



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y  
SOCIALES

**Ecoansiedad en la Infancia y Adolescencia: el Impacto  
Psicológico de un Futuro Incierto**

Autor/a: Natalia Crespo Olmeda

Director/a: Rocío Rodríguez Rey

Madrid

2025/2026

## ÍNDICE

<b>RESUMEN .....</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>4</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>5</b>
2.1. Concepto de ecoansiedad.....	10
2.2. El cambio climático como factor de riesgo para la salud general .....	11
2.3. Fenómeno de la ecoansiedad en niños y adolescentes .....	14
2. 4. Manifestaciones psicológicas de ecoansiedad en población infanto-juvenil.....	16
2.5. Conductas proambientales y activismo social .....	18
<b>3. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR Y PREVENIR LA ECOANSIEDAD .....</b>	<b>20</b>
3.1. Afrontamiento individual e intervenciones terapéuticas .....	20
3.2. Apoyo social y acción colectiva .....	21
3.3. Intervención en el entorno familiar .....	21
3.4. El papel del sistema educativo.....	21
3.5. Responsabilidad institucional y organizacional .....	22
<b>4. DISCUSIÓN .....</b>	<b>22</b>
4.1. Implicaciones.....	25
4.2. Limitaciones .....	26
<b>5. CONCLUSIONES .....</b>	<b>27</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>29</b>

## RESUMEN

La ecoansiedad se ha definido como un temor crónico al deterioro ambiental y a la catástrofe climática, constituyendo un constructo multidimensional que provoca respuestas emocionales, cognitivas y funcionales. Este fenómeno tan novedoso se ha manifestado con especial intensidad en la población infantojuvenil, reflejando una transformación en la vivencia de etapas vitales tempranas asociadas a la seguridad y la confianza del futuro. En este contexto, el presente trabajo ha tenido como propósito principal analizar este malestar emergente, profundizando en la comprensión de sus distintas dimensiones y evaluando sus repercusiones en la salud. Además, se ha buscado identificar los determinantes individuales, sociales y políticos que han influido tanto en la aparición como en el mantenimiento de este fenómeno.

A partir de la revisión de la literatura científica existente, se ha constatado que la ecoansiedad se ha situado en un continuo que ha oscilado desde una preocupación adaptativa hasta estados de distrés clínico que han llegado a interferir en la vida de los jóvenes. Se ha observado que factores como la edad, la exposición y la vivencia directa de fenómenos climáticos extremos han modulado esta respuesta emocional. Del mismo modo, se han examinado distintas estrategias de afrontamiento y prevención desde una perspectiva integral. Se ha evidenciado la importancia del fortalecimiento de la autoeficacia ambiental, la participación en acciones colectivas y el fomento del vínculo con la naturaleza como recursos fundamentales para reducir el impacto negativo del malestar.

En este sentido, se ha concluido que el papel de la familia y del sistema educativo ha resultado crucial para transformar la inquietud climática en una energía movilizadora a través de la validación emocional y el acompañamiento proactivo. Finalmente, se ha planteado que la ecoansiedad debe comprenderse como una respuesta racional ante una crisis real, determinando que su resolución no depende únicamente de la gestión individual, sino de una asunción de responsabilidad colectiva que devuelva a los jóvenes el sentido de seguridad sobre su propio futuro.

**Palabras clave:** ecoansiedad, crisis ambientales, salud mental, bienestar, infancia, adolescencia, afrontamiento.

## **ABSTRACT**

Eco-anxiety has been defined as a chronic fear of environmental deterioration and climate catastrophe, constituting a multidimensional construct that triggers emotional, cognitive, and functional responses. This relatively new phenomenon has manifested with intensity in the child and adolescent population, reflecting a transformation in the experience of early life stages traditionally associated with safety and confidence in the future. In this context, the primary purpose of this work has been to analyze this emerging distress, deepening the understanding of its various dimensions and evaluating its repercussions on health. Furthermore, identifying individual, social, and political determinants that have influenced both the onset, and the maintenance of this phenomenon has been a key objective.

From the review of the existing scientific literature, it has been established that eco-anxiety has been situated on a continuum ranging from adaptive worry to clinical distress states that have interfered with the lives of young people. It has been observed that factors such as age, exposure, and the direct experience of extreme climate events have modulated this emotional response. Similarly, various coping and prevention strategies have been examined from an integral perspective. The importance of strengthening environmental self-efficacy, participating in collective actions, and fostering the connection with nature has been evidenced as fundamental resources for reducing the negative impact of this distress.

In this sense, it has been concluded that the role of the family and the educational system have been crucial in transforming climate concern into mobilizing energy through emotional validation and proactive guidance. Finally, it has been proposed that eco-anxiety must be understood as a rational response to a real crisis, determining that its resolution does not depend solely on individual management, but on the assumption of collective responsibility that restores a sense of safety about their own future to young people.

**Key words:** eco-anxiety, environmental crises, mental health, well-being, childhood, adolescence, coping.

## 1. INTRODUCCIÓN

La ecoansiedad es un concepto novedoso en el campo de la psicología que afecta a las personas que muestran mayor sensibilidad ante el deterioro del medio ambiente. No sólo engloba la ansiedad, sino todas las emociones negativas como la tristeza y la ira asociadas a problemas ambientales, dando lugar a nuevos conceptos como la ecotristeza y el ecoenfado (Stanley et al., 2021). Hay autores que definen el término genérico de la ecoansiedad como un miedo crónico a la catástrofe ambiental (Albrecht et al., 2011; Clayton et al., 2017), aunque todavía no se considere una condición médica (Arcanjo, 2019). Este término está cada vez más presente en la literatura científica, pero aún existe una falta de definición clara. Por tanto, se destaca la importancia de realizar más investigaciones que ayuden a comprender sus impactos a corto y largo plazo (Léger-Goodes et al., 2022).

Las catástrofes ambientales que generan preocupación y miedo en la población son, en gran medida, consecuencia nuestras propias acciones. El impacto constante de la actividad humana ha ido deteriorando progresivamente el medio ambiente. Estas acciones han contribuido a degradar el entorno natural y, en consecuencia, han aumentado la vulnerabilidad de muchas poblaciones (Reyes et al., 2022). En este contexto de crisis ecológica global, en el que cada vez más personas experimentan ecoansiedad, resulta evidente que el deterioro medioambiental afecta directamente a la salud de los individuos. Atendiendo a la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), este continuo deterioro no se refiere únicamente a la salud física, sino que también alcanza dimensiones como la psicológica y la social. La preocupación y el impacto derivados de esta problemática pueden percibirse como un continuo que va desde una preocupación funcional y adaptativa hasta un malestar psicológico con relevancia clínica (Clayton, 2020). Por ello, es fundamental entender el concepto de ecoansiedad desde las tres grandes dimensiones del funcionamiento humano (cognitiva, emocional y conductual), ya que influye directamente en la forma en que las personas piensan, sienten y actúan (Clayton, 2019).

La actividad humana ha ido transformando y deteriorando el entorno natural hasta conseguir que sea prácticamente imposible un desarrollo del ambiente sostenible. El desgaste ecológico se puede ver afectado por múltiples factores como el cambio climático, la contaminación, la acumulación de desechos y la falta de preservación del agua, entre otros (Rodríguez Morales et al., 2011). La desaparición de gran parte de los

bosques ha aumentado la erosión del suelo y la pérdida de biodiversidad, agravada además por los incendios, la fragmentación de hábitats y la introducción de especies invasoras. Al mismo tiempo, las aguas dulces se contaminan por vertidos industriales, residuos urbanos y productos agrícolas, mientras que la quema de combustibles fósiles contamina el aire y provoca lluvias ácidas que dañan bosques y lagos. Todo ello pone en riesgo el equilibrio ambiental y la salud futura de las personas (Sotelo Navalpotro, 2007). De todos los problemas medioambientales a nivel global, el cambio climático es el más relevante, ya que se ha convertido en uno de los desafíos más significativos de las sociedades actuales y representa una gran amenaza para la salud humana (Wu et al., 2020).

El cambio climático se define como las modificaciones a largo plazo en el clima, es decir, en los valores medios y en la variabilidad de las condiciones climáticas, que se mantienen durante décadas o más. Estos cambios afectan a los patrones climáticos a escala local, regional o global y pueden deberse tanto a procesos naturales como a la actividad humana (Ghanem, 2024). La OMS refleja que el cambio climático tiene efectos negativos directos e indirectos sobre el bienestar. Hay autores que destacan la importancia de reconocer este problema como una prioridad sin precedentes (Mosca et al., 2025). La revisión de la literatura existente muestra que, en los próximos años el problema del cambio climático seguirá aumentando en las próximas décadas (Foster et al., 2024).

El cambio climático incluye el calentamiento global causado principalmente por la actividad humana, especialmente por la emisión de gases de efecto invernadero procedentes de la quema de combustibles fósiles, la agricultura, la industria y la deforestación (Filonchik et al. 2024). Estos gases, como el dióxido de carbono o el metano, se acumulan en la atmósfera y provocan un aumento de la temperatura del planeta. Además, debido a la dinámica del sistema climático y a las concentraciones actuales de estos gases, el planeta ya está destinado a experimentar un aumento de temperatura durante este siglo, incluso si las emisiones se redujeran de forma inmediata (Hayhoe et al. 2017). Por esto, es prácticamente seguro que el calentamiento global continúe en las próximas décadas, lo que provocará un aumento en la frecuencia e intensidad de fenómenos extremos como olas de calor, lluvias intensas o sequías (Wang et al., 2017).

