

# El parque como cura de la ecoansiedad

## *The park as a cure for eco-anxiety*

*Karen Hinojosa Hinojosa y Amanda Melissa Casillas Zapata*

### Resumen

La *ecoansiedad* es un impacto psicológico a la salud derivado del cambio climático. Sus efectos se dan de formas diferenciadas en poblaciones vulnerables. Es importante conocer estrategias de mitigación para avanzar hacia un mundo con mayor justicia climática. Entre ellas están los parques y áreas verdes en las ciudades, pues, por una parte, mitigan el cambio climático al reducir las temperaturas, captar agua de lluvia y fomentar la biodiversidad; por otra, propician la relajación, reducen la ansiedad, favorecen la salud mental, educan sobre la naturaleza local y contribuyen a la construcción de redes locales. El parque en sí mismo ofrece oportunidades valiosas: a la población, para restablecer su salud física y mental, y al medio ambiente, de saneamiento y regulación. A pesar de los múltiples beneficios de la acción climática en los parques, existe cierta renuencia debido a que los esfuerzos de escala reducida pocas veces son percibidos como una contribución a gran escala, a pesar de que sí pueden sumar de forma colectiva entre toda la sociedad.

**Palabras clave:** ecoansiedad, mitigación, cambio climático, parque, justicia climática.

### CÓMO CITAR ESTE TEXTO

Hinojosa Hinojosa, Karen y Casillas Zapata, Amanda Melissa. (2023, marzo-abril). El parque como cura de la ecoansiedad. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 24(2). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.2.6>

### Abstract

Eco-anxiety is a psychological impact on health derived from climate change. Its impacts occur in differentiated ways in vulnerable populations. It is important to know mitigation strategies to move towards a world with greater climate justice. Parks and green areas in cities can function as mitigation strategies. On one hand, they mitigate climate change by reducing temperatures, capturing rainwater, and promoting biodiversity; on the individual level they promote relaxation and mental health, reduce anxiety, educate about local nature, and encourage local networks. The park itself offers the population valuable opportunities: to the population, of restoring their physical and mental health; to the environment, sanitation and regulation. Despite the multiple benefits of climate action in parks, there is some reluctance as small-scale efforts are rarely perceived as a large-scale contribution, even though they can indeed add up collectively across society.

**Keywords:** eco-anxiety, mitigation, climate change, park, climate justice.

### Karen Hinojosa Hinojosa

*Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM)*

Arquitecta por el Tecnológico de Monterrey, Máster en Diseño Arquitectónico por la Universidad de Navarra y Doctora en filosofía con orientación en arquitectura y asuntos urbanos por la Universidad Autónoma de Nuevo León. Es cofundadora de Trama Urbana, una consultoría urbana con perspectiva de género. Su experiencia se centra en el urbanismo sostenible, el espacio público, los proyectos participativos, la inclusión y la innovación educativa. Es profesora en la Escuela de Arquitectura, Arte y Diseño del Tecnológico de Monterrey y Directora nacional de su programa de urbanismo. Su labor docente ha sido reconocida con los premios al profesor inspirador y el círculo de profesores distinguidos en 2015 y 2020. Es miembro del grupo Desarrollo Territorial Sostenible, donde desarrolla investigación de impacto nacional e internacional. Ha fomentado la consolidación de redes académicas internacionales vinculadas a problemas sociales urbanos, desde proyectos como Citylab: Engaging Students with Sustainable Cities in Latin America y asociaciones como la International Society of City and Regional Planners y la Asociación Mexicana de Arquitectas y Urbanistas, a las cuales pertenece. Ha sido ponente en distintos foros de Europa, Canadá y América Latina. Su compromiso con la educación, la inclusión y la participación como apuestas centrales para transformar positivamente los territorios atraviesan sus prácticas de investigación, docencia, consultoría y diseño.

