



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Facultad de  
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

## **Ensayo académico**

# **Afectividad ambiental: un puente entre la psicología y la crisis ecológica**

Daniela Isabel Feijo Silva

5.116.418-2

Tutor: Mauricio Cheguhem

Revisor:

Febrero, 2026

Montevideo, Uruguay

## **Índice**

### **1. Introducción:**

### **2. Cap I. Marco teórico:**

- 2.1. Antropoceno
- 2.2. Crisis ecológica
- 2.3. La excepcionalidad humana
- 2.4. Teoría del Actor Red
- 2.5. Cosmovisión indígena

### **3. Cap II.**

- 3.1. Psicología Ambiental
- 3.2. Afectividad ambiental
  - 3.2.1. Definición
  - 3.2.2. Afectos placenteros, empatía y naturaleza como restauradora
    - 3.2.2.1. SRT
    - 3.2.2.2. ART
  - 3.2.3. Cultura ecocida
  - 3.2.4. Síndromes psicoterráticos
    - 3.2.4.1. Solastalgia
    - 3.2.4.2. Ecoansiedad

### **4. Cap III. Un posible camino a recorrer**

- 4.1. Ecoterapia

### **5. Conclusión**

## **Introducción:**

Frente a la innegable crisis ecológica presente en la actualidad, es imperativo reflexionar acerca de los comportamientos que nos llevaron a este punto. Desde las ciencias geológicas, el concepto de «Antropoceno» (Crutzen & Stoermer, 2000) ofrece una reflexión enriquecedora para las ciencias y las artes. Dicho término indica que nos encontramos frente a una nueva etapa geológica, tal como lo fueron el Holoceno y el Pleistoceno, con la diferencia de que, por primera vez en la historia del planeta, esta modificación no se da por causas naturales, sino que está influenciada por la acción humana (Benítez et al., 2016, p. 71).

En el presente ensayo académico se hablará de la crisis ecológica partiendo desde esta última concepción (Antropoceno), debido a que habilita a repensar las acciones humanas en pos de mejorar la relación con nuestro entorno. En particular, se abordará la «Tesis de la excepcionalidad humana» (Schaeffer, 2009) como un paradigma que moldea acciones. Esta tesis se cuestionará para dar paso a distintas formas de ver y pensar el mundo que no son nuevas, sino que han existido en diversas culturas durante milenios.

Al considerar a la excepcionalidad humana como una de las bases de toda una cosmovisión que ha llevado a la pérdida de biodiversidad, degradación ambiental y explotación de los recursos naturales; se vislumbra la necesidad de buscar modos alternativos de pensar e interactuar con lo no humano. En este Trabajo Final de Grado (TFG), se tomarán los aportes de Giraldo & Toro (2020), cuyos argumentos se alinean con las bases ideológicas de la Psicología Ambiental y la ecopsicología, para argumentar que somos parte de un ecosistema y que lo que le hacemos a nuestro entorno también nos afecta.

El punto central de este trabajo será pensar la relación entre los seres humanos y no humanos desde la mirada afectiva, con el objetivo de establecer un puente entre la psicología y la crisis ambiental. De esta forma, se intenta enriquecer tanto a la psicología como al paradigma de «afectividad ambiental» planteado por Giraldo & Toro (2020), ya que se busca tomar y complejizar algunos de los conceptos centrales de los autores, así como también agregar aportes que considero que deben ser tomados en cuenta.

El objetivo de este trabajo radica en reivindicar la mirada de la psicología como una disciplina importante y necesaria para el abordaje interdisciplinario de la problemática ambiental. La psicología puede aportar al análisis de las relaciones afectivas que las personas tienen con el ambiente del que son parte. Estas relaciones determinarán su sentido de pertenencia y responsabilidad, generando conductas proambientales. Asimismo,

es una disciplina fundamental para pensar de otras formas la crisis ecológica y trazar estrategias emocionales y corporales para hacerle frente.