Aunque el cambio climático supone un problema grave para la salud de toda la población, algunos grupos son especialmente vulnerables ante los problemas ambientales,

como los ancianos, los niños o personas con enfermedades previas (Clayton et al., 2017). Centrándonos en los más jóvenes, estos son testigos de las catástrofes ambientales en un momento vital en el que están construyendo su identidad, sus valores y su visión del mundo (Ettinger et al., 2021), ya que los desastres naturales, no solo afectan a su entorno físico, también a su mundo interior (Léger-Goodes et al., 2022). No obstante, el impacto emocional de esta crisis está mediado por la capacidad de los menores para procesar una información que, en etapas tempranas, suele ser fragmentada y difícil de asimilar, lo que genera estados iniciales de confusión o temor ante mensajes catastróficos que no terminan de comprender. Esta respuesta afectiva se transforma a medida que el niño avanza en su desarrollo evolutivo. Con el objetivo de saber en qué momento se alcanzaba dicha comprensión, Carballo-Losada et al. (2025) realizaron un estudio con niños de entre 5 y 8 años y encontraron que la edad de los niños tiene una correlación positiva con la prominencia y el entendimiento del cambio climático, evidenciándose un incremento desde los 7 años. En este mismo estudio pone de manifiesto que la comprensión del cambio climático aumenta progresivamente con la edad, permitiendo que el menor pase de una conciencia vaga a una asimilación más estructurada y compleja de la crisis. Este desarrollo evolutivo a nivel cognitivo es precisamente lo que provoca que los niños experimenten preocupación posteriormente. La investigación de Lee et al. (2020) demuestra que existe una relación directa entre la creencia de que el clima está cambiando y el nivel de inquietud que sienten frente a los riesgos asociados. Por tanto, el desarrollo de una mayor comprensión no reduce el malestar, sino que le otorga un sentido de realidad: al consolidar la creencia en la existencia del problema, se intensifica la preocupación.

Dada la importancia de que los más jóvenes estén concienciados sobre el problema medioambiental del cambio climático, se han puesto en marcha múltiples programas de sensibilización. No obstante, dichos programas pueden derivar en una indefensión aprendida si la magnitud percibida del problema supera la percepción de control del menor (Ojala, 2012). La llamada Generación Z ha canalizado su preocupación y la carga psicológica que le supone a través de conductas proambientales y activismo social (Hickman et al., 2021). Estos comportamientos se convierten en un mecanismo de afrontamiento, ya que trasforma la ansiedad paralizante en una ansiedad adaptativa. Esto permite comprender cómo la participación social actúa como un factor de protección que

minimiza el impacto de la ecoansiedad y promueve la salud mental en las nuevas generaciones.

El estudio de la ecoansiedad requiere abordar no solo su conceptualización, sino también las formas en que puede afrontarse de manera adaptativa. Al igual que ocurre con otros tipos de ansiedad o malestar psicológico, la respuesta emocional ante la crisis ambiental está modulada por distintos factores personales y contextuales que influyen en cómo el individuo interpreta y gestiona dicha preocupación. En este sentido, Kurth y Pihkala (2022) describen la ecoansiedad no como una emoción única y homogénea, sino como un conjunto de emociones ecológicas interrelacionadas que afectan de forma diferente a cada persona. Estos autores hablan de que una de las manifestaciones de la preocupación por el deterioro ambiental es la denominada ecoansiedad práctica, entendida como la inquietud que surge ante la incertidumbre sobre cómo actuar adecuadamente frente a amenazas ambientales.

La ecoansiedad posee un carácter adaptativo, ya que funciona como un mecanismo de alerta que sensibiliza al individuo ante la problemática ecológica y favorece la reflexión, la implicación cognitiva y la búsqueda de respuestas responsables. En contraste, pueden aparecer formas mal adaptativas asociadas a niveles elevados de estrés, que se manifiestan en reacciones de bloqueo, agotamiento emocional o una especie de “eco-apatía” defensiva. No obstante, Kurth y Pihkala (2022) señalan que estas expresiones más cercanas al ámbito clínico no representan la experiencia habitual de la mayoría de las personas, sino situaciones más extremas dentro del espectro emocional vinculado a la preocupación ambiental.

Dentro del afrontamiento adaptativo mencionado, el activismo social y la participación colectiva en relación con el ambiente desempeñan un papel importante. Este tipo de conductas permiten canalizar la angustia por el deterioro hacia la acción, favoreciendo una mayor percepción de control y eficacia personal. Esta canalización contribuye a disminuir la correlación entre la percepción del riesgo ambiental y el estrés emocional que se siente (Kurth y Pihkala, 2022; Pihkala, 2022). De este modo, cuando la ecoansiedad se mantiene en niveles moderados, puede convertirse en un recurso psicológico funcional, que no solo favorece el bienestar individual, sino que también deriva en una respuesta social y comunitaria orientada a la promoción de la sostenibilidad.

En los estudios científicos de cómo las personas afrontan la ecoansiedad, es importante centrarse en el papel de las nuevas generaciones. En este contexto, la educación ambiental se convierte en una herramienta fundamental para transformar la inquietud en acción, evitando respuestas de indefensión y favoreciendo una implicación activa y responsable ante los desafíos ecológicos. Autores como Edwards et al. (2024) señalan que la educación ambiental puede desempeñar un papel decisivo en la transformación de la ecoansiedad. Se debe plantear de forma que, tanto los menores como los adultos, se sientan capaces de hacer algo, y no se centren únicamente en informar sobre los riesgos. Cuando la información relacionada con el medio ambiente se acompaña de herramientas emocionales y de oportunidades de participación, la preocupación ecológica deja de generar bloqueo y se convierte en un motor acción.

Para transformar la ecoansiedad en implicación y evitar respuestas de indefensión, resulta necesario crear espacios seguros donde las personas puedan expresarse y comprender sus emociones. Así, podrán normalizar estas reacciones y favorecer la elaboración de una preocupación adaptativa. Asimismo, la promoción de hábitos sostenibles y de pequeñas acciones desde etapas tempranas fortalece la percepción de control y confianza en la propia capacidad de contribuir al cambio.

Además, para alejarnos del catastrofismo paralizante, se puede buscar equilibrar la fuerte exposición a los problemas ambientales con ejemplos reales de soluciones, tanto colectivas como individuales. Así se fomenta una esperanza activa y realista, que se aleja también del optimismo ingenuo. La participación en proyectos grupales y comunitarios refuerza el sentimiento de eficacia colectiva y reduce la sensación de aislamiento, promoviendo la implicación social. En conjunto, una educación ambiental orientada a la acción combina información, apoyo emocional y formas concretas y reales de participación. Esto favorece que la ecoansiedad funcione como un estímulo movilizador, en lugar de generar indefensión.

El propósito de este trabajo es analizar el fenómeno de la ecoansiedad, concretamente en la población infantojuvenil. Se busca profundizar en la comprensión de este constructo emergente, explorando sus distintas dimensiones y analizando sus repercusiones sobre la salud mental, física y social. Asimismo, se pretende identificar los factores que influyen en su aparición y mantenimiento. Se destacan principalmente los factores individuales y sociales, prestando atención a variables como la edad, la exposición a medios de comunicación y a fenómenos climáticos, entre otros. Estas

variables también se analizan en relación con los mecanismos de afrontamiento y con la posibilidad de desarrollar una ecoansiedad adaptativa.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Concepto de ecoansiedad**

La preocupación por el deterioro del medio ambiente se ha convertido en un problema central que afecta de manera significativa a la vida de algunas personas (Torre y Gallego, 2022). La percepción de esta problemática se estructura en dos dimensiones: la creencia de que existe el deterioro climático y la evaluación emocional de su gravedad (Collado et al., 2024). Esta última dimensión da lugar a lo que la Asociación Americana de Psicología (APA, 2023) denomina ecoansiedad. Este fenómeno es definido por diversos autores como un temor crónico al deterioro ambiental (Albrecht et al., 2011; Clayton et al., 2017). Este tipo de ansiedad tan específico se caracteriza por una proyección de sentimientos de incertidumbre y miedo persistente hacia el futuro. En este sentido, la ecoansiedad puede manifestarse como una sensación de vulnerabilidad ante la pérdida de control sobre la seguridad ambiental, generando así emociones negativas (Arcanjo, 2019; Clayton, 2020).

Más allá de la definición clínica que se encuentra en la literatura, la ecoansiedad se comprende mejor si la situamos dentro del contexto de la era geológica actual. Está época está marcada por el cambio climático y otros problemas ambientales provocados por la propia acción del ser humano. Esto significa que no sólo se trata de un problema individual, sino de una reacción que surge frente a las amenazas reales que afectan a la sociedad, influyendo en cómo pensamos, sentimos y actuamos (Clayton, 2019). A diferencia de otras emociones ecológicas, como la culpa por los daños al medio ambiente o el duelo por lo que se pierde en la naturaleza, la ecoansiedad se centra en el futuro. Funciona como una especie de “alarma interna” que nos avisa de que debemos prestar atención y prepararnos ante las posibles amenazas ambientales que se avecinan (Kurth y Pihkala, 2022). Sin embargo, la ecoansiedad no es igual para todos ni se presenta de la misma manera todo el tiempo. En niveles moderados, puede ser útil. Nos motiva a querer informarnos, a tomar decisiones responsables y a involucrarnos en acciones que protejan nuestro hábitat. Pero cuando se vuelve intensa o constante, puede generar efectos negativos, como miedo excesivo a la naturaleza (ecofobia) o sensación de impotencia ante los problemas ambientales, sobre todo en personas que sienten una conexión

profunda con el entorno natural (Léger-Goodes et al., 2022). En otras palabras, la ecoansiedad puede ser tanto una herramienta de alerta como un factor paralizante, y comprender este equilibrio es clave para poder abordarla de forma educativa y terapéutica, transformando la preocupación en acción en lugar de en bloqueo.