 [khinojosa@tec.mx](mailto:khinojosa@tec.mx)

 [orcid.org/0000-0002-0355-1727](https://orcid.org/0000-0002-0355-1727)

### Amanda Melissa Casillas Zapata

*Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL)*

Arquitecta egresada de la Facultad de Arquitectura de la UANL, cuenta con una Maestría en Medio Ambiente y Arquitectura Bioclimática por la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) y es Doctora en Filosofía con Orientación en Arquitectura y Asuntos Urbanos de la Facultad de Arquitectura de la UANL. Actualmente se desempeña como profesora e investigadora en la misma facultad y forma parte del Sistema Nacional de Investigadores Nivel Candidato del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT). Imparte talleres de Proyecto Arquitectónico, Proyecto Urbano, así como de Diseño Bioclimático en los niveles de licenciatura y posgrado de la Facultad de Arquitectura de la UANL. Sus investigaciones profundizan en el estudio de las ciudades desde el enfoque del bioclimatismo, particularmente sobre los espacios públicos abiertos y las áreas verdes. Sus principales aportaciones han permitido conocer las relaciones entre las características espaciales y el uso de los espacios. Sus trabajos han sido publicados en revistas arbitradas, indexadas, así como en capítulos de libros. Ha participado como ponente en congresos y coloquios nacionales e internacionales.

 [melissa.casillas@gmail.com](mailto:melissa.casillas@gmail.com)

 [orcid.org/0000-0002-9993-5695](https://orcid.org/0000-0002-9993-5695)

## La ansiedad climática y sus impactos en poblaciones vulnerables

*Tu corazón está palpitando, tienes la respiración acelerada, te hace falta el aire. Sientes claustrofobia, náusea, ganas de salir corriendo. Dolor y desesperación. Puedes intuir que se aproxima un ataque de pánico. En su versión más extrema, sientes que te vas a morir.*

Lo que acabamos de describir es más o menos como se siente la ansiedad. Ésta es una emoción que experimentamos cuando nos sentimos amenazados. Todas las personas la hemos experimentado de vez en cuando, es sano y normal, pues nos alerta del peligro (Vanin, 2018), lo que puede hacer que busquemos más información sobre la situación que nos acontece y encontremos posibles soluciones. No obstante, por más racional que sea, cuando la ansiedad se convierte en una constante puede tener repercusiones negativas en nuestra salud y bienestar, particularmente en los años formativos.

La *ecoansiedad* o *ansiedad climática* es aquella que nos genera el cambio climático (Albrecht, 2011). Las emociones relacionadas con ella, a lo largo de la vida, son las mismas: preocupación, miedo, ira, tristeza, desesperación, culpa y vergüenza, así como esperanza. Sin embargo, en infancias y juventudes a estas emociones se pueden sumar tanto un sentimiento de traición por la inacción de los adultos, como impotencia por su incapacidad de actuar (Hickman et al., 2021).

Por tanto, el cambio climático tiene implicaciones importantes para la salud y el futuro de las infancias y juventudes. Por la etapa de vida en la que se encuentran, la combinación de mucha exposición a la información, comprensión en desarrollo y poco poder para limitar sus efectos negativos, les hace vulnerables a la ansiedad climática.

Entre los mayores de edad, la ansiedad climática tiende a disminuir a partir de los 35 años (Gifford y Gifford, 2016). Sin embargo, en adultos, la ecoansiedad nos puede mover a tomar decisiones como no procrear hijos, aunque se les desee, por temor a su futura calidad de vida (Reátegui Lozano, 2022). El cambio climático también puede despertar un proceso de duelo ecológico por la pérdida de condiciones ambientales que se han experimentado en el pasado.

