicios de salud y que tuvieron que enfrentarse a una mayor precarización. Los conflictos armados en distintas regiones del planeta, la violencia generalizada por grupos criminales o incluso por acciones estatales, la creciente movilización de grupos antiderechos, etcétera, han sumado dificultades a un fenómeno ya de por sí complejo; sin olvidar que, en todos los casos, son las mujeres, las disidencias sexuales, los grupos racializados y otras minorías quienes padecen los peores impactos.

En este escenario las juventudes han tenido que desplegar sus talentos y sus sueños, pero éstos vienen invariablemente acompañados de miedos y preocupaciones. Sería poco realista esperar que, ante tales adversidades, un estudiante de 18 años que recién ingresa a la universidad o una futura egresada (ambos pertenecientes a la llamada generación Z), no miren con intranquilidad e incluso con miedo el futuro que les espera. Esta situación no es menor, dadas las consecuencias que trae consigo. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS, s. f.), actualmente 25% de la población mundial siente soledad o aislamiento, y cada año 150 000 jóvenes entre 15 y 29 años cometen suicidio. Es por esta razón que, a todo el complejo entramado descrito, debemos sumar un nuevo elemento de análisis que está afectando la salud mental de las personas, especialmente las más jóvenes. Nos referimos a la ecoansiedad.

¿Qué papel jugamos las y los docentes universitarios frente a este reto educativo? ¿Qué tipo de formación requiere, tanto profesorado como estudiantado, para resignificar un mundo aparentemente colapsado? ¿Puede la educación ambiental, de la mano con la educación socioemocional, ofrecer una mirada de esperanza frente al desasosiego?

En las siguientes secciones, exploraremos algunas características usuales de la generación Z y brindaremos un repaso al concepto de ecoansiedad a partir de una breve revisión de la literatura. Finalmente, plantearemos una aproximación a las fortalezas de la educación ambiental y de la educación socioemocional como enfoques pedagógicos que pueden contribuir al fortalecimiento de competencias profesionales y habilidades blandas, tanto en estudiantes como en docentes universitarios, para la construcción de justicia socioambiental.

LA GENERACIÓN Z Y SUS DESAFÍOS

En tiempos recientes, ha cobrado relevancia el estudio y caracterización de grupos poblacionales, con respecto a la generación a la que pertenecen. Si bien buena parte de los estudios tienen fines mercadotécnicos, es cierto que dicha información ha sido compartida por especialistas de diversos campos, pues contribuye a entender y contextualizar (aunque, de manera general) las necesidades y fortalezas de las personas, específicamente de las juventudes. En el ámbito educativo, lo anterior ha sido de creciente interés para quienes colaboran en instituciones de educación superior, debido a las particularidades de la llamada generación Z, a la que pertenece la mayor parte del estudiantado actual y que ya comienza a formar parte de la fuerza laboral global.

Así pues, de acuerdo con fuentes consultadas (Kaplan, 2020; Fry y Parker, 2018; Albalat, 2022; Morgan, 2023), se considera que las personas nacidas entre 1997 y 2012 pertenecen a dicha generación, también llamada *iGeneration*, *Post-Millennial*, *Centennial* o *Zoomer* por su estrecho vínculo con las tecnologías digitales. De hecho, son la primera generación que nació propiamente en la era digital, lo cual les hace el grupo demográfico con la presencia y el uso más intensivo de redes sociales, y esto impregna sus vidas de una manera importante.

Por otro lado, a este grupo de edad se le considera el más étnicamente diverso y con mayor acceso a la educación, si bien las desigualdades económicas y sociales del mundo no permiten hacer generalizaciones absolutas. Esto tiene implicaciones interesantes, por ejemplo, muchas y muchos de estos jóvenes suelen mostrar mayor afinidad a causas colectivas, como las relacionadas con la promoción de la paz, el respeto a las libertades individuales y la defensa ambiental; incluso, es relativamente común que participen activamente en alguna de ellas. De acuerdo con Fry y Parker (2018), la generación Z, junto con la *Millennial*, es la que más interactúa con contenido sobre cambio climático en las redes sociales. Por su parte, Morgan (2023), señala que la generación Z es la más colaborativa y pro-sindical que existe, y que ha promovido desde diversos espacios la lucha por la dignidad laboral, como respuesta a la creciente precarización que padece.

Lo anterior adquiere especial relevancia, debido a que las y los jóvenes en la actualidad enfrentan condiciones económicas sumamente adversas: bajos ingresos, desigualdad salarial, endeudamiento, dificultades para acceder a créditos o vivienda propia, etcétera. Si bien muchas y muchos de ellos escucharon que sus vidas serían mejores que las de sus padres, esta premisa no ha podido cumplirse en la mayoría de los casos, pues “han comprobado que la meritocracia y la cultura del esfuerzo individual no es más que un mito” (Albalat, 2022, s. p). Por lo tanto, actuar de manera organizada y con cierta conciencia ciudadana se ha vuelto un distintivo de esta generación.