Para comprender por qué la preocupación por el deterioro ambiental puede derivar en reacciones emocionales tan opuestas (desde una respuesta movilizadora orientada a la acción hasta una reacción paralizante), resulta necesario profundizar en la naturaleza del concepto de ecoansiedad y en las distintas esferas en las que se manifiesta en el individuo. En base a los resultados de la investigación de Léger-Goodes et al. (2022) se conceptualiza la ecoansiedad como un fenómeno de carácter multidimensional, a partir de los cuales se distinguen tres dimensiones: cognitiva, emocional y funcional/somática. Esta propuesta se ve respaldada por la evidencia cuantitativa aportada por Hickman et al. (2021), cuyos datos permiten desglosar la ecoansiedad en las mismas tres dimensiones. En el plano emocional se observan afectos negativos (miedo, ira, tristeza, culpa...); concretamente, el 59% de los jóvenes a nivel mundial se declara muy o extremadamente preocupado por la situación climática. Sin embargo, Léger-Goodes et al. (2022) señalan que, en población infantojuvenil, predominan la preocupación y la esperanza, lo que refuerza la idea de que el malestar no siempre es paralizante, sino que puede coexistir con acciones positivas. Desde la dimensión cognitiva, la ecoansiedad se expresa con la anticipación de amenazas futuras sobre el ambiente, generando rumiaciones persistentes. Hickman et al. (2021) muestran que el 75% de los jóvenes percibe el futuro como aterrador y que un 56% considera que la humanidad está condenada. Esta sobrecarga cognitiva puede derivar en una indefensión aprendida y favorecer patrones de pensamiento obsesivos. Por último, la dimensión funcional o somática refleja el malestar por el deterioro ambiental en síntomas físicos y conductuales, que pueden derivar en síntomas de ansiedad y depresión. Además, el 45% de los niños y adolescentes preocupados por el deterioro del medio ambiente sufren ataques de pánico, problemas de sueño y alimentación y un bajo rendimiento académico.

## **2.2. El cambio climático como factor de riesgo para la salud general**

Es un hecho que la actividad humana ha transformado el medio natural, provocando un deterioro ambiental que dificulta el desarrollo sostenible. Este daño incluye procesos como el cambio climático, la contaminación, la acumulación de residuos

y pérdida de biodiversidad, entre otros (Rodríguez Morales et al., 2011). Todo esto se ve agravado por la deforestación, incendios y especies invasoras. La contaminación del aire y del agua también afecta a los ecosistemas y pone en riesgo la salud futura de la población (Sotelo Navalpotro, 2007). Todos estos factores tienen un gran impacto sobre la salud psicológica, haciendo que aumente en la sociedad la preocupación y la ansiedad relacionadas con el medio ambiente.

En la actualidad, el deterioro del medio ambiente no puede comprenderse como la suma de hechos aislados, sino como el resultado de una acumulación de riesgos interrelacionados derivados de la actividad humana que han generado transformaciones, en muchos casos, profundas e irreversibles en los sistemas geológicos y ecológicos del planeta. En este contexto, el cambio climático se configura como el principal factor de riesgo del deterioro ambiental, intensificado por procesos como la urbanización acelerada, la gestión ineficiente de los residuos y el uso de prácticas agrícolas insostenibles que agotan los recursos naturales (Ali y Rahman, 2024). Este desgaste deja de afectar sólo al ámbito ecológico para convertirse en un problema ético y social con implicaciones directas sobre la salud pública a nivel mundial (Rodríguez Morales et al., 2011). El deterioro ambiental se manifiesta en los ecosistemas como un proceso de cambio crónico que modifica la estabilidad de la biosfera (Albrecht, 2011). A su vez, este cambio modifica de manera significativa la experiencia humana y su relación con el entorno natural, afectando a nivel individual mediante la aparición de distrés emocional y patologías relacionadas con la crisis climática (Arcanjo, 2019; Clayton, 2020). Este impacto medioambiental resulta especialmente relevante en población infantojuvenil, en quienes la toma de conciencia del deterioro ambiental se traduce en una percepción de amenaza existencial que interfiere en su bienestar psicológico y en su funcionamiento cotidiano (Wu et al., 2020).

El cambio climático se considera en la actualidad una de las mayores amenazas para la salud humana, ya no solo por sus efectos ambientales, sino por el gran impacto que tiene sobre la salud física, psicológica y comunitaria. Sus consecuencias afectan de forma especialmente intensa a los grupos más vulnerables, como niños, personas mayores, poblaciones en situación de pobreza y comunidades estrechamente dependientes del entorno natural (Clayton et al., 2017).

En el ámbito de la salud física, el aumento de las temperaturas y la mayor frecuencia de fenómenos meteorológicos extremos tienen efectos claramente

documentados. Las olas de calor incrementan la mortalidad y las hospitalizaciones por patologías cardiovasculares y respiratorias, así como los casos de golpes de calor (Ouambo et al., 2025). A su vez, eventos extremos como inundaciones, huracanes o incendios forestales provocan traumatismos, ahogamientos y muertes, además de generar interrupciones en los servicios sanitarios que dificultan el acceso a tratamientos y cuidados esenciales (Rocque et al., 2021). El cambio climático también altera los patrones de lluvia y temperatura, lo que provoca un aumento de la transmisión de enfermedades infecciosas, como el dengue o la malaria. Además, aumenta la incidencia de patologías transmitidas por el agua y los alimentos. Paralelamente, el deterioro de la calidad del aire, agravado por la contaminación y el humo de los incendios, intensifica enfermedades respiratorias, como el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) (Yenew et al., 2025). Por su parte, las sequías y la pérdida de cosechas comprometen la seguridad alimentaria y hacen que aumente el riesgo de malnutrición, especialmente en regiones que ya son vulnerables (Ouambo et al., 2025). En conjunto, estos procesos muestran cómo el cambio climático no actúa de forma aislada, sino que interactúa con determinantes sociales y sanitarios ya existentes, aumentando los riesgos para la salud.

Por otro lado, también resulta relevante el impacto sobre la salud psicológica. Tras la exposición a desastres naturales se observan aumentos en trastornos como el estrés postraumático (TEPT), la depresión, la ansiedad y el consumo problemático de sustancias (Yenew et al., 2025). Además, más allá de los eventos graves, los cambios ambientales progresivos y la creciente conciencia social de la crisis climática generan nuevas formas de malestar emocional. Conceptos como la ecoansiedad, el duelo ecológico o la solastalgia, definida por Albrecht et al. (2007) como el malestar emocional que surge cuando las personas perciben cambios negativos en su entorno, afectando a su sentido de pertenencia y conexión por el lugar donde viven, describen el sufrimiento asociado a la percepción de pérdida del entorno natural, la incertidumbre ante el futuro y los sentimientos de impotencia y desesperanza (Clayton, 2021). Asimismo, muchos estudios han encontrado una asociación a nivel global entre el aumento de las temperaturas y un mayor riesgo de trastornos mentales y síntomas depresivos y ansiosos, lo que refuerza la hipótesis de que el cambio climático incide sobre el bienestar psicológico de forma sostenida (Cianconi et al., 2020).

Por último, el cambio climático influye de forma significativa en la salud comunitaria y el bienestar social. Los desplazamientos forzados por sequías, inundaciones

o la subida del nivel del mar conllevan la pérdida de ciertas formas de vida, el empobrecimiento y la fragmentación de la sociedad. Estas situaciones pueden hacer que aumente la violencia, los conflictos por recursos y el abuso intrafamiliar, debilitando la cohesión comunitaria (Cianconi et al., 2020). También, la pérdida del territorio implica un desgaste de la identidad cultural y del sentido de pertenencia, ambos factores son fundamentales para el bienestar colectivo. El estrés crónico derivado de estas circunstancias reduce la capacidad adaptativa de las comunidades y aumenta el riesgo de pobreza estructural (Fatima, 2022). No obstante, la evidencia señala que la resiliencia comunitaria, basada en redes sociales sólidas, apoyo mutuo y acción colectiva, actúa como un factor protector frente a los efectos negativos en la salud mental y facilita la recuperación tras los desastres. Fortalecer estas redes y promover estrategias de adaptación se convierte en un elemento clave para reducir los daños (Fatima, 2022).

### **2.3. Fenómeno de la ecoansiedad en niños y adolescentes**

La ecoansiedad se considera una reacción normal ante una amenaza real que puede afectar directamente a la salud mental y bienestar de niños y adolescentes. La infancia y la adolescencia son etapas del desarrollo especialmente cruciales, ya que se caracterizan por una vulnerabilidad particular: las respuestas como el estrés y los sentimientos negativos derivados de la preocupación climática pueden influir en el desarrollo cerebral y aumentar el riesgo de psicopatología posterior (Wu et al., 2020).