Aunque la mayoría de los estudios sobre los impactos de la ansiedad climática se han realizado en una población caucásica (Clayton y Karazsia, 2020), otro grupo en el que ha sido muy estudiada es entre los miembros de las culturas Inuit y Sami, en la región ártica del norte de Europa, pues están sufriendo transformaciones climáticas de forma acelerada. Sus culturas están íntimamente relacionadas con la naturaleza y el territorio, con una subsistencia fuertemente ligada al pastoreo. Entre los jóvenes que se dedican a esta actividad, uno de cada tres ha contemplado el suicidio, dadas las tasas de mortalidad de su ganado por el incremento en temperaturas (Jaakkola, 2018).

Quienes habitan territorios que han sufrido grandes transformaciones por el cambio climático, quienes han tenido que desplazarse por el cambio climático, así como quienes sienten una conexión profunda con la naturaleza, también son más susceptibles a sufrir ansiedad climática (Clayton, 2020). Es un fenómeno en crecimiento en el interés científico (Panu, 2020), y que se espera continúe así conforme más se sienten los efectos del cambio climático.

## De la ansiedad a la acción climática

El Panel Intergubernamental del Cambio Climático (The Intergovernmental Panel on Climate Change o IPCC) ha concluido que el cambio climático ya está afectando cada región habitada en nuestro planeta (2021). Por ello, cada vez es más frecuente el mensaje sobre la necesidad de sensibilizarnos ante él. Sin embargo, la cantidad de información respecto al cambio climático puede ser agobiante y puede generar parálisis por la incapacidad de procesar tanto la información como las emociones complejas que en nosotros despierta (O’neill y Hulme, 2009).

Nos quejamos como sociedad de la falta de acción generalizada ante el cambio climático, pero a menudo no consideramos cómo la prevalencia de este tema y el tono en el cual se comunica está afectando a juventudes e infancias. En la encuesta más grande que se ha realizado a la fecha sobre la ansiedad climática en las juventudes, con perspectivas recopiladas de más de 10,000 jóvenes en más de 10 países, se encontraron niveles significativos de angustia psicológica asociada con el cambio

climático, exacerbada por la falta de acción rápida de sus respectivos gobiernos (Coffey et al., 2021).

*Acción climática* es, desde las instituciones públicas o privadas, cualquier medida, política, o programa con miras a reducir los gases de efecto invernadero, construir resiliencia al cambio climático o apoyar y financiar esos objetivos (Cognuck González y Numer, 2020; Naciones Unidas, 2022). Desde la perspectiva individual se trata de cualquier actividad que ayude a adaptarnos, mitigar los efectos negativos, o ser resilientes al cambio climático.

La acción climática colectiva, como las iniciativas que se llevan a cabo en los parques y espacios públicos, es efectiva de tres maneras. Primero, facilita el aprendizaje social y provoca cambios en las actitudes y comportamiento de la comunidad. Segundo, puede allanar el camino para innovaciones políticas. Y tercero, en el caso de las iniciativas institucionalizadas, puede influir en la política climática local (Winkelmann et al, 2022).

Un factor crítico para realizar acción climática es la educación orientada a la acción, que empodere a la población a generar estrategias tangibles que pueda implementar colectivamente, en lugar de la información limitada a la sensibilización o el miedo. Este proceso de acción climática en un lugar natural cercano como es un parque tiene un papel significativo y una agencia para los niños y adolescentes, lo que permite respuestas adaptativas, en lugar de maladaptativas, a la ansiedad climática (Crandon et al., 2022).

## El parque como factor de mitigación de la ecoansiedad y del cambio climático

Un elemento urbano que no sólo mitiga los efectos negativos del cambio climático, sino que reduce nuestra ecoansiedad, se encuentra en los parques. Un parque, cuando incluye vegetación nativa, fomenta la biodiversidad (Ikin et al., 2015) y regenera la salud medioambiental en el contexto local.

Los parques son parte de la infraestructura verde urbana, al integrarse a una serie de espacios interconectados entre sí que permiten la conservación de los ecosistemas y sus funciones ambientales. Asimismo, proveen servicios ecológicos a las ciudades, lo que contribuye a la mitigación del cambio climático, al regular la temperatura, mejorar la calidad del aire, absorber el agua de lluvia y preservar los espacios naturales que sirven de refugio a especies de la región (Vásquez, 2016).