Ahora bien, es cierto que las juventudes que pertenecen a esta generación también muestran signos de dispersión, baja capacidad de atención e incluso conductas desafiantes que no solían observarse en otras generaciones. Es común escuchar entre docentes que sus estudiantes no hacen caso o que precisan indicaciones extremadamente claras y reiterativas para completar tareas. Por otro lado, suelen negociar mucho más los límites que se les imponen, quizá también por el tipo de crianza que vivieron, que dista mucho del estilo autoritario que prevalecía en tiempos anteriores. Sobre este último punto, el especialista Jason Dorsey (Boyle y Townsend, 2019, s. p.) afirma que “para comprender a la generación Z, habría que observar a sus padres pertenecientes a la generación X, quienes dan forma a su manera de ver el mundo”. Dicha generación de personas nacidas entre 1960 y 1980, transformó la manera de criar a sus descendientes, dando mayor importancia a la expresión de las emociones y a espacios de cuidado de la salud mental. Esto suele entrar en conflicto cuando hablamos sobre el excesivo uso de pantallas y la baja capacidad de socialización, aunado a la presión constante por mostrar una vida perfecta en las redes sociales, así como por cumplir objetivos y metas difícilmente alcanzables.

Por lo anterior, a la generación Z también se le considera una generación deprimida (Albalat, 2022). Las circunstancias globales, sumadas a los retos que enfrentan en su propia vida, han conducido a las y los jóvenes a sentir con mayor profundidad emociones de angustia, miedo, resentimiento e incluso de apatía y cinismo frente a un mundo que no parece ofrecer condiciones para llevar una vida buena. Ejemplo de ello es el reciente estudio realizado en España (García Gil y Checa, 2024), en el que se señala que los problemas de

salud mental en jóvenes de aquel país se ha sextuplicado debido a la precarización y desigualdad económica que enfrentan.

LA ECOANSIEDAD Y SUS EFECTOS EN LA JUVENTUD

Recientemente, el diario británico *The Guardian* (Carrington, 2024) llevó a cabo una encuesta a 380 especialistas en cambio climático acerca de su sentir sobre el futuro. La mayoría expresó sentimientos de terror, frustración y tristeza frente a la devastación de la cual venían advirtiendo décadas atrás. Peor aún, 77% de las personas encuestadas consideró que la temperatura global aumentará al menos 2.5°C por encima de niveles preindustriales, lo cual tendría consecuencias aún peores. Esto es de suma importancia para inferir que, siendo el grupo social más conectado a medios digitales y, por ende, más expuesto a información sobre cambio climático, la generación Z comparte los mismos sentimientos que expresaron las personas especialistas encuestadas por *The Guardian*. Incluso, podemos decir que dicha generación es la primera en nacer en un contexto en el que las consecuencias del cambio climático ya son evidentes y se experimentan de primera mano, lo cual exacerbaría sus efectos psicológicos negativos.

Debemos decir que, si bien las advertencias sobre las afectaciones del cambio climático se han comunicado hace décadas, al parecer pocas personas veían venir el impacto psicoemocional de este fenómeno. Fue hasta hace un par de años que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), señaló que el cambio climático implica graves riesgos para la salud mental e instó a las naciones a diseñar estrategias para su adecuada atención.

De forma paralela, surgió el concepto de ecoansiedad, que ha sido descrito por la Asociación Americana de Psicología como el “temor crónico a sufrir un cataclismo ambiental que se produce al observar el impacto del cambio climático sobre la Tierra y la preocupación por el futuro propio de las siguientes generaciones” (Torra, 2022). Otros autores, como Ágoston *et al.* (2022, pp. 1-2), han definido a la ecoansiedad como “un tipo especial de estrés y preocupación relacionado con la crisis ecológica, que puede interpretarse en el marco de la psicología existencial y psicodinámica, así como de las

ciencias sociales”. Por su parte, Javier Urbina Soria, de la Residencia en Psicología Ambiental de la Facultad de Psicología (citado en Chávez, 2024, s. p.), señala que la ecoansiedad “se manifiesta por medio de una preocupación creciente, miedo o estrés constantes en relación con cuestiones ambientales, generando cambios en el comportamiento, como centrarse en actividades para protegerse de ciertos elementos del ambiente o dejar de hacer otras por temor a peligros en el entorno”. Estos temores pueden producir síntomas muy similares a los de la ansiedad, como ataques de pánico, irritabilidad y consecuentes signos en el cuerpo, como malestares gastrointestinales, cefaleas, problemas de tipo alérgico, etcétera.