El presente TFG se dividirá en tres partes. En la primera se establece un marco teórico que le proporcionará una contextualización conceptual a la temática. Dicho marco desarrolla los conceptos de Antropoceno, crisis ecológica y la Tesis de la excepcionalidad humana, cuestionando esta última a través del desarrollo conceptual de la Teoría del Actor Red propuesta por Bruno Latour. Por otra parte y por fuera de la ciencia occidental, se tomarán en cuenta los aportes de las cosmovisiones indígenas, cuya relación con la naturaleza se caracteriza por ser horizontal con la naturaleza y estar centrada en el cuidado y la conexión.

En la segunda parte expondré una breve definición de la Psicología Ambiental, la cual considero una vertiente de la psicología que se vería beneficiada por los aportes de este trabajo. A continuación se desarrollará el concepto de Afectividad ambiental propuesto por Giraldo y Toro (2020), haciendo hincapié en nociones específicas que tienen relación con el ensayo y agregando otras que lo enriquecen, siempre desde la perspectiva de lo que la psicología puede aportar.

En particular, me enfocaré en las emociones placenteras para hablar de la empatía ambiental y la forma en la que el contacto con la naturaleza puede ayudar a restaurar la atención y reducir el estrés. Estos últimos dos presupuestos provienen de la Teoría de la Restauración de la Atención (Kaplan & Kaplan, 1989) y la Teoría de la Reducción del Estrés (Ulrich, 2023) respectivamente.

En el reconocimiento de que las emociones que los seres humanos experimentan también son displacenteras, abordaré el origen sensible de la cultura ecocida y otros afectos displacenteros que aparecen como consecuencia de la misma: los síndromes psicoterráticos. Glenn Albrecht (2011) creó esta categoría para reunir distintos conjuntos de afecciones emocionales que algunos seres humanos han desarrollado como consecuencia de la crisis ambiental. Me detendré a introducir los dos más difundidos: solastalgia y ecoansiedad.

En la última parte de este ensayo propongo la integración de la ecoterapia a nuestras prácticas profesionales, a modo de ofrecer una guía para la acción que integre todos los conceptos que se esbozaron a lo largo del presente trabajo.

Considero que la realización de este TFG aporta a la democratización de la información y a poner sobre la mesa una temática de la que no se habla con frecuencia en nuestra casa de estudios.

## Cap. I Marco teórico

### Antropoceno

El concepto «Antropoceno», proveniente del griego *anthropos*, que significa «humano», y *kainos*, que significa «nuevo» (CORPORATIVA, s. f.), proclama la existencia de una nueva era geológica, caracterizada por la forma en que la humanidad ha afectado la biosfera de la Tierra (Crutzen & Stoermer, 2000). Si bien fue propuesto por Crutzen y Stoermer en el año 2000, el debate acerca de su existencia se remonta a finales del siglo XVIII (Trischler, 2017). Lo novedoso de este concepto es que a lo largo de la historia de la Tierra, múltiples cambios han dado lugar a modificaciones a escala geológica, sin embargo, estos cambios siempre se originaron por causas naturales. Al decir de Benítez et al. (2016) «no hay antecedentes geológicos a la capacidad de una sola especie para alterar a gran escala los procesos planetarios como lo está haciendo hoy el ser humano» (p. 71). Debido a esto, el Antropoceno como concepto ha sido profundamente debatido.

En primer lugar, no existe en la actualidad un consenso respecto al origen del Antropoceno. Las teorías más difundidas plantean que comenzó hace aproximadamente 10.000 años con la invención de la agricultura en Oriente Medio; otros argumentan que comenzó con la conquista de América en el siglo XV; la Revolución Industrial a finales del siglo XVIII o la Gran Aceleración, ocurrida a mediados del siglo XX. Crutzen y Stoermer (2000) eligen a la Revolución Industrial como parámetro para definir el comienzo de esta era geológica, debido a que este proceso de industrialización, que se originó en Gran Bretaña y luego se expandió por todo el mundo, no solamente transformó a la sociedad entera por medio de la tecnología, sino que también afectó al medio ambiente con el aumento notable y sostenido de CO<sub>2</sub> (dióxido de carbono) y CH<sub>4</sub> (metano).