O, poniéndolo de manera más simple: pasar tiempo en un parque puede ser un antídoto para la ansiedad climática. En esta misma línea, estos espacios benefician a la salud mental de las personas. Las plantas y arbolado dispuestos en estos lugares recobran en el ser humano su vínculo con la naturaleza y sirven como tratamiento psicológico para liberar el estrés y la ansiedad (Fierro y Totaro, 2009).

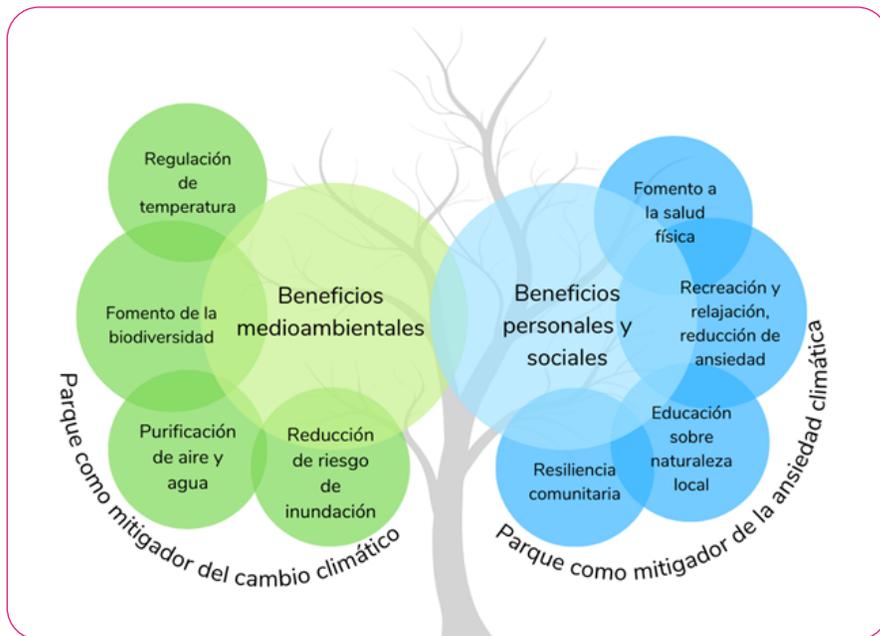
Las medidas para hacer frente al cambio climático pueden ser

muy diversas y tener efectividad a corto y largo plazo. De igual forma, las acciones encaminadas a la adaptación de sus efectos buscan disminuir la vulnerabilidad y optimizar la capacidad de resiliencia de la población (Emilsson y Ode Sang, 2017). Los servicios ambientales que proveen los parques en las ciudades ayudan en esta capacidad de afrontar los efectos generados por la alteración del clima (Pimienta Barrios y Robles Murguía, 2014).

En este sentido, los parques tienen un rol importante en educar y sensibilizar a la población sobre la naturaleza, comprender sus ciclos y procesos ecológicos (Olivos Aragonés y Navarro, 2013), particularmente para quienes habitan en ciudades densamente pobladas, donde la presencia de vegetación generalmente es mínima y está concentrada en estos espacios. Al conformar una porción de las áreas verdes urbanas y funcionar como lugares de acceso público, los parques permiten a diversos grupos de edad relacionarse con elementos naturales. Así, la posibilidad de visitar estos espacios para realizar actividades recreativas y de esparcimiento es esencial para la población. Desde un enfoque social los parques facilitan la convivencia e interacción de los habitantes y refuerzan su sentido de comunidad (Borja i Sebastià y Muxí Martínez, 2003).