La literatura indica que tanto niños y jóvenes como adultos comparten emociones básicas ante la crisis climática, como miedo, tristeza y preocupación. Sin embargo, la forma en la que se manifiesta la ecoansiedad varía significativamente según la edad. En niños y adolescentes, la ecoansiedad es más relacional y depende del desarrollo cognitivo. Sus emociones se centran en personas, animales o lugares concretos, mostrando tristeza, miedo, ira, desesperanza y preocupación, aunque también puede aparecer la esperanza (Léger-Goodes et al., 2022).

En cambio, en los adultos, la ecoansiedad suele ser más existencial y cognitiva, vinculada a preocupaciones sobre el futuro de la humanidad y la responsabilidad personal (Pihkala, 2020). Se observa con mayor claridad la presencia de procesos cognitivos relacionados con la rumiación, la culpa y ansiedad por el propio impacto ambiental. La intensidad de la ecoansiedad tiende a aumentar con la edad dentro de la infancia y adolescencia, de modo que adolescentes y adultos jóvenes muestran más preocupación

climática que los niños pequeños. Los jóvenes perciben con fuerza la inacción de adultos y gobiernos, lo que puede afectar su confianza y su visión del futuro. Además, la ecoansiedad en este grupo se asocia con peores indicadores de salud mental, incluyendo depresión, ansiedad e insomnio, e incluso con un menor deseo de tener hijos, mientras que estos efectos están menos documentados en adultos mayores (Hickman, 2024). En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los niños y adolescentes recurren a la negación, la evitación, la búsqueda de apoyo emocional y la participación en acciones proambientales. La esperanza constructiva y el activismo pueden funcionar como factores protectores. Por su parte, en los adultos, la ecoansiedad combina una angustia paralizante con una “ansiedad práctica”, que impulsa a informarse y a actuar de manera consciente frente al cambio climático (Boluda-Verdú et al., 2022).

Dentro de la propia etapa evolutiva de la niñez y la adolescencia también existen diferencias. La ecoansiedad es un fenómeno que no aparece de la nada o por algo concreto, si no que se desarrolla a partir de la interacción de diversos factores que influyen en cómo los jóvenes comprenden y viven la crisis climática de forma individualizada. Kankawale y Niedzwiedz (2025) hablan de que los factores más influyentes son los sociales, políticos y geográficos. Entre los factores sociales, la preocupación suele aumentar con la edad, especialmente desde los 10-11 años hasta el final de la adolescencia, cuando los jóvenes comprenden mejor los riesgos futuros. Algunos estudios señalan mayor preocupación en chicas (Hensler et al., 2025). Además, un mayor nivel educativo y conocimiento ambiental favorece la conciencia ecológica, aunque también puede incrementar la ecoansiedad (Léger-Goodes et al., 2022). La exposición a medios y redes sociales también influye: los mensajes alarmistas pueden generar miedo e impotencia, mientras que contenidos centrados en soluciones y acción colectiva pueden aliviar parcialmente el malestar (Kankawale y Niedzwiedz, 2025). Respecto a los factores políticos y geográficos, la percepción de inacción por parte de gobiernos y grandes empresas puede generar sentimientos de traición, desesperanza y ansiedad (Léger-Goodes et al., 2022). El activismo climático actúa de forma ambivalente, ya que aumenta la preocupación, pero también proporciona apoyo social y sensación de control. Por último, la experiencia directa con fenómenos climáticos extremos y residir en zonas especialmente vulnerables al cambio climático se asocia con mayores niveles de ecoansiedad (Roldán Merino et al., 2025).

## **2. 4. Manifestaciones psicológicas de ecoansiedad en población infanto-juvenil**

Como se ha mencionado, la ecoansiedad es un fenómeno multidimensional que combina respuestas emocionales, cognitivas y conductuales ante la preocupación por el deterioro ambiental. En la población infantojuvenil, estas manifestaciones pueden afectar a su funcionamiento diario, su bienestar emocional y su percepción del futuro. La ecoansiedad se manifiesta en un continuo como un continuo. Se puede entender desde una preocupación adaptativa que impulsa conductas proambientales, hasta una angustia intensa que influye negativamente en la salud mental. Este marco permite analizar cómo la ecoansiedad impacta en el plano emocional, cognitivo y conductual.

En el plano emocional y afectivo, el estudio de Léger-Goodes et al. (2022) describe un perfil amplio en niños y adolescentes con ecoansiedad. La preocupación y la ansiedad son las reacciones que más se encuentran en esta etapa ante la crisis climática, acompañadas de emociones negativas como miedo, tristeza, ira, culpabilidad, desesperanza y sensación de pérdida. Muchos jóvenes expresan sentimientos de desolación frente al futuro, afirmando que “va a ser aterrador” o que “la gente ha fallado al planeta”. Sin embargo, estas emociones negativas pueden coexistir con otras dos muy positivas que son la esperanza y la motivación para actuar; ambas emociones funcionan como factores protectores frente al distrés emocional.

Desde una perspectiva cognitiva y existencial, Thomas et al. (2022) hablan de que la ecoansiedad se manifiesta a través de pensamientos negativos y creencias sobre el futuro. Los jóvenes presentan pensamientos catastrofistas relacionados con la extinción, la destrucción del planeta o, incluso, la idea de que el mundo podría terminar durante su vida. A menudo desarrollan creencias de traición y abandono por parte de adultos, figuras de referencia y gobiernos, lo que genera una pérdida de confianza intergeneracional. En adolescentes ya mayores, estas preocupaciones pueden adquirir un carácter más existencial, con interrogantes sobre el sentido de la vida, la utilidad de estudiar o planificar el futuro y dudas sobre tener hijos.

En cuanto a la conducta y el funcionamiento diario, el artículo de Vercammen et al. (2025) nos indica que la ecoansiedad puede afectar la concentración, el sueño y la motivación, interfiriendo con la rutina y el rendimiento académico en una proporción significativa de jóvenes. Los comportamientos asociados incluyen la participación en activismo climático, cambios en la dieta y el consumo, así como estrategias de defensa

como la evitación de noticias ambientales, la negación o la apatía. En los casos más intensos, se han documentado cuadros de ansiedad y depresión, ideación pesimista intensa e incluso un riesgo aumentado de ideación suicida, especialmente en contextos con múltiples estresores climáticos.

En la mayoría de los casos, la ecoansiedad en niños y adolescentes no constituye una patología en sí misma. Sin embargo, cuando es intensa, persistente y se combina con las respuestas emocionales, cognitivas y conductuales propias del fenómeno, puede asociarse o contribuir a la aparición de diversas psicopatologías. En la práctica clínica, conviene considerar la ecoansiedad como un posible factor de riesgo (patógeno) de trastornos de ansiedad, depresión, trastornos de estrés postraumático (TEPT), trastornos de la conducta alimentaria u otros problemas de regulación emocional, más que como un diagnóstico aislado.

Entre las patologías más frecuentes relacionadas con la preocupación del deterioro ambiental se encuentran los trastornos ansiosos y depresivos, ya que la toma de conciencia sobre el cambio climático se vincula con un aumento de la ansiedad y la depresión, manifestadas como preocupación excesiva, angustia y desesperanza (Gunasiri et al., 2022). En adolescentes con perfil clínico, niveles elevados de ansiedad climática se relacionan con un mayor distrés psicológico, aunque no siempre incrementan el riesgo de suicidio una vez se controlan otros factores (Lerolle et al., 2025). La ecoansiedad también puede asociarse con trastornos relacionados con el trauma y el estrés, especialmente cuando los jóvenes han estado expuestos directamente a eventos climáticos extremos, como incendios o inundaciones, generando síntomas de TEPT, malestar anticipatorio o “pre-trauma”. Este grupo presenta tasas más altas de TEPT y pre-trauma relacionadas con el clima que otros grupos de edad (Gunasiri et al., 2022).

La ansiedad climática intensa puede acompañarse de otros problemas psicopatológicos y funcionales, incluyendo episodios de pánico, insomnio, rumiación obsesiva y deterioro en la concentración, la planificación y el rendimiento académico (Wu et al., 2020). En jóvenes universitarios, niveles elevados de ecoansiedad se han asociado con trastornos de la conducta alimentaria (especialmente bulímicos) mediado en parte por depresión, así como con burnout e insomnio (Tavolacci et al., 2025). También se ha documentado ideación suicida en contextos de múltiples estresores climáticos, aunque la ecoansiedad por sí sola no parece ser el factor principal (Wu et al., 2020). Es importante destacar que, en población infantil, la ecoansiedad y otras “eco-emociones” no deben

patologizarse automáticamente. Su potencial patológico depende del contexto, la intensidad de la ansiedad, los recursos de afrontamiento disponibles y la presencia de otros problemas mentales (Reyes et al., 2022).

## **2.5. Conductas proambientales y activismo social**

Según la literatura existente, en la infancia y la adolescencia, la ecoansiedad puede transformarse en un impulso hacia la acción constructiva mediante la adopción de conductas proambientales y la participación en iniciativas de activismo climático. Sin embargo, estas acciones no siempre implican una reducción automática del malestar emocional (Mathers-Jones y Todd, 2023), ya que su efecto resulta más beneficioso cuando van acompañadas de un sentimiento de eficacia personal, apoyo social y expectativas realistas acerca del impacto que pueden generar (Boluda-Verdú et al., 2022; Zeng et al., 2023).