El concepto de Antropoceno ha llevado a debates que fueron más allá de la geología, convirtiéndose rápidamente en un asunto interdisciplinario por sus implicancias históricas, antropológicas, filosóficas, sociológicas y recientemente psicológicas. Asimismo, trascendió los límites del mundo académico para convertirse en un fenómeno cultural, mostrando así su capacidad para establecer puentes sólidos entre la ciencia, la sociedad y la cultura.

Ahora bien, ha recibido muchas críticas, especialmente desde quienes cuestionan las implicancias del concepto. Por ejemplo, algunos argumentan que el foco no debería estar en los seres humanos, sino en el capitalismo como sistema que está transformando el planeta. Por otra parte, hay quienes aseguran que el Antropoceno no es un término adecuado, sino que se trata de una «escena de la supremacía blanca» (Mirzoeff, 2016, citado en Ruiz Gil, 2022, p. 202) donde el hombre blanco imperialista es el auténtico autor

de las alteraciones en el planeta. Esta crítica le quita responsabilidad a los pueblos africanos, asiáticos y nativos de todo el mundo, descolonizando así el concepto de Antropoceno.

Más allá de todas estas críticas, el debate acerca de su comienzo y la veracidad de la hipótesis en sí misma, lo realmente valioso de este término es el reconocimiento de que la actividad humana ha modificado los ecosistemas de toda la Tierra a una escala y velocidad sin precedentes. Este concepto no necesariamente glorifica el poder de la acción humana, sino todo lo contrario: la conciencia de la capacidad de afectar el planeta que tenemos como especie debe ser la que nos ayude a tomar decisiones responsables para revertir, entre otros, el cambio climático, la pérdida de la biodiversidad y la contaminación que están presentes en la actualidad. Asimismo, al decir de Trischler (2017) este debate ofrece una buena oportunidad para superar la división entre naturaleza y cultura que ha predominado en el mundo occidental desde el siglo XIX, para dar lugar a nuevas formas de colaboración interdisciplinaria y transdisciplinaria. Bruno Latour (2008) se convierte en otro de los exponentes destacados al establecer en su Teoría del Actor Red (TAR) que los no humanos tienen tanta capacidad de agencia como los humanos. Esta teoría será abordada más adelante dentro de este trabajo.

Estamos en la actualidad en la encrucijada del Antropoceno que nos desafía a encontrar nuevas formas de relación con la biósfera que no atenten en contra de nuestra propia existencia. Paradójicamente esto requiere no sólo modular, fuera de nosotros, el cambio ambiental que acompaña nuestras actividades, sino la reinención de la propia naturaleza humana dentro de cada uno de nosotros mismos (Benítez et al., 2016, p. 74).

Por ende, algo importante a destacar de este debate es que no se trata de la capacidad del ser humano de destruir todo lo existente; sino que se trata de qué cambios se deben hacer en esta era para asegurar la existencia humana en el planeta. Esto solo puede ser posible bajo el reconocimiento de que el ser humano es una parte más del ecosistema, que si bien puede afectarlo (como ya quedó demostrado), también es afectado por él.

## **Crisis ecológica**

Partiendo de la base de que en la actualidad el ser humano ha modificado la composición del planeta Tierra, se presenta la «crisis ecológica» o «crisis ambiental» como la consecuencia de la acción irresponsable del ser humano sobre la naturaleza.