A este concepto se suma el neologismo de “solastalgia”, acuñado por el filósofo ambiental Glenn Albrecht (2005), quien hace referencia a la nostalgia y el duelo provocado por recordar el pasado y constatar la pérdida de paisajes y bienes naturales a consecuencia del deterioro ambiental.

Si bien, la ecoansiedad y sus manifestaciones asociadas han sido estudiadas principalmente en ámbitos como el de la psicología y la educación, ésta debe ser objeto de estudio de todas aquellas áreas del conocimiento que abordan temas y problemáticas socioambientales, tanto de las ciencias naturales, incluida la medicina, como de las ciencias sociales. Lo cierto es que aún se considera un campo en crecimiento, pero que va ganando terreno, tanto en el ámbito psicológico como en el educativo.

Como han documentado Clayton *et al.* (2017; 2021), Baños (2023), Réategui (2022), Hinojosa y Casillas (2023), la ecoansiedad afecta a personas de todas las edades, pero principalmente a las más jóvenes, y cada vez existe mayor evidencia de personas de la Generación Z que muestran síntomas de este padecimiento, como ansiedad, dolor, tristeza, enojo o incluso parálisis y apatía,¹ lo cual afecta sus vidas cotidianas. A esto puede sumarse un sentimiento de “traición por la inacción de los adultos” (Hickman *et al.*, 2021, p. 3).

Ejemplo de lo anterior es el ejercicio de sondeo *El futuro es el clima*, realizado por las agencias PlayGround y Osoigo Next (2022),

¹ En el sitio web de la Red de Salud Mental Climática (*Climate Mental Health Net*) puede conocerse con mayor detalle un compendio de emociones relacionadas con la ecoansiedad. Disponible en: <https://www.climatementalhealth.net/>

a más de nueve mil habitantes de España de entre 16 y 30 años de edad. Los resultados de la encuesta mostraron que 100% expresó preocupación por la crisis climática y más de 80% manifestó haber sufrido ecoansiedad alguna vez. Complementariamente, un estudio a menor escala realizado por Carmona, Aguilar y Calvo (2022) a 520 jóvenes entre 16 y 28 años, mostró que 26% de las personas encuestadas consideraban que el cambio climático afectará su futuro laboral.

Si bien puede considerarse una reacción saludable y esperada, dadas las circunstancias actuales, la ecoansiedad es mucho más que un cúmulo de emociones desagradables (Pihkala, 2022). Al tratarse de un estado emocional con consecuencias a nivel físico y cognitivo, requiere de una atención especializada, que supere visiones reduccionistas o individualizadas. Partiendo de la premisa de que las personas somos parte de un contexto, funcionamos e interactuamos en un ambiente socionatural, es lógico señalar que la ecoansiedad es un fenómeno social y que debe ser atendido como un asunto de salud pública.

Desafortunadamente, aún persisten estigmas que minimizan la importancia de la salud mental y que acusan a las juventudes de ser débiles por no saber enfrentar con resiliencia las circunstancias difíciles que les ha tocado enfrentar. Sin embargo, como señala Buj (2023, p. 25), la ecoansiedad no debe considerarse un problema a resolver o una condición que debemos medicar, sino “un encuentro importante con la conciencia de nuestro impacto en el mundo”. Esto refuerza la necesaria lectura de la crisis actual como un fenómeno de alta complejidad, en la que los sistemas ecológicos, sociales, económicos, culturales y emocionales interactúan formando una red irrompible.

¿Es esto de interés para nuestra práctica docente? ¿Qué enfoques y herramientas podrían ayudar a transitar de una ecoansiedad paralizante a una motivación para actuar por la justicia socioambiental en contextos educativos? En las próximas líneas, exploraremos los enfoques de la educación ambiental y la educación socioemocional como dos miradas complementarias que pueden convertir las aulas universitarias en laboratorios de esperanza para el estudiantado.

EDUCACIÓN AMBIENTAL Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL: DOS ENFOQUES COMPLEMENTARIOS

Frente a la crisis global, se reconoce un reto mayúsculo: el de educar para el cuidado de los procesos que permiten la vida en el planeta. Por muchos años, la educación ambiental ha abierto camino y se ha consolidado como un proceso que apuesta por la superación del paradigma capitalista, de dominación y explotación, hacia un modelo de revolución del pensamiento para conservación y defensa de la diversidad biocultural, que reconoce nuestra total dependencia de la naturaleza y que apuesta por la construcción de justicia climática y socioambiental.

