

## MEDIO AMBIENTE Y SALUD MENTAL

**Tonello, Graciela Lucía**

Universidad Nacional de Tucumán (UNT)

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)

### Introducción

La relación entre el medio ambiente y la salud, tanto física como mental, nos muestra que formamos parte de sistemas socio-ecológicos. El paradigma de la Sustentabilidad lo refleja claramente en tanto aporta una visión global o plataforma de principios generales para entender el mundo y sus problemas y aportar soluciones. El concepto ha evolucionado desde lo económico para incluir también lo ambiental y lo social (Corral-Verdugo, 2010). El cambio climático, por ejemplo, ha pasado en los últimos años de ser un fenómeno principalmente físico a ser simultáneamente un fenómeno social, cultural y político.

Sabemos que la calidad del ambiente físico es un predictor importante de salud y bienestar. La contaminación del aire, la contaminación sonora, la contaminación lumínica, el hacinamiento, la falta de acceso y disfrute de la naturaleza, los problemas de seguridad son todos estresores ambientales que comprometen seriamente la salud pública. Pero también el ambiente puede ser un recurso de afrontamiento en tanto nos proporciona acceso a la naturaleza. La experiencia con la biodiversidad contribuye significativamente al capital mental y al bienestar de las personas, entendiendo por capital mental la totalidad de los recursos cognitivos y emocionales de un individuo, incluida su resiliencia frente al estrés (Cooper et al., 2008). La experiencia de la naturaleza produce beneficios restauradores y tiene amplia evidencia de teorías sobre la renovación de los recursos psicofisiológicos y cognitivos utilizados para movilizar y dirigir la atención, la reducción de la excitación fisiológica, el estrés psicológico y las emociones negativas y el aumento de las emociones positivas (Hartig, 2004). Sin embargo, como producto de la urbanización, la biodiversidad está disminuyendo a un ritmo sin precedentes, amenazando la calidad de vida de todos los seres humanos.

### Pandemia, cambio climático y salud mental

Con esta tríada intentaré mostrar la importancia de un ambiente sano no sólo para permitir salud sino también para promoverla, y de aprovechar esta toma de conciencia forzada que produjo la pandemia del *Covid-19* como una oportunidad para cambiar definitivamente nuestro patrón de conducta con el mismo.

La presente pandemia no fue un fenómeno aislado. De hecho, expuso otras crisis coexistentes a la sanitaria, como la ambiental, la económica y social, lo cual nos evidencia que formamos parte de sistemas socio-ecológicos.

Los humanos somos seres sociales, necesitamos relacionarnos con otros seres vivos. La capacidad efectiva de sociabilizar es un indicador de salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001), la salud mental depende de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, y refiere a un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Tendemos al gregarismo, a agruparnos. Por eso el aislamiento impuesto por la cuarentena costó tanto, afectando nuestra salud y bienestar.

La pandemia se expresó con mayor severidad en las urbes. Especialmente en los sectores marginales, pues allí los vectores de enfermedades llegan más fácilmente debido a las precarias condiciones en las que se vive, como hacinamiento y falta de higiene. Es en las ciudades donde se concentra el poder y la gestión económica, el progreso social y la creatividad cultural. La ciudad global que describió Sassen en 1991, donde se toman decisiones transnacionales que afectan a toda la humanidad, como una pandemia. Sin embargo, la gestión de la pandemia ha demostrado el fuerte sesgo cultural de las medidas adoptadas para paliarla en cada país. La globalización ha prosperado gracias a la urbanización y al desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación. Estas TICs que nos proporcionaron una herramienta impresionante para ayudarnos a atravesar estos tiempos difíciles, pero al mismo tiempo develaron la oscuridad digital en la que vive la mitad de la población.