Las investigaciones diferencian diversos tipos de acción climática asociados a la ecoansiedad. Por un lado, las conductas cotidianas de carácter privado, como el ahorro energético, el uso de transporte sostenible o la adopción de una dieta basada en modelos alimentarios sostenibles, suelen relacionarse con una mayor implicación proambiental, aunque la evidencia no confirma de forma concluyente que reduzcan el malestar psicológico general (Mathers-Jones y Todd, 2023). Por otro lado, el activismo público o colectivo, que incluye la participación en marchas, sentadas, grupos climáticos o iniciativas de liderazgo estudiantil, puede actuar como un factor protector al amortiguar síntomas depresivos y fortalecer la sensación de agencia personal, si bien una implicación excesivamente intensa también puede derivar en agotamiento emocional (Boluda-Verdú et al., 2022). Asimismo, la participación en programas educativos orientados a soluciones climáticas, como talleres escolares o proyectos de aula, busca potenciar la autoeficacia y la resiliencia, lo que se asocia con una reducción esperable de la vulnerabilidad futura frente a la ansiedad climática (Malboeuf-Hurtubise et al., 2024).

El impacto de estas acciones sobre la ecoansiedad depende de múltiples factores personales y contextuales. En términos generales, la preocupación climática muestra una relación positiva y lineal con la adopción de conductas proambientales en adolescentes, existiendo poca evidencia que respalde la llamada “eco-parálisis” como fenómeno generalizado (Mathers-Jones y Todd, 2023). El activismo colectivo puede funcionar como un amortiguador psicológico, ya que protege la relación entre la preocupación climática

y los síntomas depresivos al incrementar la sensación de agencia y el apoyo social. No obstante, también existen límites y riesgos: cuando los jóvenes perciben que sus esfuerzos carecen de impacto real, la participación puede no aliviar la angustia e incluso reforzar sentimientos de desesperanza (Latkin et al., 2025). Del mismo modo, la combinación de elevada ansiedad climática y baja autoeficacia puede favorecer la aparición de eco-parálisis y una menor implicación conductual, especialmente durante la adolescencia (Mathers-Jones y Todd, 2023). Además, un activismo muy intenso y centrado exclusivamente en las pérdidas ambientales puede generar sobrecarga emocional, agotamiento y desesperanza en algunos jóvenes (Clayton y Parnes, 2025).

Para orientar la respuesta ante la crisis climática de forma que sea más efectiva y adaptativa, se recomienda fomentar acciones concretas, alcanzables y visibles, por ejemplo proyectos escolares o cambios evaluables en los estilos de vida, que permitan al menor percibir resultados tangibles y reales de su esfuerzo. En las intervenciones con adolescentes, resulta fundamental fortalecer la autoeficacia ambiental, es decir, la confianza del menor en su capacidad para llevar a cabo acciones proambientales y la creencia de que estas tienen un impacto real en la solución del problema. Además, es clave promover el sentido de continuidad con el yo futuro, ayudando al adolescente a establecer una conexión psicológica sólida con su identidad a largo plazo. Esto permite que perciba sus conductas presentes como una forma de protección y cuidado hacia su propio bienestar posterior, reduciendo la posible parálisis ante la incertidumbre (Mathers-Jones y Todd, 2023).

En este sentido, las conductas proambientales se dan y se mantienen con mayor facilidad cuando existe una identidad ecológica compartida, apoyo social y percepción de eficacia colectiva. Ser testigos de ver a otras personas actuar y participar en actividades coordinadas, también favorece la adopción de comportamientos sostenibles y un compromiso activista. Bajo estas condiciones, la ecoansiedad juvenil puede transformarse en energía constructiva que motive a la acción y contribuya a disminuir parcialmente el malestar emocional que estas personas sufren. En ausencia de estos elementos, la participación puede no aliviar la ansiedad, e incluso intensificar la angustia climática (Zeng et al., 2023).

### **3. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR Y PREVENIR LA ECOANSIEDAD**

Para reducir el impacto de la crisis ecológica en las nuevas generaciones, la literatura científica propone diversas estrategias de intervención frente a la ecoansiedad. Sin embargo, cabe destacar que el objetivo no debe ser eliminar la respuesta emocional, sino aprender a regularla y transformarla en una preocupación funcional que favorezca la adaptación, el compromiso y la acción significativa, protegiendo al mismo tiempo la salud mental.

#### **3.1. Afrontamiento individual e intervenciones terapéuticas**

En primer lugar, resulta fundamental abordar las estrategias personales de afrontamiento. A nivel individual, el desarrollo de habilidades de regulación emocional permite manejar la intensidad del malestar sin negarlo ni evitarlo. Entre las estrategias más recomendadas se encuentran las técnicas de respiración lenta, las prácticas de mindfulness, el mantenimiento de rutinas de autocuidado y la incorporación de distracciones saludables que reduzcan la sobreexposición a información alarmante, herramientas que contribuyen a disminuir la activación emocional y a prevenir respuestas de ansiedad excesiva (Pihkala, 2020). Junto a ello, el reencuadre cognitivo adquiere un papel clave para trabajar la reestructuración cognitiva, cuestionar interpretaciones absolutistas y aprender a tolerar la incertidumbre inherente a los procesos ambientales globales (Baudon y Jachens, 2021).

Otro aspecto relevante es el mantenimiento de un sentido vital acompañado de una esperanza realista a través del concepto de “esperanza activa”, entendida como la capacidad de actuar de acuerdo con los propios valores aun reconociendo la gravedad de la situación. Asimismo, aceptar emociones asociadas al duelo ecológico favorece una adaptación emocional más saludable (Boluda-Verdú et al., 2022), mientras que el contacto frecuente con entornos naturales y actividades al aire libre contribuye a reducir el estrés y fortalecer el vínculo con el entorno (Pihkala, 2020; Wang et al., 2023). Desde el ámbito profesional, se proponen enfoques terapéuticos integradores como la ecoterapia, enfoques psicodinámicos, terapia de aceptación y compromiso (ACT) y adaptaciones de la terapia cognitivo-conductual (Thomas et al., 2022). Finalmente, la prevención a largo plazo pasa por fortalecer la resiliencia emocional para convivir con la incertidumbre y la experiencia de pérdida (Boluda-Verdú et al., 2022; Pihkala, 2020).

### **3.2. Apoyo social y acción colectiva**

Más allá del afrontamiento individual, el apoyo social y la acción colectiva se consolidan como algunos de los factores más protectores frente a la ecoansiedad. Compartir preocupaciones y participar en comunidades orientadas a soluciones constructivas ayuda a normalizar las emociones y actúa como mediador hacia la adopción de conductas proambientales (Edwards et al., 2023). Implicarse en el activismo climático o proyectos comunitarios permite canalizar la ansiedad hacia la acción significativa (Pihkala, 2020), aunque se recomienda equilibrar el compromiso con el autocuidado para evitar el burnout (Edwards et al., 2023; Prisniakova y Agapova, 2025). En este contexto, los espacios grupales guiados y seguros donde expresar emociones sin juicio se consideran especialmente útiles (Verlie et al., 2020).

### **3.3. Intervención en el entorno familiar**

El papel de los progenitores resulta especialmente relevante, ya que funcionan como el primer filtro de mediación emocional y cognitiva ante la información ambiental. En esta línea, Brophy et al. (2022) destacan la importancia de construir redes de apoyo sólidas desde la infancia donde los familiares actúen como factores protectores. Según Carballo-Losada et al. (2025), la forma en que los padres interpretan y comunican el riesgo influye directamente en la relevancia que los menores atribuyen al problema, por lo que se recomienda crear espacios seguros de diálogo emocional en el hogar. Asimismo, Taylor y Murray (2020) proponen equilibrar la exposición a noticias negativas con información esperanzadora, manteniendo una proporción de tres mensajes positivos por cada uno alarmante y fomentando objetivos de acción concretos a nivel familiar.

### **3.4. El papel del sistema educativo**

En el ámbito educativo, las recomendaciones subrayan la importancia de validar las emociones, generar espacios de diálogo y equilibrar la información sobre riesgos con narrativas orientadas a soluciones (Edwards et al., 2023). Se enfatiza la necesidad de fomentar la conexión directa con la naturaleza y evitar enfoques exclusivamente alarmistas (Pihkala, 2020). En este sentido, Sotelo Navalpotro (2007) advierte que introducir contenidos complejos sin herramientas de gestión previa puede generar “ecofobia”, por lo que se propone priorizar la enseñanza de comportamientos proambientales antes de abordar la complejidad técnica del problema. Una propuesta destacada es el marco “aprender-pensar-actuar” (learn-think-act), que plantea un currículo

sensible al género e integrador de la salud mental para que el aprendizaje sea formativo y no traumático, promoviendo el sentido de agencia del alumnado (Pinto y Grove-White, 2020).

### **3.5. Responsabilidad institucional y organizacional**

La responsabilidad adulta e institucional constituye un pilar esencial para reducir el sentimiento de abandono juvenil. Hickman et al. (2021) señalan que la angustia aumenta cuando perciben que gobiernos y adultos en el poder no adoptan medidas suficientes, por lo que es fundamental que las generaciones adultas demuestren un compromiso real y los incluyan en la toma de decisiones. En coherencia, Wu et al. (2020) destacan que la prevención efectiva depende de acciones colectivas y estructurales, ofreciendo vías de acción que eviten que la preocupación derive en un problema psicológico. Por último, en los contextos laborales también comienzan a desarrollarse modelos que reconocen explícitamente el impacto psicológico del cambio climático, incorporando prácticas sostenibles y espacios de apoyo emocional durante procesos de transición (Ayassamy et al., 2024).