Esta mirada de la educación advierte, como señala Murga-Menoyo (2021, p. 110) “la necesidad de una refundación ideológica a partir de las capacidades de la especie para interiorizar una renovada jerarquía de valores”, es decir, un proceso que no sólo pasa por la formación en conocimientos y habilidades específicas, sino también por la construcción de un nuevo orden ético en el que la cooperación, la corresponsabilidad, la solidaridad, entre otros, sean valores fundamentales.

La educación ambiental ha ido evolucionando de una mirada más naturalista o enfocada en la conservación de procesos ecológicos, a otra que integra los sistemas sociales como procesos clave en la defensa y la justicia ambiental. Hoy se entiende que la justicia social es parte intrínseca de la perspectiva de la sustentabilidad y la regeneración, y que no puede anteponerse el crecimiento económico a la protección de los sistemas naturales, al igual que no puede soslayarse el bienestar social cuando se promueve la protección ambiental. Esta discusión es fuente de debate cuando diferenciamos entre posturas que promueven un desarrollo más sustentable, realizando algunos ajustes al sistema actual, y aquellas que apuestan por la construcción de nuevos modelos que transformen por completo el sistema.

Un documento que hace referencia explícita a la necesidad de abordar la crisis socioambiental con perspectiva crítica e integral es la *Encíclica Laudato Sí*, del Papa Francisco (2015), la cual constituye un documento de referencia para todas las universidades e ins-

tuciones de educación superior, si bien tiene particular relevancia en aquéllas de inspiración cristiana. En la encíclica, Francisco hace una apelación directa a la educación como medio indispensable para transformar la actual cultura de producción y descarte y transitar hacia lo que propone como una Ecología Integral para el cuidado de la casa común.

Ahora bien, podríamos decir que, mientras que la educación ambiental tiene claras sus dimensiones social y ecológica, aún requiere fortalecer otro de sus pilares: el emocional. Aunque las y los educadores ambientales han enfrentado el reto de mediar entre el temor, la alarma y la construcción de alternativas con esperanza, lo cierto es que aún persiste la necesidad de forjar herramientas que permitan la contención emocional, tanto de docentes como de estudiantes. Esto es algo que el filósofo y teólogo Leonardo Boff (2006) ha compartido reiteradamente a través de su ética del cuidado, la cual incluye, además del cuidado de la comunidad humana (sociedad) y de la comunidad de vida (naturaleza), al cuidado de sí, es decir, de la persona.²

El cuidado de sí apela a “una dimensión más espiritual, en la que se promueve el bienestar existencial a partir de una resignificación de los valores y las prioridades humanas” (Sánchez, 2019). En el ámbito universitario, el trabajo con las emociones es cada vez más relevante para construir esperanza, motivación y confianza en una juventud que hoy, más que nunca, requiere fortalecerse ante un panorama francamente hostil. Es aquí cuando aparece la educación socioemocional como enfoque pedagógico que puede nutrir a la educación ambiental.

La educación socioemocional es un proceso que busca que el estudiantado desarrolle las habilidades necesarias para comprender, aprovechar y regular sus emociones. Esto permite a su vez que ellas y

² Cabe agregar que la ética del cuidado está en sintonía con los postulados del Paradigma Pedagógico Ignaciano, el cual hace referencia al modelo educativo inspirado en la filosofía de San Ignacio de Loyola, fundador de la orden de los jesuitas y cuyas bases espirituales y educativas dan forma al modo de proceder de las obras y universidades confiadas a la Compañía de Jesús, como lo es la Universidad Iberoamericana. El Paradigma Pedagógico Ignaciano conlleva una serie de pasos o dimensiones a partir de los cuales se nos invita a acercarnos a la realidad para comprenderla, reflexionarla y transformarla positivamente. Para más información, puede accederse al sitio web: Educación Jesuitas (s. f.) www.educacionjesuitas.org/caracterpropio/ppi/

ellos promuevan el autocuidado y establezcan relaciones más sanas, al mismo tiempo que puedan tomar decisiones orientadas al bien común. En 2015, la UNESCO (2015) incluyó este enfoque como parte de sus pilares fundamentales, señalando que “la finalidad esencial de la educación del siglo XXI debería ser el apoyo y aumento de la dignidad, la capacidad y el bienestar de la persona humana en relación con los demás y con la naturaleza” (Chao, 2018, p. 25).