La pandemia del *Covid-19* no debería habernos sorprendido. Antecedentes científicos ya advertían del peligro de ciertas prácticas alimenticias "ancestrales" en China, aumentando el riesgo de transmisión de enfermedades zoonóticas (Cheng et al., 2007). Aunque se desconoce la causa de la pandemia, el cambio climático tiene mucho para decirnos al respecto. La crisis ambiental era y sigue siendo un hecho tan real y actual como la pandemia del *Covid-19*. Desde todas las disciplinas científicas se hacía un llamado a la sustentabilidad. Específicamente desde la Psicología Ambiental se urgía a modificar nuestra conducta de un modo estructural respecto a modos de producción, consumo y estilos de vida, dada la emergencia del cambio climático. Al punto que, durante el confinamiento estricto, el ambiente mejoró ostensiblemente en respuesta a la ausencia humana. Y este es un *feedback* positivo del que se debe tomar nota, ya que nos demostró en tiempo real que podemos contribuir a la reducción de emisiones de carbono con beneficios directos para la salud pública.

Según el newsletter de Junio 2020 de Future Earth, el cierre parcial de la economía mundial ha resultado en una caída de las emisiones diarias de dióxido de carbono en un 17% durante el pico de las medidas de confinamiento a principios de abril, en comparación con los niveles diarios medios de 2019. Se cita un estudio publicado en *Nature Climate Change*, el cual es el primer análisis de los efectos del coronavirus en las demandas mundiales de energía, que abarcó 69 países, 50 estados de EE. UU., 30 provincias chinas y seis sectores económicos. En este estudio se explica también que esta disminución dramática y sin precedentes en las tasas de emisión diarias es poco probable que persista. Utilizando varias proyecciones, estimaron que las emisiones anuales para 2020 solo disminuirán entre un 4 y un 7% del promedio de 2019 a medida que el mundo comience a reanudar la actividad económica normal.

Dado que los gases de efecto invernadero deben caer al menos un 7,6% cada año hasta 2030 para garantizar que las tasas de calentamiento global se limiten a 1,5 ° C, según el Programa de Medio Ambiente de la ONU, este

análisis muestra que las respuestas sociales por sí solas no impulsarán las reducciones profundas y sostenidas necesarias para combatir eficazmente el cambio climático, ya que no reflejan cambios estructurales en los sistemas económicos, de transporte o de energía. Se necesita un cambio sistémico dicen, no reducciones temporales del comportamiento forzado.

Actualmente podríamos definirnos, o definir nuestro estilo de vida, según lo que comemos. En esta última década se incrementó la deforestación y el consumo de carne animal. Satisfacer esta demanda implicó intensificar su producción industrial en detrimento de los modos tradicionales de ganadería, afectando negativamente no solo el medio ambiente sino también el tejido social, la cultura de los pueblos, y sus tradiciones agropecuarias.

Las macro-granjas constituyen un nuevo modelo de explotación en la que miles de animales son criados en un espacio cerrado y sin luz donde puedan desarrollar sus comportamientos naturales. Y este modelo también aumentó el riesgo de infecciones entre especies.

Así como el *Covid-19* evidenció la falta de acceso de ciertos grupos a sistemas de salud competentes, el cambio climático hace tiempo que pone en evidencia la falta de recursos de estos grupos sociales para sobrevivir al frío y calor extremos, las inundaciones y sequías. Los grupos vulnerables son vulnerables a todo. La falta de recursos físicos repercute en recursos de afrontamiento psico-sociales diferentes, debido a la interacción de numerosas variables como pobreza, condiciones de salud incapacitantes, inequidad en el acceso a la educación formal, etc.

## El cambio climático y la pandemia como desastres ambientales

Según Bell et al (2001), la magnitud del impacto de un hecho desastroso puede ser visto en términos de rompimiento, el grado en el cual el individuo, el grupo, y el funcionamiento como organización es perturbado. En el seguimiento de los desastres se encontraron los siguientes problemas incluso hasta dos años después de su ocurrencia:

Ansiedad: miedo.

Retraimiento: apatía y embotamiento.

Depresión: tristezas por las pérdidas.

Síntomas de estrés físico: trastornos gastrointestinales, dolores.

Ira generalizada: enojo y molestia. Peor cuando el desastre es provocado por el hombre.

Regresión: niños con regresiones a estadios tempranos del comportamiento.

Pesadillas: sobre muertes y disturbios del sueño.