Al igual que el Antropoceno, muchos coinciden en que la crisis ecológica tuvo su comienzo en el momento en que las sociedades humanas comenzaron a alcanzar un mayor nivel de «desarrollo». Siguiendo a Reynosa Navarro (2015) el «desarrollo» de la vida humana, condicionado por acontecimientos como la Revolución Industrial, las guerras mundiales, la globalización, entre otros, sirvieron para alterar el equilibrio de la naturaleza y generar un impacto negativo que se convirtió en herencia para las siguientes generaciones. Eso significó el inicio de todos los problemas ambientales que enfrentamos hoy y que se conocen como crisis ambiental global (p. 8).

Algunos de los más grandes cambios que ha habido en el planeta fueron: el crecimiento exponencial de la población humana; el deterioro de la biodiversidad como consecuencia de la intensa deforestación y la expansión del monocultivo; el crecimiento insostenible de las industrias agresivas al medio ambiente; la contaminación del aire, agua y suelo que afecta a todas las formas de vida; la depredación de combustibles fósiles no renovables; el deficiente uso de las energías renovables y los efectos generados por las guerras. Se puede ver, entonces, que no se trata únicamente de una crisis ambiental, sino también una crisis política y económica que está guiada por el pensamiento moderno occidental (Gómez, 2015, pp. 14-15; Reynosa Navarro, 2015, p. 11).

El denominador común de estos problemas no solamente es la falta de conciencia social, sino también la falta de sensibilidad hacia lo no humano que ha sido la desencadenante de las conductas agresivas que están siendo llevadas a extremos nunca antes vistos. Durante milenios fue posible la vida humana en el planeta con alteraciones mínimas a sus ecosistemas, ya que las personas sentían una profunda conexión, curiosidad y respeto hacia los lugares en los que se instalaban. La crisis ecológica es el llamado de atención de que las acciones que se están tomando sobre el medio ambiente no son las correctas, que depende de nosotros como especie el tomar consciencia e intentar conectar con aquella esencia que la modernidad occidental contribuyó a desdibujar con la idea antropocéntrica de ver el mundo.

## La excepcionalidad humana

En 1620, Francis Bacon publica una obra titulada *Novum organum*, la cual contiene los llamados «Aforismos sobre la interpretación de la naturaleza y el reino del hombre» donde propone que la ciencia es el método más adecuado para que el ser humano obtenga control y dominio sobre la naturaleza. En sus palabras, es necesario «que el género humano recobre su imperio sobre la naturaleza, que por don divino le pertenece» (Bacon, 1985, p. 82). Se puede ver entonces la convicción de que la naturaleza y el ser humano no solamente son entidades separadas, sino que hay una jerarquía entre ambas.

Bacon, junto con otros pensadores y entidades, establecen lo que Jean-Marie Schaeffer denomina «La tesis de la excepción humana». Campo (2010), tomando los aportes de Schaeffer (2009), esquematiza con precisión los principales postulados de dicha tesis:

- a. Ruptura óptica: existe una diferencia de naturaleza entre el hombre y el resto de los seres vivos.
- b. Interpretación particular del dualismo ontológico: existen dos órdenes del ser, el humano frente al animal, excluyentes.
- c. Concepción gnoseocéntrica del ser humano: lo único que es propio del ser humano es el conocimiento.
- d. El conocimiento de lo propiamente humano exige una vía de acceso y un modo de conocimiento diferente al resto de seres vivos (antinaturalismo) (p. 1).

Schaeffer (2009) no solamente aborda las características de la Tesis, sino también las refuta con su debida argumentación. Por ejemplo, alude a la teoría evolucionista de Darwin como uno de los golpes más grandes que ha recibido la Tesis, debido a que plantea que los seres humanos son el resultado de una evolución biológica similar a la que tuvieron todos los seres que habitan en el planeta. Estableciendo, tal como hizo Copérnico cuando señaló que la Tierra no estaba en el centro del universo, que el lugar del ser humano en el mundo tiene un origen tan biológico como el del resto de los seres vivos (pp. 61-62).