Por su relevancia en campos como el de la educación y la psicología, la educación socioemocional se encuentra en pleno desarrollo y existe amplia literatura que la sustenta. Uno de sus principales exponentes, Daniel Goleman (1998), creador del concepto de inteligencia emocional, ha teorizado sobre las habilidades socioemocionales que toda persona debe tener: autoconciencia (capacidad de conocer y comprender nuestras propias emociones); autorregulación (capacidad para controlar o manejar las conductas que surgen a partir de ciertas emociones); motivación (capacidad para orientar nuestras emociones hacia objetivos productivos); empatía (capacidad para escuchar y comprender el estado emocional de otras personas); y habilidades sociales (capacidades para adaptarnos a ciertas normas y circunstancias de nuestro entorno social, entre ellas, la comunicación asertiva).

Estas habilidades resultan imprescindibles cuando buscamos formar en el estudiantado la resiliencia necesaria para actuar en el marco de una crisis socioambiental como la que les ha tocado enfrentar. Más adelante, en 2009, el mismo autor propuso su teoría de la inteligencia ecológica, en la cual plantea la necesidad de detectar impactos ambientales ocultos en cualquier proceso y hallar la motivación para enfrentarlos (Goleman, 2009).

A las habilidades anteriormente mencionadas, Chao (2018, p. 27) añade tres que resultan clave para actuar frente a la crisis socioambiental: a) el cultivo de “una actitud responsable positiva y optimista, y una percepción de autoeficacia que permita al estudiante mantener la motivación, para desempeñarse con éxito en sus actividades cotidianas; b) resiliencia para enfrentar las adversidades y salir de ellas fortalecidos; c) minimizar la vulnerabilidad, para no caer en situaciones de violencia, drogadicción, abuso, o negligencia”. En última instancia, lo que se busca con el desarrollo de estas habilidades es la construcción de una sociedad más justa, respetuosa y armónica.

Son, sin duda, tiempos interesantes. Como señala Klein (2020, pp. 40-41), “hoy hay más capacidad de sentir una gran cantidad de emociones reprimidas, cohibidas y negadas, como dolor, bronca, una pérdida terrible e injusticia” y, al mismo tiempo, “hay más lugar para el cuidado, más tiempo para las relaciones, para observar el estado de nuestros sistemas naturales y de nuestro lugar en ellos”. Es por esta razón que la educación ambiental y la educación socioemocional pueden actuar de manera complementaria y nutrir la práctica educativa en las universidades. Surge entonces la pregunta obligada: ¿cómo hacerlo?

PROPUESTAS PARA LA INTEGRACIÓN DE AMBOS ENFOQUES EN LA PRÁCTICA EDUCATIVA

Existen ya algunos recursos que sugieren el abordaje de la ecoansiedad desde distintas perspectivas. En algunos medios de comunicación (Fawbert, 2019, 20 minutos, 2019; RTVE, 2022; ABC Bienestar, 2022), pueden encontrarse recomendaciones básicas para gestionar la ecoansiedad, si bien, muchas de ellas suelen centrarse en acciones individuales (reducir el consumo de energía y agua, separación de residuos, etcétera). Este tipo de medidas pueden ser útiles, pero difícilmente logran el alcance esperado.

Como señala Baños (2023, p. 88), “la clave es descifrar cuáles son las pautas para transformar esos sentimientos en una fuente de motivación y no de desidia”. En la mayoría de los casos, las acciones individuales pueden paliar superficialmente las emociones negativas que produce el conocimiento de la crisis socioambiental, pero cuando centramos nuestra atención sólo en el plano personal, podemos caer en la peligrosa trampa de sentir culpa por no llegar a ciertos estándares o, por el contrario, la sensación de un falso deber cumplido.

En realidad, son las acciones colectivas, es decir, políticas públicas surgidas por iniciativa gubernamental o como resultado de movimientos sociales, lo que produce una verdadera sensación de cambio. Es por esta razón que no debe olvidarse nunca la dimensión política de la acción educativa. La construcción de esperanza debe estar basada en la idea de que el estudiantado puede transformar la realidad y, en el caso de quienes cursan estudios superiores, en la

posibilidad de reorientar la profesión hacia un ejercicio más responsable y justo. Es una respuesta activa que no niega la magnitud de la crisis ni soslaya las emociones negativas que produce, pero que trabaja con la información disponible y anima a la construcción de alternativas con confianza en un mejor futuro.

Específicamente en el plano de la psicología, organizaciones como la Red de Salud Mental Climática (*Climate Mental Health Network*) ha diseñado materiales encaminados al trabajo de las emociones con infancias y juventudes. Uno de sus recursos principales es la Rueda de las Emociones Climáticas (Pihkala y Kamenetz, 2024), mediante la cual las personas pueden identificar y nombrar las emociones que les suscita pensar en la crisis socioambiental. La intención de estos ejercicios es partir de la primera de las habilidades de la inteligencia emocional: el autoconocimiento. Una vez identificadas, puede trabajarse con la autorregulación, y avanzar en el camino hacia una toma de decisiones informada, motivada y orientada a la justicia socioambiental. Este ejercicio puede ser utilizado en las aulas universitarias para detonar conversaciones en torno a problemas socioambientales.