Una revisión de Cortés y Aragonés (1997) sobre desastres, destaca que el período histórico correspondiente a la Segunda Guerra Mundial y la post-guerra fue muy rico para las observaciones y reflexiones de los científicos sociales (similar a lo que está ocurriendo en estos momentos con la pandemia en tanto experimento social a gran escala: Meagher & Cheadle, 2020; Meléndez et al., 2020; Tonello, 2020; Torrente et al, 2021). Los autores enfatizan el trabajo de Martha Wolfenstein en 1957, quien aplicó el psicoanálisis al estudio de los desastres y sugirió que el conjunto de manifestaciones emocionales descritas en las investigaciones (estupefacción, aturdimiento, docilidad, inhibición de respuestas) se asemeja a la forma clínica de la depresión; la cual podrá ser transitoria o patológica según las tendencias emocionales previas. Interesa que la autora, en la reconstrucción de la dinámica profunda de este particular estado anímico, postula como mecanismo defensivo, la negación. Respuesta conductual que también se manifestó en la presente pandemia. En cuanto a la toma de decisiones en situación de emergencia, los autores de la revisión se basaron en la psicología del estrés para identificar patrones de inercia, cambio a una nueva línea de acción, negación defensiva, hipervigilancia, vigilancia. Destacan el aporte del concepto de *groupthink* o pensamiento grupal, con el que se alude al deterioro que la presión endogrupal ejerce sobre las capacidades cognitivas. Exploraron el proceso de definición de una situación como emergencia -en tanto condición psicológica que moviliza respuestas emocionales y conductuales-, y su relación con factores situacionales. Y se deduce que la ambigüedad es la condición que caracteriza a la mayor parte de las emergencias, al menos en sus momentos iniciales.

La citada revisión resume los estudios en el área de los desastres en:

- a) Procesos intra-psíquicos reguladores (racionalizaciones, expresión de fantasías y fobias, ambivalencia afectiva, sentimientos de omnipotencia e invulnerabilidad, negación del peligro).
- b) Procesos cognitivos intra-psíquicos (resolución de problemas, estrés y toma de decisiones en emergencias, percepción de riesgos; error humano; toma de decisiones en contextos ambientales complejos a partir de simulaciones de situaciones dinámicas).
- c) Procesos inter-personales (rumores; altruismo; definición de una situación de emergencia a partir de factores situacionales; factor humano; gestión de recursos).
- d) Procesos grupales (liderazgo, polarización grupal, pensamiento grupal).
- e) Procesos inter-grupales de diferenciación social (categorización social en disturbios civiles).
- f) Procesos organizacionales, institucionales y comunitarios (entrenamiento y terapia a trabajadores y víctimas de desastres; errores latentes; *safety culture*).

Un estudio de la Universidad de Bath sobre eco ansiedad (Verplanken et al., 2020) investigó la respuesta de la gente ante los efectos adversos del cambio climático: negación, alta conciencia o angustia, y un porcentaje alto de la población mundial manifiesta preocupación. Profundizan esta última y afirman que la preocupación por el medio ambiente puede tomar varias formas, que difieren entre individuos, naciones y culturas. Se distingue entre preocupación constructiva y preocupación no constructiva. La primera se centra en la resolución de problemas mediante un compromiso con la situación que desencadena la preocupación recurriendo a soluciones para disminuir o interrumpir la ansiedad, y puede motivar en un individuo comportamientos proambientales. Por el contrario, la preocupación no constructiva implica preocupación generalizada y repetitiva, que a menudo se experimenta como intrusivo e incontrolable y se cree que contribuye a la manifestación de patologías relacionadas con un estado de ansiedad generalizada en la que cualquier evento o situación podría desencadenar pensamientos de preocupación y

ansiedad. La preocupación no constructiva tiende a asociarse con soluciones inútiles, así como con pensamientos supersticiosos. Los autores sostienen que la angustia causada por el cambio climático o eco-ansiedad, puede ser una respuesta constructiva y poderosa a la crisis climática.

