

De la ecoansiedad a la ecoacción

25.8.2026 - | SEO/BirdLife

Los fenómenos climáticos que están sucediendo durante este verano como los incendios, la sequía, los terremotos pueden llevarnos a sentir lo denominado como ecoansiedad. ¿Pero qué es? ¿Qué podemos hacer? ¿A dónde nos lleva? La naturaleza y la salud están conectadas y cada vez más la ciencia lo corrobora con estudios.

Este julio, España ha vivido el mayor incendio de su historia: el fuego que arrasó la Sierra Oeste de Madrid y el sur de Ávila calcinó más de 50.000 hectáreas y obligó a evacuar municipios enteros, en una emergencia declarada de interés nacional. Imágenes como esas —el humo cubriendo el cielo, los montes ennegrecidos— son, para muchos, la cara más visible de la ecoansiedad: ese nudo de miedo, impotencia y tristeza ante una crisis climática que ya no es abstracta ni lejana. Estas imágenes revolvieron a muchos por dentro.

Qué es la ecoansiedad (¡y qué no es!)

La **ecoansiedad no es un trastorno ni una reacción desproporcionada**: es, sobretodo, **una respuesta emocional razonable ante una crisis real**. Preocuparse por el futuro del planeta, sentir tristeza al ver un paisaje quemado o rabia ante la inacción no son síntomas de nada roto, sino señales de que seguimos conectados con lo que nos rodea.

El problema no es sentir esa angustia, sino quedarse atrapados en ella: en la parálisis, en la sensación de que nada de lo que hagamos importa. Una revisión sistemática publicada en *Journal of Environmental Psychology* (Boluda-Verdú, Senent-Valero, Casas-Escolano, Matijasevich y Pastor-Valero, 2022) confirma que la ecoansiedad se asocia con síntomas de ansiedad, depresión, estrés e insomnio —sobre todo entre los más jóvenes—, pero también señala algo esperanzador: existen formas de afrontarla que reducen ese impacto. Ahí es donde conviene buscar una salida.

De la parálisis a la acción: lo que dice la ciencia

Frente a esa parálisis, hay otra respuesta posible. Según un reportaje reciente de *Living Bird* (Cornell Lab), salir a observar aves puede ser mucho más que una distracción: el neurocientífico Erik Wing, autor de un estudio publicado en *Journal of Neuroscience*, explica que el birding «ayuda a interrumpir los ciclos de estrés y rumiación dirigiendo la atención hacia afuera». Es decir, no se trata de mirar hacia otro lado ante el incendio y sus consecuencias, sino de encontrar un lugar concreto —un parque, una ribera, un pantano recién quemado que empieza a recuperarse— desde el que volver a mirar el mundo con curiosidad en lugar de con angustia.

Esa es, en el fondo, **la diferencia entre quedarse en la ecoansiedad y dar el paso hacia la ecoacción: salir, observar, aprender los nombres de lo que nos rodea, y descubrir que cuidar del entorno también empieza por reconectar con él.**

Qué funciona, según la investigación

La observación de aves es una vía, pero no la única. La psicología ambiental lleva más de una década estudiando qué formas de afrontamiento ayudan realmente ante la ansiedad climática, y los resultados apuntan a varias líneas —complementarias, no excluyentes.

1. **Encontrarle un sentido a la angustia.** La psicóloga sueca Maria Ojala, referente en este campo, distingue tres formas de afrontar la preocupación climática: centrarse en el problema (buscar información, actuar), centrarse en la emoción (gestionar el malestar) y centrarse en el significado (encontrar un papel propio en la crisis, sostener la esperanza junto al miedo, no en lugar de él). En sus estudios con adolescentes y jóvenes, este último tipo de afrontamiento —el centrado en el significado— es el que más se asocia con bienestar y con un mayor compromiso ambiental sostenido en el tiempo.
2. **Pasar a la acción, incluida la colectiva.** Una revisión sistemática publicada en 2022 en *Journal of Environmental Psychology* (Boluda-Verdú et al.) encontró que el comportamiento proambiental, incluido el activismo climático, puede amortiguar el impacto emocional de la ansiedad climática sobre los síntomas depresivos. Es decir: participar —desde una limpieza de ribera hasta una manifestación o una campaña de custodia del territorio— no solo es una respuesta ética a la crisis, también parece proteger, en parte, la salud mental de quien participa. Ahora bien, los propios autores piden cautela: los estudios incluidos tienen sus limitaciones, y la acción proambiental no siempre alivia la ecoansiedad, especialmente cuando la persona percibe su esfuerzo como insuficiente frente a la magnitud del problema. No es una fórmula mágica, sino una vía más entre varias.
3. **Cuidar el vínculo con otras personas.** Varias revisiones sobre intervenciones frente al malestar climático coinciden en que las redes de apoyo comunitario funcionan a un nivel distinto —y complementario— al del cambio individual: hablar de lo que sentimos, compartirlo en grupo, sentir que no somos los únicos preocupados, reduce el aislamiento que suele acompañar a la ecoansiedad.
4. **Buscar apoyo profesional si hace falta.** Cuando la angustia interfiere de forma persistente en el día a día, pedir ayuda no es un fracaso frente a una crisis colectiva: es otra forma legítima de cuidarse.
5. **Reconectar con la naturaleza, por ejemplo a través de la observación de aves,** sigue siendo una de las vías con más evidencia acumulada — y probablemente la más accesible como primer paso, precisamente porque no exige activismo ni terapia: basta con salir y mirar.

Ningún estudio sugiere que una sola de estas vías baste por sí sola. Lo que sí parece claro es que quedarse solo con la emoción, sin pasar nunca a la acción ni al vínculo con otros, es la combinación que peor funciona y eso en SEO/BirdLife lo sabemos, ¡por eso siempre actuamos!

Una angustia compartida, una acción posible

El incendio de este verano ha dejado una herida visible en el territorio. Pero también ha dejado claro algo importante: **no estamos solos frente a esta crisis**, y sentir su peso no tiene por qué convertirse en parálisis. Cada vez que alguien sale a mirar, a aprender, a cuidar un poco de lo que le rodea, esa angustia compartida encuentra un lugar donde convertirse en algo más útil: acción. Hay que quedarse con esa parte.

El camino continúa

Precisamente porque la naturaleza no solo nos preocupa, sino que también nos cura, desde el área de Salud, Bienestar e Inclusión de SEO/BirdLife llevamos esta conversación al **XXVII Congreso Español de Ornitología**. Allí celebraremos la jornada «**Naturaleza y Salud: una alianza clínica para recetar naturaleza**» (Granada, 3 de septiembre), donde cuatro voces de referencia —Fernando Valladares, Mónica Ubalde, Juan Antonio Ortega y Nicolás Olea— mostrarán, con evidencia científica, por qué el contacto con la naturaleza mejora nuestra salud y cómo puede llegar a la consulta médica. **La mejor respuesta a la ecoansiedad es, muchas veces, volver a la naturaleza.**

Únete a la bandada. Hazte socio/a de SEO BirdLife y colabora con la conservación de las aves y la naturaleza.

<https://seo.org/de-la-ecoansiedad-a-la-ecoaccion>