Adicionalmente, no debe olvidarse que las crisis que enfrentamos nos atraviesan el cuerpo. Existen propuestas como la de Mancha y Ramírez (2024), en las que se asume la corporalidad como territorio principal para el trabajo de las emociones que provoca la ecoansiedad y apuestan por reparar la conexión cuerpo-naturaleza, como eje central de la salud socioambiental. Desde esa óptica, las autoras proponen técnicas de exposición y contacto con la naturaleza con atención plena, como los baños de bosque y las caminatas interpretativas, para detonar en el estudiantado emociones positivas que eventualmente deriven en un sentido de pertenencia y cuidado del ambiente. Una propuesta similar es la diseñada años atrás por Macy y Young (2014), a través de su *Trabajo de Reconecta*, el cual consiste en una guía de prácticas orientadas a sentir el dolor del mundo y a potenciar la gratitud para retejer nuestro vínculo con los procesos que permiten la vida en el planeta.³

³ Dicha publicación fue recientemente actualizada por las mismas autoras en el libro *Nuestra vida como Gaia* (Macy y Young, 2019). Puede accederse a él de forma gratuita en el sitio: <https://bioalkimia.org/nuestra-vida-como-gaia/>

En cualquier caso, es muy importante reconocer la necesidad de abordar esta problemática desde un enfoque interdisciplinario. Como ya se ha mencionado antes, la ecoansiedad y sus consecuencias tendrían que ser de interés de diversos ámbitos del conocimiento, de modo que su abordaje resulte verdaderamente integral, como debe serlo en cualquier fenómeno de alta complejidad.

En todo lo anterior, las y los docentes juegan un rol fundamental. Es clave la formación del profesorado, tanto en competencias para la sustentabilidad como en competencias específicas para la docencia en materia de educación ambiental y educación socioemocional. Trabajar con emociones es una tarea delicada; requiere una planeación cuidadosa que permita al docente acompañar a sus estudiantes durante el proceso de reflexión y acción, en un espacio seguro que minimice las fugas de atención. Dado el carácter complejo y multidimensional de la crisis socioambiental, sería ideal que el profesorado de todos los programas y planes de estudio pudiera acceder a procesos formativos orientados al fortalecimiento de estas competencias.

Como afirman Carmona, Aguilar y Calvo (2022) y Buj (2023), es preciso proveer al estudiantado de la información suficiente y fundamentada, así como de las herramientas de búsqueda y contraste con sentido crítico de los datos. Además, es importante otorgarles cierta autonomía para que puedan llegar a conclusiones y decisiones adecuadas e integrales, a partir de su propia creatividad. Nuevamente, las actividades de contacto con espacios naturales y comunitarios es clave para detonar la sensibilización necesaria que conduzca al sentido de búsqueda de la justicia socioambiental.

Finalmente, retomando la ética del cuidado de Boff (2006) y la propuesta de Francisco (2015) en su encíclica, no debemos olvidar que el abordaje de la ecoansiedad requiere autocuidado y cuidado mutuo. Las y los docentes necesitan un acompañamiento institucional que les permita, por un lado, el intercambio de experiencias y buenas prácticas, pero también de la contención emocional que conlleva sostener la energía de sus estudiantes y acompañarles en el proceso educativo que tiene como propósito la justicia socioambiental. Retomando las palabras de Klein (2020, p. 38), nos encontramos en una misión de reparación: “para superar la crisis, debemos encontrar

a nuestro pueblo, nuestros pares, nuestras burbujas, nuestras mandas, nuestras tribus, y cuidarnos entre nosotros”.

CONCLUSIONES

Al estudio y abordaje de la crisis socioambiental debemos añadir una dimensión clave: sus impactos en la salud mental de las personas, particularmente de las más jóvenes. En este texto hemos presentado un análisis sobre las causas sociales y ambientales que están teniendo impactos psicológicos en el estudiantado perteneciente a la generación Z (nacida entre 1997 y 2012), y que actualmente ya está cursando programas de educación superior (BBC News Mundo, 2020).

Los impactos del cambio climático, las desigualdades sociales, la precarización laboral, etcétera, están ocasionando que la juventud de esa generación padezca síntomas asociados con ansiedad y depresión, dando lugar a un nuevo padecimiento llamado ecoansiedad. Este trastorno ha merecido la atención de especialistas y organizaciones que ya comienzan a tratarlo como un asunto de salud pública por sus potenciales consecuencias negativas a nivel físico y cognitivo. En ese sentido, cobra relevancia la necesidad de abordar la ecoansiedad en las aulas universitarias, con el fin de motivar al estudiantado a resignificar su profesión y su papel en el mundo, así como a tomar decisiones encaminadas a la promoción de justicia socioambiental.