La distancia psicológica es otro constructo psicológico al que se suele recurrir para entender la percepción más concreta o abstracta del cambio climático. Refiere a que un objeto o evento puede percibirse como psicológicamente cercano o lejano. Cuando se percibe como psicológicamente cercano, se representa como más concreto, mientras que cuando se percibe como psicológicamente lejano la representación es más abstracta. Los individuos tienden a percibir el cambio climático como más severo en áreas alejadas de donde viven, y también suelen percibir las consecuencias más graves del impacto del cambio climático como si fueran a ocurrir en un futuro muy lejano. La distancia psicológica, en consecuencia, explica el compromiso de involucrarse en actitudes de mitigación y adaptación y en una mayor implementación de comportamientos proambientales frente al cambio climático (Maiella et al., 2020).

Se puede concluir que la preocupación constructiva y la distancia psicológica hacia el calentamiento global, se suman a conceptos clave de la Psicología como afrontamiento, mitigación, adaptación y resiliencia, en el contexto del cambio climático y la salud mental.

La mitigación consiste en disminuir las emisiones de los gases de efecto invernadero y/o incrementar la absorción de dióxido de carbono de la atmósfera. La adaptación se refiere a actividades realizadas por individuos o sistemas, para evitar, resistir o aprovechar los cambios y los efectos del clima, actuales o previstos. Otro concepto clave es el de vulnerabilidad, definida como *la propensión o predisposición a verse afectados de manera adversa*. Abarca una variedad de conceptos y elementos, incluyendo la sensibilidad o susceptibilidad al daño y la falta de capacidad para hacer frente al cambio climático y adaptarse. Para ello es necesario identificar grupos vulnerables no sólo en cuanto a variables demográficas como edad, condición socioeconómica, o educación, sino también en cuanto a recursos psicológicos cognitivos, emocionales y conductuales, experiencia, motivación, soporte social. Todo esto contribuirá a la decisión de estrategias adaptativas y de intervención (Min. Medio Ambiente Chile, 2014).

Por su parte, el constructo de resiliencia psicológica se ha estudiado para comprender mejor por qué algunas personas se enfrentan o incluso prosperan en situaciones estresantes o bajo presión. El constructo influye en todo el proceso de estrés, desde la valoración inicial del estrés hasta en la selección de estrategias de afrontamiento, y posee dos dimensiones: la exposición a la adversidad y la respuesta adaptativa positiva a la adversidad (Fletcher & Sarkar, 2013; Ortunio & Harold Guevara, 2016).

Todos estos conceptos se resignifican a la luz de la actual pandemia. Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental depende de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. Existe cierta evidencia sobre el origen zoonótico de la pandemia, lo cual está muy relacionado con el cambio climático en tanto nos habla de nuestra relación con el ambiente. Podemos decir que el abordaje tanto del cambio climático como del Covid-19 requiere una visión más amplia, más allá del esquema virus-vacuna, recordándonos la noción de *sindemia* concebida por Merrill Singer en la década de 1990. Se ha tornado imprescindible revisar nuestros modelos de consumo y desarrollo económico para propiciar un cambio conductual efectivo en nuestra relación con el entorno socio-ecológico.

## Conclusiones

Desde el punto de vista de la psicología ambiental, el ambiente constituye una fuente de estimulación que afecta el estado de ánimo y el comportamiento de las personas. Cuando la estimulación ambiental sobrepasa las capacidades adaptativas del individuo, se consideran estresores ambientales, con el suficiente potencial para desencadenar severos síntomas psicológicos.

En general, las epidemias y pandemias provocan alteraciones del ánimo como un efecto psicológico directo, alterando el funcionamiento de un individuo o grupo, sus interacciones sociales y vida laboral. A su vez, la cultura puede influenciar esta experiencia y la expresión de los síntomas, contribuyendo también a explicar determinados comportamientos comunitarios ante la pandemia. Así como la sensibilidad a las exposiciones ambientales, en este caso a una exposición viral, varía entre individuos (algunos se enferman más gravemente que otros), también, los factores de estrés varían entre los individuos, y tanto los atributos de personalidad como los estilos de vida actúan como moderadores de dicho efecto (Küller, 1991).