Estos espacios embellecen y mejoran la percepción del paisaje urbano. Los árboles son los elementos más notorios en las áreas verdes urbanas, y su valor ornamental tiende a elevar la plusvalía de los asentamientos en donde se ubican y

concentran (Irrázaval, F., 2012). Además, los árboles también mejoran la calidad ambiental y la salud de las personas (Carrillo-Niquete, et. al, 2022; ver figura 1).



**Figura 1.** Beneficios medioambientales, personales y sociales de la acción climática en los parques. Crédito: elaboración propia.

## Conclusión

La ansiedad climática probablemente cobrará un papel importante en la sociedad en el futuro cercano, impactando de forma diferenciada a poblaciones vulnerables. Ante este escenario, el parque ofrece oportunidades valiosas: a la población, de restablecer su salud física y mental; al medio ambiente, de saneamiento y regulación. Por medio de la educación ambiental que se genera en el parque, se busca aminorar las repercusiones ambientales del cambio climático, a partir de fomentar una conciencia en la población, que conlleve a acciones favorables hacia el medioambiente. Algunos ejemplos de acción climática en el parque son talleres de conocimiento de vegetación nativa,

instalación de huertos comunitarios, caminatas o rodadas al parque, talleres de compostaje o reciclaje, así como jornadas de reforestación que permitan aumentar el arbolado urbano, entre otras.

A pesar de los múltiples beneficios de la acción climática en los parques, existe cierta renuencia, debido a que los esfuerzos de escala reducida pocas veces son percibidos como una contribución a gran escala, a pesar de que efectivamente pueden sumar de forma colectiva entre toda la sociedad. Se trata de acciones que por su escala barrial son poco vistosas, pero que por su cercanía a la vida cotidiana tienen potencial de impacto profundo. Un factor determinante para visibilizar efectos de la acción climática a profundidad, por encima de desarrollar actitudes y comportamientos proambientales, son las modificaciones al estilo de vida de la población (De Castro, 2002; Moraga Núñez, 2022). La acción climática en el parque nos ofrece eso: aprendizaje, sensibilización, sanación de nosotros y del medio ambiente desde la cotidianidad.

## Referencias

- ❖ Albrecht, G. (2011). Chronic Environmental Change: Emerging ‘Psychoterratic’ Syndromes. En I. Weissbecker (Ed.), *Climate Change and Human Well-Being. International and Cultural Psychology* (pp. 43-56). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3)
- ❖ Borja i Sebastià, J., y Muxí Martínez, Z. (2003). *El espacio público: ciudad y ciudadanía*. Electa.

- ❖ Carrillo-Niquete, G. A., Casanova-Dominguez, A. R., y Us-Santamaría, R. A. (2022). Cuando los árboles se estresan, ayudan menos. *Desde el Herbario* cicy, 14, 64-70. <https://rb.gy/mwxjuv>
- ❖ Clayton, S., y Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- ❖ Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- ❖ Crandon, T. J., Scott, J. G., Charlson, F. J., y Thomas, H. J. (2022). A social-ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nature Climate Change*, 12, 123-131. <https://doi.org/10.1038/s41558-021-01251-y>
- ❖ Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S., y Usher, K. (2021). Understanding eco-anxiety: A systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps. *The Journal of Climate Change and Health*, 3, 100047. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>
- ❖ De Castro, R. (2002). ¿Estamos dispuestos a proteger nuestro ambiente? Intención de conducta y comportamiento proambiental. *Medio ambiente y comportamiento humano*, 3(2), 107-118. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2110618>
- ❖ Emilsson, T., y Ode Sang, A. (2017). Impacts of Climate Change on Urban Areas and Nature-Based Solutions for Adaptation, en N. Kabisch, H. Korn, J. Stadler y A. Bonn (Eds.), *Nature-based Solutions to Climate Change Adaptation in Urban Areas, Theory and Practice of Urban Sustainability Transitions* (pp. 15-27). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-56091-5>
- ❖ Gifford, E., y Gifford, R. (2016). The largely unacknowledged impact of climate change on mental health. *Bulletin of the Atomic Scientists*, 72(5), 292-297. <https://doi.org/10.1080/00963402.2016.1216505>
- ❖ Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. 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)
- ❖ Ikin, K., Le Roux, D. S., Rayner, L., Villaseñor, N. R., Eyles, K., Gibbons, P., Manning, A. D., y Lindenmayer, D. B. (2015). Key lessons for achieving biodiversity-sensitive cities and towns. *Ecological Management & Restoration*, 16(3), 206-214. <https://doi.org/10.1111/emr.12180>
- ❖ The Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2021). *Summary for Policymakers*. IPCC Sixth Assessment Report Working Group 1: The Physical Science Basis. Recuperado el 1 de enero de 2021 de <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/>
- ❖ Irarrázaval Irarrázaval, F. (2012). El imaginario "verde" y el verde urbano como instrumento de consumo inmobiliario: configurando las condiciones ambientales del área metropolitana de Santiago. *Revista INVI*, 27(75), 73-103. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-83582012000200003>