La combinación de enfoques como la educación ambiental y la educación socioemocional puede resultar útil para fortalecer competencias necesarias, tanto en el profesorado, como en el estudiantado, que los lleven a hacer frente a la crisis socioambiental con confianza y esperanza en el futuro. Esta propuesta conlleva la necesaria apuesta institucional de las universidades, a fin de que puedan destinarse los recursos necesarios a la formación y el acompañamiento docente.

Esta exploración ofrece diferentes líneas de investigación posterior, entre ellas, la evaluación de signos de ecoansiedad en estudiantes de programas de educación superior en México, el desarrollo de competencias socioemocionales docentes en el marco de procesos de educación ambiental y el diseño de materiales y recursos didácticos para el abordaje de la ecoansiedad en las aulas universitarias.

REFERENCIAS

- ABC Bienestar (2022, agosto 8). Ecoansiedad y solastalgia: Crece la fobia al cambio climático. *ABC*. https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-ecoansiedad-y-solastalgia-crece-fobia-cambio-climatico-202208080205_noticia.html
- Ágoston, C., Csaba, B., Nagy, B., Kováry, Z., Dúll, A., Rácz, J., y Demetrovics, Z. (2022). Identifying types of eco-anxiety, eco-guilt, eco-grief, and eco-coping in a climate-sensitive population: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2461. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042461>
- Albalat, B. (2022, 15 de marzo). Millennials y Generación Z: Por qué se les conoce como la “generación deprimida”. *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-60751978>
- Albrecht, G. (2005). Solastalgia: A new concept in human health and identity. *Philosophy, Activism, Nature*, 3, 41-55.
- Baños, I. (2023). Ecoansiedad: de la parálisis a la acción climática y ambiental. *Revista Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*, 160(2022/23), 79-90. <https://www.fuhem.es/revista-papeles/>
- BBC News Mundo (2020, junio 23). Generación Z: Quiénes son los zoomers y por qué le causan dolores de cabeza a Trump. *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53156753>
- Boff, L. (2006). *El cuidado esencial: Ética de lo humano, compasión por la tierra*. Trota.
- Boyle, M., y Townsend, M. (2019, julio 29). *Reality bites back: To really get Gen Z, look at the parents*. Bloomberg. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2019-07-29/how-gen-x-parents-raised-gen-z-kids-different-than-millennials>
- Buj, C. (2023). *La ecoansiedad en la educación ecosocial: El caso Mheste, análisis y propuestas* (Tesis de maestría). Universidad Politécnica de Valencia, España.
- Carmona, B., Aguilar, M., y Calvo, A. (2022). Formación voluntaria y expectativas académico-laborales como reflejo de la preocupación (eco-ansiedad) y conciencia ambiental en los jóvenes. En D. Cobos, E. López, A. Jaén, A. Martín y L. Molina (coords.), *Educación y Sociedad: Pensamiento e innovación para la transformación social* (pp. 135-150). Dykinson.
- Carrington, D. (2024, mayo 8). Hopeless and broken: Why the world's top climate scientists are in despair. *The Guardian*. <https://www.the->

- guardian.com/environment/ng-interactive/2024/may/08/hopeless-and-broken-why-the-worlds-top-climate-scientists-are-in-despair
- Chao, C. (2018). Introducción al dossier: Educación socioemocional: La frontera educativa del siglo XXI. *Didac*, 72, 25-28.
- Chávez, P. (2024, 12 de agosto). ¿Qué es eso de la ecoansiedad? *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/que-es-eso-de-la-ecoansiedad/>
- Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., y Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association & ecoAmerica.
- Clayton, S., Manning, C., Speiser, M., y Hill, A. (2021). *Mental health and our changing climate: Impacts, inequities, responses*. American Psychological Association & ecoAmerica.
- Educación Jesuitas (s. f.). *El paradigma pedagógico ignaciano*. <https://educacionjesuitas.org/caracter-propio/ppi/>
- Fawbert, D. (2019, marzo 28). Cómo saber si padeces “ecoansiedad” (y qué puedes hacer para combatirla). *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47734113>
- Francisco, P. (2015). *Carta encíclica Laudato si’ del Santo Padre Francisco sobre el cuidado de la casa común*. Librería Editrice Vaticana. https://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html
- Fry, R., y Parker, K. (2018). *Early benchmarks show “post-Millennials” on track to be most diverse, best educated generation yet: A demographic portrait of today’s 6-to 21-year-olds*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2018/11/15/early-benchmarks-show-post-millennials-on-track-to-be-most-diverse-best-educated-generation-yet/>
- García-Gil, A., y Checa, R. (2024). *Equilibristas: Las acrobacias de la juventud para sostener su salud mental en una sociedad desigual*. Oxfam Intermón. <https://www.oxfamintermon.org/es/publicacion/informe-juventud-equilibristas#>
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2009). *Inteligencia ecológica*. Editorial Kairós.
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., y Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863-e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