Para complementar estas medidas estructurales, la investigación de Grénman et al. (2025) subraya la importancia de que las instituciones promuevan activamente el vínculo con el mundo natural como un recurso estratégico para la salud mental. Se ha evidenciado que, si bien una conexión intensa con la naturaleza puede incrementar inicialmente los niveles de ecoansiedad al aumentar la sensibilidad y la preocupación por las crisis ambientales, el cultivo y mantenimiento de esta relación funciona como un mecanismo de afrontamiento fundamental que reduce sus efectos negativos. De este modo, facilitar el contacto con el entorno natural no solo responde a una necesidad de salud pública, sino que se funda como una estrategia de resiliencia esencial para conservar el bienestar individual y planetario en el contexto de la crisis ecológica actual.

## **4. DISCUSIÓN**

La evidencia revisada permite comprender la ecoansiedad como un fenómeno psicológico emergente que no puede interpretarse únicamente como una reacción individual, sino como una respuesta coherente ante una amenaza ambiental real, global y sostenida en el tiempo (Clayton, 2020; Kurth y Pihkala, 2022). Lejos de constituir exclusivamente un problema futuro, la literatura manifiesta que sus efectos ya están

presentes en la actualidad, influyendo de manera significativa en el desarrollo emocional, cognitivo y social de niños y adolescentes (Wu et al., 2020; Léger-Goodes et al., 2022).

Uno de los principales debates identificados en la literatura se centra en la delimitación entre una respuesta adaptativa y una posible manifestación psicopatológica. Diversos autores coinciden en que la preocupación por el cambio climático puede considerarse una reacción funcional, ya que refleja conciencia ambiental y puede promover conductas proambientales (Clayton, 2020; Ojala, 2012). Sin embargo, cuando esta preocupación se intensifica y se combina con una baja percepción de control o autoeficacia, puede derivar en distrés significativo, desesperanza o respuestas de evitación (Boluda-Verdú et al., 2022; Mathers-Jones y Todd, 2023). En este sentido, la ecoansiedad se sitúa en un continuo que va desde una preocupación adaptativa hasta formas más desreguladas que pueden asociarse a problemas de salud mental (Clayton, 2020).

La literatura también subraya la importancia de los factores contextuales en la experiencia de ecoansiedad. En particular, la percepción de falta de respuesta por parte de instituciones y figuras adultas se asocia con sentimientos de traición, impotencia y pérdida de confianza, especialmente en población joven (Hickman et al., 2021; Léger-Goodes et al., 2022). Estos hallazgos sugieren que el malestar no puede abordarse exclusivamente desde una perspectiva individual, sino que requiere una comprensión más amplia que integre variables sociales, políticas y estructurales (Cianconi et al., 2020; Fatima, 2022). En consecuencia, algunos autores advierten del riesgo de responsabilizar de más a los individuos, especialmente a los jóvenes, en la gestión emocional de una problemática que va más allá su capacidad de control (Kurth y Pihkala, 2022).

En relación con el desarrollo evolutivo, los resultados apuntan a un cambio significativo en la experiencia de la infancia y la adolescencia en el contexto de la crisis climática. Tradicionalmente, estas etapas se han asociado a la seguridad y la construcción progresiva del futuro; sin embargo, la exposición temprana a amenazas ambientales y a discursos alarmistas puede generar una percepción de incertidumbre constante (Ettinger et al., 2021; Léger-Goodes et al., 2022). Esta situación influye en aspectos clave del desarrollo, como la construcción de la identidad, la planificación del futuro o el sentido de seguridad, afectando incluso a variables tan importantes dentro de esta etapa, como el sueño, la concentración o el rendimiento académico (Vercammen et al., 2025).

Otro aspecto relevante es el papel del entorno adulto y familiar, especialmente en términos de confianza intergeneracional. La evidencia muestra que cuando los jóvenes perciben inacción o incoherencia por parte de adultos y gobiernos, se debilita su sentido de seguridad y aumenta el malestar emocional (Hickman et al., 2021). Este fenómeno tiene implicaciones importantes desde el punto de vista psicológico, ya que la percepción de protección y guía por parte de figuras de referencia constituye un elemento clave en el desarrollo socioemocional (Brophy et al., 2023).

En este contexto, el apoyo social y la acción colectiva emergen como factores protectores fundamentales. La participación en iniciativas grupales y el activismo climático pueden reducir el estrés emocional al aumentar la percepción de eficacia personal y colectiva, así como proporcionar espacios de validación emocional (Pihkala, 2020; Edwards et al., 2024). No obstante, la literatura también advierte que estos efectos dependen de que dicha participación se desarrolle en contextos de apoyo y con expectativas realistas, ya que, en ausencia de ambos factores, puede generar frustración o agotamiento emocional (Latkin et al., 2025; Clayton y Parnes, 2025).

En relación con la intervención, los resultados destacan la necesidad de promover estrategias que integren información, regulación emocional y oportunidades de acción. En el ámbito educativo, se recomienda evitar enfoques exclusivamente alarmistas y fomentar una educación ambiental orientada a soluciones, que fortalezca la autoeficacia y la esperanza (Edwards et al., 2024; Ojala, 2012). Asimismo, la evidencia sugiere que la forma en que se comunica la información ambiental es clave. Los mensajes que combinan conocimiento con herramientas prácticas y participación activa resultan más eficaces para movilizar sin generar eco-parálisis (Pihkala, 2020).

La literatura señala también la importancia de equilibrar la exposición a los riesgos ambientales con ejemplos de soluciones y avances, favoreciendo una “esperanza activa” que permita afrontar la incertidumbre sin caer en el optimismo ingenuo ni en la desesperanza (Boluda-Verdú et al., 2022; Malboeuf-Hurtubise et al., 2024). En este sentido, la ecoansiedad puede entenderse no solo como un riesgo, sino también como una oportunidad para promover cambios individuales y colectivos orientados a la sostenibilidad y el bienestar psicológico.

#### **4.1. Implicaciones**

Los hallazgos de este trabajo tienen implicaciones prácticas relevantes para la intervención psicológica con población infantojuvenil, así como para los contextos educativos, familiares e institucionales en los que se desarrolla.

En el ámbito clínico, resulta fundamental que los profesionales de la psicología comiencen a considerar la ecoansiedad como una temática relevante en la evaluación y la intervención, especialmente en niños y adolescentes. En la práctica, esto implica explorar de forma explícita las preocupaciones relacionadas con el cambio climático dentro de la entrevista clínica, ya que estas pueden estar influyendo en síntomas como ansiedad generalizada, problemas de sueño, rumiación o desesperanza. En lugar de patologizar estas preocupaciones, la intervención debería centrarse en ayudar al menor a comprender y regular su respuesta emocional, trabajando habilidades como la tolerancia a la incertidumbre, la identificación emocional y la reducción de pensamientos catastrofistas. Asimismo, resulta clave fomentar la percepción de control, diferenciando entre aquello que el menor puede y no puede cambiar, para evitar sentimientos de impotencia prolongados.

En relación con el diseño de intervenciones, se hace evidente la necesidad de integrar los enfoques que combinen el trabajo emocional con la acción conductual. Es decir, no basta con intervenir sobre el malestar, sino que es necesario ofrecer vías concretas de canalización, como la implicación en conductas proambientales adaptadas a la edad o la participación en iniciativas grupales. Este enfoque permite transformar la ansiedad en una emoción funcional, reduciendo el riesgo de bloqueo o evitación.

En el ámbito educativo, las implicaciones se centran en la forma en que la que se aborda la información sobre el cambio climático. A nivel práctico, se recomienda evitar metodologías exclusivamente centradas en el riesgo o el catastrofismo, ya que pueden generar respuestas de ansiedad o indefensión en los estudiantes. En su lugar, los programas educativos deberían incluir espacios estructurados para la expresión emocional, dinámicas grupales de reflexión y actividades orientadas a la solución de problemas. Incorporar proyectos prácticos, como iniciativas sostenibles dentro del centro escolar, puede aumentar la percepción de autoeficacia y reducir la sensación de inutilidad frente al problema.

Por otro lado, en el contexto familiar, resulta especialmente relevante orientar a los progenitores sobre cómo abordar este tema con los menores. A nivel práctico, se recomienda fomentar conversaciones abiertas en las que se valide la preocupación sin amplificar el miedo, adaptando la información al nivel evolutivo. Además, es importante que los adultos actúen como modelos de afrontamiento, mostrando actitudes proactivas y realistas frente a la problemática ambiental. Este acompañamiento contribuye a reducir la sensación de soledad y a fortalecer la seguridad del menor.

En el plano social y comunitario, los resultados sugieren la importancia de promover espacios colectivos donde los jóvenes puedan compartir preocupaciones y participar en acciones significativas. Desde una perspectiva aplicada, esto implica facilitar grupos de apoyo, talleres o programas comunitarios donde se trabaje la ecoansiedad desde un ámbito grupal. La evidencia indica que el apoyo social no solo reduce el malestar, sino que también favorece la implicación activa y el sentido de pertenencia. No obstante, estas intervenciones deben cuidar el equilibrio entre implicación y sobrecarga, evitando dinámicas que puedan generar agotamiento emocional.

A nivel institucional, las implicaciones apuntan a la necesidad de desarrollar políticas que integren la salud mental dentro de la respuesta al cambio climático. Desde un enfoque práctico, esto puede llevarse a cabo con la creación de programas preventivos en centros educativos, campañas de comunicación que informen sin generar alarma excesiva y la inclusión de la perspectiva juvenil en la toma de decisiones. La percepción de que existen acciones reales por parte de las instituciones puede reducir significativamente los sentimientos de desesperanza y falta de control en los jóvenes.