- ❖ Jaakkola, J. J. K., Juntunen, S., y Näkkäläjärvi, K. (2018). The holistic effects of climate change on the culture, well-being, and health of the Saami, the only indigenous people in the European Union. *Current environmental health reports*, 5, 401-417. <https://doi.org/10.1007/s40572-018-0211-2>
- ❖ Naciones Unidas (2022). *Objetivo 13: Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos*. Recuperado el 9 de noviembre de 2022 de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/climate-change-2/>
- ❖ Moraga Núñez, F. M. (2022). *Cultivando ciudadanos ecológicamente conscientes: una mirada desde las expectativas en la crianza y socialización de valores en Áreas Verdes de Providencia* [Tesis de Magíster en Asentamientos Humanos y Medio Ambiente, Pontificia Universidad Católica de Chile]. Instituto de Estudios Urbanos y Territoriales. <https://estudiosurbanos.uc.cl/exalumnos/francisca-moraga/>
- ❖ Olivos-Jara, P., Aragonés, J. I., y Navarro-Carrascal, O. (2013). Educación ambiental: itinerario en la naturaleza y su relación con conectividad, preocupaciones ambientales y conducta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(3), 503-513. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80529820014>
- ❖ O'Neill, S. J., y Hulme, M. (2009). An iconic approach for representing climate change. *Global Environmental Change*, 19(4), 402-410. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2009.07.004>
- ❖ Panu, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- ❖ Pimienta-Barrios, E., Robles-Murguía, C., Carvajal, S., Muñoz-Urias, A., Martínez-Chávez, C., y de León-Santos, S. (2014, marzo-abril). Servicios ambientales de la vegetación en ecosistemas urbanos en el contexto del cambio climático. *Revista mexicana de ciencias forestales*, 5(22), 28-39. <https://rb.gy/o4cozz>
- ❖ Reátegui Lozano, R. (2022). La ecoansiedad y la crisis climática. *Revista Científica Guacamaya*, 7(1), 7-19. <https://revistas.up.ac.pa/index.php/guacamaya/article/view/3177>
- ❖ Cognuck González, S. y Numer, E. (2020). *Herramientas para la acción climática* [Guía]. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). <https://rb.gy/0nxrly>
- ❖ Vanin, J. R. (2008). Overview of anxiety and the anxiety disorders. En J. R. Vanin y J. D. Helsley (Eds.), *Anxiety disorders: A pocket guide for primary care* (pp. 1-18). Humana Press.
- ❖ Winkelmann, R., Donges, J. F., Smith, E. K., Milkoreit, M., Eder, C., Heitzig, J., Katsanidou, A., Wiedermann, M., Wunderling, N., y Lenton, T. M. (2022). Social tipping processes towards climate action: a conceptual framework. *Ecological Economics*, 192, 107242. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2021.107242>