- Hinojosa, K., y Casillas, A. (2023). El parque como cura de la ecoansiedad. *Revista digital universitaria*, 24(2), marzo-abril. UNAM.
- IPCC (2023). Summary for policymakers. En *Climate change 2023: Synthesis report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* (H. Lee y J. Romero, eds.). IPCC. <https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-9789291691647.001>
- Kaplan, B. (2020). The Millennial/Gen Z leftists are emerging: Are sociologists ready for them? *Sociological Perspectives*, 63(3), 408-427. <https://doi.org/10.1177/0731121420915868>
- Klein, N. (2020). *Los años de reparación*. CLACSO, TNI - Transnational Institute.
- Macy, J., y Young, B. (2014). *El trabajo que reconecta*. New Society Publishers.
- Macy, J., y Young, B. (2019). *Nuestra vida como Gaia: La guía actualizada de El trabajo que reconecta*. New Society Publishers.
- Mancha, O., y Ramírez, S. (2024). Enfrentar la ecoansiedad: El cuerpo como agente y vehículo de la revolución ecocultural. En M. Cornejo Valle y M. Blázquez Rodríguez (eds.), *Cuerpos y diversidades: Desafíos encarnados* (pp. 145-160). Los Libros de la Catarata.
- Morgan, K. (2023, 7 de septiembre). Después de los “individualistas” Millennials, cómo la Generación Z está salvando a los sindicatos con su espíritu colectivo. *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/articles/clk1479r29eo>
- Murga-Menoyo, M. (2021). La educación en el Antropoceno: Posibilismo versus utopía. Teoría de la Educación. *Revista Interuniversitaria*, 33(2), 107-128. <https://doi.org/10.14201/teri.25375>
- OMS (2022). *Mental health and climate change: Policy brief*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045125>
- OMS (s. f.). *Social isolation and loneliness*. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>
- Oxfam International (2023). Climate equality: A planet for the 99%. <https://doi.org/10.21201/2023.000001>
- Pihkala, P. (2022). Toward a taxonomy of climate emotions. *Frontiers in Climate*, 3, 738154. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>

- Pihkala, P., y Kamenetz, A. (2024). *A guide to climate emotions*. Climate Mental Health Network. https://www.climatementalhealth.net/_files/ugd/d424e1_5d05ac5c699b4e2a92e171710d5c716a.pdf
- Playground y Osoigo Next (2022). *El futuro es clima: Informe de resultados*. <https://elfuturoesahora.org/survey-results.html>
- Reátegui, R. (2022). La ecoansiedad y la crisis climática. *Revista científica Guacamaya*, 7(1). <http://portal.amelica.org/ameli/journal/212/2123818001/>
- RTVE (2022, abril 30). ¿Qué es la ecoansiedad? 8 consejos para gestionarla. *RTVE*. <https://www.rtve.es/television/20220430/ecoansiedad-8-consejos-para-gestionarla/2344180.shtml>
- Sánchez, M. (2019). *Sostenibilización curricular y adaptación al entorno virtual de la formación del profesorado. Un enfoque sistémico*. (Tesis de doctorado). Universidad Nacional de Educación a Distancia, España. <https://apidspace.linhd.uned.es/server/api/core/bitstreams/750d65c4-18f2-481b-89c4-ee1c31bc1d9a/content>
- Torra, M. (2022). Afectaciones emocionales del cambio climático: Solastalgia y ecoansiedad. En *El ambiente y su impacto en la salud materno-infantil: ¿A qué nos enfrentamos? Un llamamiento a la reflexión y a la sensibilización* (pp. 45-59). Hospital Sant Joan de Déu. <https://faros.hsjdbcn.org>
- UNESCO (2015). *Replantear la educación: ¿Hacia un bien común mundial?* <https://unesdoc.unesco.org/images/0023/002326/232697s.pdf>
- WWF (2020). *Informe Planeta Vivo 2022: Hacia una sociedad con la naturaleza en positivo*. En R. E. A. Almond, M. Grooten, D. Juffe Bignoli y T. Petersen (eds.). WWF.
- 20 Minutos (2019, 25 de octubre). Cómo gestionar la ecoansiedad. *20 Minutos*. <https://www.20minutos.es/videos/internacional/4030175-como-gestionar-la-ecoansiedad/>