La sorpresa con la que el mundo se tomó la pandemia del *Covid-19* nos muestra una baja percepción de riesgos globales, tanto del coronavirus como de la emergencia climática, y nos dice que tal vez no estamos comunicando eficazmente la evidencia científica de modo tal de influir en la percepción pública del riesgo. Y esto es fundamental para replantearnos nuestra relación con el ambiente, logrando un cambio estructural en nuestros comportamientos. En esto el rol del Estado es insoslayable, para la legislación y ejecución de leyes que consideren la emergencia climática como límite a todo desarrollo económico y social. Como comunidad, podemos actuar asertivamente apropiándonos de este objetivo. Como individuos, podemos re-direccionar nuestros hábitos hacia modos de existencia menos hedonistas.

## Referencias

- Bell PA, Greene TC, Fisher JD, Baum A. (2001). *Environmental Psychology*, 5th Edition. Forth Worth, USA: Harcourt College Publishers.
- Cheng, Vincent CC; Lau, Susanna KP; Woo Patrick CY & Yuen Yung Kwok (2007). Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus as an Agent of Emerging and Reemerging Infection. *Clin Microbiol Rev*, 20 (4):660-94. Doi: 10.1128/CMR.00023-07.
- Cooper, R; Boyko, C. & Codinhoto, R. (2008). State-of-Science Review: SR-DR2 *The Effect of the Physical Environment on Mental Wellbeing*. Foresight Mental Capital and Wellbeing Project ([www.foresight.gov.uk](http://www.foresight.gov.uk)).
- Corral Verdugo, Víctor (2010). *Psicología de la Sustentabilidad: un análisis de los que nos hace pro ecológicos y prosociales*. México. Editorial Trillas.
- Cortés, B. y Aragonés, JI. (1997). Multiplicidad temática en la comprensión psicológica de los desastres. *Papeles del Psicólogo*, 68, pp. 7-14.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>.

Future Earth Newsletter June 2020. <https://futureearth.org/publications/newsletters/>

Hartig, Terry (2004). Restorative Environments. *Encyclopedia of Applied Psychology*, Vol. 3. Elsevier.

Küller, R. (1991). Environmental assessment from a neuropsychological perspective. In T. Gärling, & G. W. Evans (Eds.), *Environment, cognition and action: an integrated approach* (pp. 111–147). New York: Oxford University Press

Maiella, R; La Malva, P; Marchetti, D; Pomarico, E; Di Crosta A; Palumbo, R; Cetara, L; Di Domenico, A & Verrocchio MC. (2020). The Psychological Distance and Climate Change: A Systematic Review on the Mitigation and Adaptation Behaviors. *Front Psychol.*, 11: 568899. doi: 10.3389/fpsyg.2020.568899.

Meagher, B. & Cheadle, A. (2020). Distant from others, but close to home: The relationship between home attachment and mental health during COVID-19. *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101516. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101516>

Meléndez, J.C.; Satorres, E.; Reyes-Olmedo, M.; Delhoms, I.; Real, E.; Lora, Y. (2020) Emotion recognition changes in a confinement situation due to COVID-19. *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101518. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101518>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2001). Informe sobre la salud en el mundo 2001. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. Ginebra, Suiza. DOI: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>

Ortunio C, M. & Harold Guevara R. (2016). Theoretical approach to the resilience construct. *Comunidad y Salud* vol.14 no.2 Maracay. Plan Nacional de adaptación al cambio Climático (2014). Ministerio de Medio ambiente de Chile.

Sassen, Saskia (1991). *The Global City*. New York, London, Tokyo. Princeton-New Jersey: Princeton University Press.

Tonello, G. (2020). La pandemia y sus efectos desde la perspectiva de la psicología ambiental. *PsicoLogos*, XXIX(32).

Torrente, F.; Yoris, A.; Low, D.M.; Lopez, P.; Bekinschtein, P.; Manes, F.; Cetkovich, M. (2021). Sooner than you think: A very early affective reaction to the Covid-9 pandemic and quarantine in Argentina. *Journal of Affective Disorders*, 2021, 282, 495-503. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.124>

Verplanken, B., Marks, E., Dobromir, A.I. (2020). On the nature of eco-anxiety: How constructive or unconstructive is habitual worry about global warming? *Journal of Environmental Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101528>.

**7ma Edición - Diciembre 2021**