En conjunto, estas implicaciones reflejan la necesidad de intervenir sobre la ecoansiedad desde un enfoque aplicado, multidisciplinar y contextualizado. El objetivo no debe ser eliminar la preocupación, sino dotar a niños y adolescentes de herramientas psicológicas y contextos de apoyo que les permitan gestionar la incertidumbre y mantener un funcionamiento saludable.

#### **4.2. Limitaciones**

Este trabajo presenta numerosas limitaciones. Una de las principales se relaciona con el carácter teórico de la investigación. Al tratarse de una revisión de la literatura, los resultados y conclusiones dependen de la evidencia disponible en los estudios analizados,

sin aportar datos empíricos propios que permitan contrastar directamente las hipótesis planteadas en la población estudiada.

Además, la ecoansiedad continúa siendo un concepto emergente, con definiciones todavía heterogéneas y una base empírica en crecimiento y desarrollo, especialmente en población infantojuvenil, lo que puede dificultar la comparación directa entre estudios y la consolidación de un marco conceptual unificado. Asimismo, la falta de instrumentos de evaluación específicos y la escasez de estudios longitudinales dificultan establecer conclusiones definitivas sobre sus efectos a largo plazo. En esta misma línea, aunque el trabajo se centra en la población infantojuvenil, existe todavía una escasez relativa de investigaciones longitudinales que analicen la evolución de la ecoansiedad a lo largo del desarrollo. Esto dificulta comprender con mayor precisión cómo se mantiene, intensifica o disminuye este fenómeno con el paso del tiempo y qué factores pueden actuar como protectores o de riesgo.

Por otro lado, gran parte de la evidencia procede de contextos culturales específicos, principalmente países occidentales, lo que puede reducir la generalización de los resultados a otras realidades socioculturales. En este sentido, resultaría relevante analizar cómo variables culturales, sociales y familiares modulan la experiencia de ecoansiedad, ya que la percepción del riesgo climático no es homogénea entre contextos.

Por todo ello, resulta necesario que futuras investigaciones profundicen en el impacto evolutivo de este fenómeno, así como en la identificación de factores protectores que permitan prevenir la cronificación de este malestar emocional tan característico. A su vez, sería especialmente interesante explorar y poner en marcha programas educativos y de intervención psicológica que integren la educación ambiental con el entrenamiento emocional, evaluando su eficacia en la reducción del estrés climático, tanto en menores como en adultos.

## **5. CONCLUSIONES**

La revisión teórica realizada permite entender la ecoansiedad como una respuesta psicológica emergente vinculada a la creciente percepción del deterioro ambiental y de múltiples factores, como el cambio climático. Este fenómeno se caracteriza por un temor persistente ante las amenazas ecológicas y se manifiesta como una reacción emocional y cognitiva ante riesgos ambientales que afectan, tanto al entorno como al bienestar de las

personas. La literatura coincide en conceptualizar la ecoansiedad como un fenómeno multidimensional que integra componentes emocionales, cognitivos y somáticos o funcionales, lo que explica la diversidad de manifestaciones y niveles de intensidad observados en la población.

La ecoansiedad no se entiende únicamente como un concepto emergente dentro de la psicología, sino como un fenómeno profundamente ligado al contexto histórico y social en el que crecen las nuevas generaciones. A lo largo de la revisión realizada, se evidencia que el malestar emocional asociado a la crisis climática no puede interpretarse como una reacción irracional o desproporcionada, sino como una respuesta coherente ante una amenaza percibida como real, constante y global.

El cambio climático se configura como uno de los factores de riesgo más relevantes para la salud global, con repercusiones que trascienden el entorno y afectan de forma directa e indirecta a la salud física, psicológica y comunitaria. Este impacto resulta especialmente significativo en grupos vulnerables, entre ellos la población infantojuvenil, cuya etapa evolutiva se caracteriza por una mayor sensibilidad a las amenazas.

En niños y adolescentes, la ecoansiedad presenta características específicas relacionadas con el desarrollo cognitivo, emocional y social propio de estas etapas. La preocupación climática en esta población tiende a ser más relacional y contextual, y suele intensificarse con la edad a medida que aumenta la comprensión de los riesgos ambientales. Asimismo, diversos factores sociales, políticos y geográficos influyen en la forma en que los jóvenes perciben y experimentan la crisis climática, destacando el papel del conocimiento ambiental, la exposición a los medios de comunicación, la percepción de inacción institucional y la experiencia directa con fenómenos climáticos extremos.

Las manifestaciones psicológicas de la ecoansiedad en población infantojuvenil abarcan un amplio espectro de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales. Entre ellas se incluyen sentimientos de preocupación, miedo, tristeza, ira o desesperanza, pensamientos catastróficos sobre el futuro y alteraciones en el funcionamiento cotidiano. Aunque en la mayoría de los casos estas reacciones no constituyen una patología en sí mismas, cuando la ecoansiedad es intensa y persistente puede asociarse a un mayor riesgo de problemas de salud mental.

Además, la literatura indica que la ecoansiedad puede desempeñar un doble papel. En niveles moderados, puede actuar como un mecanismo funcional que favorece la

concienciación ambiental y motiva la adopción de conductas proambientales. Sin embargo, cuando se acompaña de sentimientos de impotencia, baja autoeficacia o percepción de falta de control, puede generar respuestas de bloqueo, evitación o desesperanza. En este sentido, se pone de manifiesto que la presencia de factores protectores resulta clave para modular su impacto. Entre ellos destacan el fortalecimiento de la autoeficacia, el apoyo social, la participación en acciones colectivas y el desarrollo de una esperanza realista orientada a la acción.

En relación con la intervención, se concluye que el abordaje de la ecoansiedad debe centrarse, no en eliminar la preocupación, sino en favorecer su regulación y transformación en una respuesta adaptativa. Para ello, resulta fundamental integrar estrategias que combinen la educación ambiental con el entrenamiento emocional, la promoción de espacios seguros de expresión y la participación activa en soluciones concretas. A su vez, la forma en la que se transmite la información sobre la crisis climática adquiere un papel clave, siendo necesario evitar enfoques exclusivamente catastrofistas y promover mensajes que informen, pero que también movilicen sin generar miedo.

La ecoansiedad es un fenómeno complejo que se sitúa en la intersección entre la crisis climática y la salud mental. Su comprensión y abordaje requieren integrar factores individuales, sociales y contextuales, así como desarrollar intervenciones que permitan a niños y adolescentes gestionar la incertidumbre, manteniendo su bienestar psicológico y su capacidad de implicación activa en la construcción de un futuro sostenible.

## **6. BIBLIOGRAFÍA**

- Albrecht, G. (2011). Chronic environmental change: Emerging “psychoterratic” syndromes. *Climate Change and Human Well-Being: Global Challenges and Opportunities*, 1, 43-56. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3)
- Ali, I., & Rahman, A. (2024). Environmental degradation: Causes, effects and solutions. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)*, 6(3), 2582-2160. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.20366>
- Arcanjo, M. (2019). Eco-anxiety: Mental health impacts of environmental disasters and climate change. *A Climate Institute Publication*. <https://files.wmich.edu/s3fs-public/attachments/u304/2021/Eco-Anxiety-Mental-Health-Impacts-of-Environmental-Disasters-and-Climate-Change.pdf>

- Ayassamy, P., Francoeur, V., & Paillé, P. (2024). Workplace eco-anxiety: a scoping review of what we know and how to mitigate the consequences. *Frontiers in Sustainability*, 5, 1371737. <https://doi.org/10.3389/frsus.2024.1371737>
- Baudon, P., & Jachens, L. (2021). A Scoping Review of Interventions for the Treatment of Eco-Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9636. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189636>
- Boluda-Verdu, I., Senent-Valero, M., Casas-Escolano, M., Matijasevich, A., & Pastor-Valero, M. (2022). Fear for the future: Eco-anxiety and health implications, a systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101904. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101904>
- Brophy, H., Olson, J., & Paul, P. (2023). Eco-anxiety in youth: An integrative literature review. *International journal of mental health nursing*, 32(3), 633-661. <https://doi.org/10.1111/inm.13099>
- Carballo-Losada, M., Collado, S., Rodriguez-Rey, R., Brown, A., & Evans, G.W. (2025). Young Children's Global Climate Change Salience and Comprehension: The Effect of Parental Perception and Communication. *Journal of Environmental Psychology*, 105, 102656. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102656>
- Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The impact of climate change on mental health: a systematic descriptive review. *Frontiers in psychiatry*, 11, 490206. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00074>
- Clayton, S., Colléony, A., Conversy, P., Maclouf, E., Martin, L., Torres, A. C., Truong, M. X., & Prévot, A. C. (2017). Transformation of experience: Toward a new relationship with nature. *Conservation Letters*, 10(5), 645-651. <https://doi.org/10.1111/conl.12337>
- Clayton, S. (2021). Climate change and mental health. *Current Environmental Health Reports*, 8(1), 1-6. <https://doi.org/10.1007/s40572-020-00303-3>
- 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>
- Clayton, S., Manning, C., Hill, A. N., & Speiser, M. (2023). Mental health and our changing climate: Children and youth report. *American Psychological Association*

and *ecoAmerica*. <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/10/mental-health-youth-report-2023.pdf>

Clayton, S., & Parnes, M. F. (2025). Anxiety and activism in response to climate change. *Current opinion in psychology*, 62, 101996. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2025.101996>

Edwards, R. C., Larson, B. M. H., & Clayton, S. (2024). Navigating eco-anxiety and eco-detachment: educators' strategies for raising environmental awareness given students' disconnection from nature. *Environmental Education Research*, 30(6), 864–880. <https://doi.org/10.1080/13504622.2023.2286929>

Fatima, E. (2022). Impact of climate change on individual and community mental health. *Journal of Development Policy Research and Practice*, 6(1), 85-103. <https://doi.org/10.59926/jodprp.vol06/06>

Filonchyk, M., Peterson, M. P., Zhang, L., Hurynovich, V., & He, Y. (2024). Greenhouse gases emissions and global climate change: Examining the influence of CO<sub>2</sub>, CH<sub>4</sub>, and N<sub>2</sub>O. *Science of The Total Environment*, 935, 173359. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2024.173359>

Forster, P. M., Smith, C., Walsh, T., Lamb, W. F., Lamboll, R., Hall, B., ... & Zhai, P. (2024). Indicators of Global Climate Change 2023: annual update of key indicators of the state of the climate system and human influence. *Earth System Science Data*, 16(6), 2625-2658. <https://doi.org/10.5194/essd-16-2625-2024>

Ghanem, K.Z. (2024). Climate changes and sustainability. *Open Journal of Ecology*, 14, 17-53. <https://doi.org/10.4236/oje.2024.141002>

Grénman, M., Nyrhinen, J., Pihkala, P., Honkanen, A., & Rääkkönen, J. (2025). Rethinking the good life amid the ecological crisis: The interplay between eco-anxiety, nature connection and well-being. *People and Nature*, 7(7), 1738-1748. <https://doi.org/10.1002/pan3.70075>

Gunasiri, H., Patrick, R., Snell, T., Garad, R., Enticott, J., Meadows, G., & Henderson-Wilson, C. (2022). Young people's mental health in a changing climate. *The Lancet Planetary Health*, 6(S1). [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00263-7](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00263-7)

- Hayhoe, K., Edmonds, J., Kopp, R., LeGrande, A., Sanderson, B., Wehner, M., & Wuebbles, D. (2017). Climate models, scenarios, and projections. *Global Change Research Program, Washington*, 186-227. <https://digitalcommons.unl.edu/usdeptcommercepub/589/>
- Hensler, I. I., Patel, K., Michalek, J., Ritchie, C., van Loggerenberg, F., Ougrin, D., & Lau, J. Y. (2025). Eco-anxiety, knowledge and action in primary school-aged children in East London. *BMJ Paediatrics Open*, 9(1), e003324. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2025-003324>
- Hickman, C. (2024). Eco-anxiety in children and young people: A rational response, irreconcilable despair, or both? *The Psychoanalytic Study of the Child*, 77(1), 356-368. <https://doi.org/10.1080/00797308.2023.2287381>
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R.E., Mayall, E.E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate Anxiety in Children and Young People and Their Beliefs About Government Responses to Climate Change: A Global Survey. *Lancet Planet Health*, 5(12), 863-873. [10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Kankawale, S. M., & Niedzwiedz, C. L. (2025). Eco-anxiety among children and young people: systematic review of social, political, and geographical determinants. *MedRxiv*, 2023-12. <https://doi.org/10.1101/2023.12.19.23300198>
- Kurth, C., & Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: What it is and why it matters. *Frontiers in psychology*, 13, 981814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814>
- Lee, K., Gjersoe, N., O'Neill, S., & Barnett, J. (2020). Youth perceptions of climate change: A narrative synthesis. *Wiley Interdisciplinary Reviews*, 11(3), 641. <https://doi.org/10.1002/wcc.641>
- Léger-Goodes, T., Malboeuf-Hurtubise, C., Mastine, T., Généreux, M., Paradis, P. O., & Camden, C. (2022). Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change. *Frontiers in Psychology*, 13, 872544. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.872544>
- Lerolle, A., Micoulaud-Franchi, J., Fourneret, P., Heeren, A., & Gauld, C. (2025). Exploring the relationship between eco-anxiety and suicide risk in adolescents

- with mental health disorders: insights from a cross-sectional observational study. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1408835>
- Malboeuf-Hurtubise, C., Léger-Goodes, T., Herba, C. M., Bélanger, N., Smith, J., & Marks, E. (2024). Meaning making and fostering radical hope: applying positive psychology to eco-anxiety research in youth. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3, 1296446. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1296446>
- Mathers-Jones, J., & Todd, J. (2023). Ecological anxiety and pro-environmental behaviour: The role of attention. *Journal of anxiety disorders*, 98, 102745. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102745>
- Mosca, A., Cianconi, P., Luciani, D., Pettorruso, M., Chiappini, S., Miuli, A., Janiri, L., & Martinotti, G. (2025). Eco-anxiety and mental health: Correlates of climate change distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(12), 1768. <https://doi.org/10.3390/ijerph22121768>
- Ojala, M. (2012). Hope and Climate Change: The Importance of Hope for Environmental Engagement Among Young People. *Environmental Education Research*, 18(5), 625-642. <https://doi.org/10.1080/13504622.2011.637157>
- Ouambo Talla, A. W., Ascierio, A., Sanvido, A., Severi, P., Trabuio, A., Ceccolini, F., ... & Rizzo, P. (2025). The heat, the heart and beyond: a narrative review of the many ways climate change impacts human health. *Frontiers in Climate*, 7, 1647942. <https://doi.org/10.3389/fclim.2025.1647942>
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7839. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, P. (2020). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- Pihkala, P. (2022). The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal. *Sustainability*, 14(24), 16628. <https://doi.org/10.3390/su142416628>
- Prisniakova, L., & Agapova, I. (2025). Eco-anxiety and its impact on environmental decisions in urban communities. *Haykobi Nepochekmubu*, 6(60). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1110-1126](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1110-1126)

- Rocque, R. J., Beaudoin, C., Ndjaboue, R., Cameron, L., Poirier-Bergeron, L., Poulin-Rheault, R. A., ... & Witteman, H. O. (2021). Health effects of climate change: an overview of systematic reviews. *BMJ Open*, *11*(6), e046333. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046333>
- Rodríguez Morales, V., Bustamante Alfonso, L. M., & Mirabal Jean-Claude, M. (2011). The environmental protection and health-a social and ethical challenge. *Revista Cubana de Salud Pública*, *37*(4), 510-518. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662011000400015&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662011000400015&lng=es&nrm=iso)
- Roldán Merino, J., Moreno Poyato, A., Malleville, M. E., Botero, C., Arredondo, A. Y., Rodríguez Quiroga, A., ... & Sampaio, F. (2025). Examining the relationships between eco-anxiety, sociodemographic factors, experience of climate events, pro-environmental behaviours, and life satisfaction in young adults. *BMC psychology*, *13*(1), 998. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03340-5>
- Sotelo Navalpotro, J. A. (2007). Algunos problemas medioambientales en Europa. *Anales de Geografía de la Universidad Complutense*, *26*, 299-320. <https://revistas.ucm.es/index.php/AGUC/article/view/AGUC0606110299A>
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and ecoanger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, *1*, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>
- Tavolacci, M. P., & Ladner, J. (2025). Eating disorders and eco-anxiety: exploring mental health challenges in university students. *Journal of Eating Disorders*, *13*(1), 185. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01382-z>
- Thomas, I., & Benoit, L. (2022). A guide to eco-anxiety: How to protect the planet and your mental health; What we think about when we try not to think about global warming: Toward a new psychology of climate action. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *61*(2), 342-345. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.11.025>
- Thomas, I., Martin, A., Wicker, A., & Benoit, L. (2022). Understanding youths' concerns about climate change: a binational qualitative study of ecological burden and

- resilience. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 110. <https://doi.org/10.1080/00797308.2023.2287381>
- Vercammen, A., Wray, B., Crider, Y., Belkin, G., & Lawrance, E. (2025). Psychological impacts of climate change on US youth. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 122(16). <https://doi.org/10.1073/pnas.2311400122>.
- Verlie, B., Clark, E., Jarrett, T., & Supriyono, E. (2021). Educators' experiences and strategies for responding to ecological distress. *Australian Journal of Environmental Education*, 37(2), 132–146. <https://doi.org/10.1017/ae.2020.34>
- Wang, X., Jiang, D., & Lang, X. (2017). Future extreme climate changes linked to global warming intensity. *Science Bulletin*, 62(24), 1673-1680. <https://doi.org/10.1016/j.scib.2017.11.004>
- Wang, H., Safer, D. L., Cosentino, M., Cooper, R., Van Susteren, L., Coren, E., Nosek, G., Lertzman, R., & Sutton, S. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective for collective learning and strategic communication. *The Journal of Climate Change and Health*, 9, 100211. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100211>
- Wu, J., Snell, G., & Samji, H. (2020). Climate Anxiety in Young People: A Call to Action. *Lancet Planet Health*, 4(10), 435-436. [10.1016/S2542-5196\(20\)30223-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30223-0)
- Yenew, C., Bayeh, G. M., Gebeyehu, A. A., Enawgaw, A. S., Asmare, Z. A., Ejigu, A. G., ... & Yeshiwas, A. G. (2025). Scoping review on assessing climate-sensitive health risks. *BMC Public Health*, 25(1), 914. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22148-x>
- Zeng, Z., Zhong, W., & Naz, S. (2023). Can environmental knowledge and risk perception make a difference? The role of environmental concern and pro-environmental behavior in fostering sustainable consumption behavior. *Sustainability*, 15(6), 4791. <https://doi.org/10.3390/su15064791>