## Teoría del Actor Red y cosmovisión indígena

Dentro del ámbito de la ciencia, la teoría del actor Red (TAR) propuesta por Bruno Latour en el año 2005 se caracteriza por ser un movimiento intelectual que cambia la forma en la que se concibe y produce la ciencia. Moreira (2012) la describe como una alternativa teórica y metodológica que toma a la naturaleza y sociedad como términos inseparables, desarrollando una serie de herramientas conceptuales que permiten comprender el

complejo de relaciones entre agentes humanos y no humanos, así como reconocer la composición heterogénea de ambas esferas.

Esta teoría concibe al ser como indeterminado y a la realidad como un complejo conjunto de redes que se estudia a partir de la observación de la interacción entre los actores que las forman. La consideración de los no humanos como entidades relevantes para la ciencia los establece como actores que tienen la misma capacidad de agencia que los humanos, ligándolos de forma simétrica y rompiendo con la jerarquía y diferenciación que caracterizaba a los estudios científicos hasta ese momento.

Por otra parte, es preciso indicar que la discusión ontológica y epistemológica hasta ahora mencionada corresponde a la manera de ver el mundo que se origina en Europa y se ha esparcido a otros lugares del mundo a través de la colonización. Por lo tanto, está situada en un contexto determinado. En el caso de las cosmovisiones indígenas, la noción del ser humano como superior al resto de la naturaleza no está presente.

Gauthier et al. (2025) afirman que a pesar de que los pueblos indígenas son numerosos y diversos, lo que tienen en común es que consideran a la Tierra como un ser con personalidad y derechos, donde la humanidad es una pequeña parte de su historia. La interconexión de toda la creación hace entender que los humanos sólo son una parte de un sistema más grande de relaciones interdependientes, en la cual hay una responsabilidad recíproca con el espacio. Esta forma de ver el mundo procura mantener el balance y la armonía con lo otro animado e inanimado, obligando al ser humano a proteger y mantener la relación con el mundo natural. A pesar de ser una cosmovisión que ha sido consistentemente ignorada por la ciencia occidental, es considerada por los autores como una ecología de responsabilidad relacional que permite cultivar humildad y respeto por la Tierra y el mundo natural, un primer paso crucial para sanar en el Antropoceno.

## **Cap. II**

### **Psicología Ambiental**

La psicología, como ciencia que estudia los procesos mentales, comportamientos, emociones y relaciones entre los seres humanos, no ha quedado exenta de incluir la variable ambiental en su objeto de estudio. En particular, es la rama de la Psicología Ambiental (PA de ahora en adelante) la que le ha dado especial importancia a la incidencia de los entornos sobre el bienestar y desarrollo de los seres humanos. Al decir de

Wiesenfield (2001) «la premisa fundamental de esta disciplina es que persona y ambiente se encuentran co-implicados» (p. 4).

Según Pol (2006), el primero en acuñar el término de psicología ambiental es Willy Hellpach en Alemania, a principios del siglo XX. En su obra, analiza la forma en que las condiciones climáticas y geográficas afectan la vida de los sujetos. Comienza por estudiar fenómenos típicamente urbanos, tales como la sobreestimulación, el cambio continuo, la prisa y el estado de alerta, comparándolo con la forma de vida rural. Hellpach establece que el medio ambiente ejerce una triple influencia sobre las personas: como ambiente natural, como ambiente social y como ambiente histórico-cultural (p. 97).

Otro elemento que es estudiado por la PA desde sus inicios es la incidencia de los entornos laborales en la productividad. Numerosas investigaciones se han encargado de demostrar que existen diferentes variables dentro del ambiente laboral que permiten aumentar el rendimiento de los empleados (Pol, 2006, p. 102).

Asimismo, en los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial, los profesionales de la PA, junto con arquitectos y urbanistas, intentaron buscar un diseño de viviendas y barrios que potenciara la calidad de vida y satisfacción de sus habitantes, contribuyendo así a su bienestar psicológico (Rodríguez, 2020). De esta forma se amplían las áreas de inserción de la PA.

La preocupación por el ambiente en esa época surge como respuesta a los cambios geopolíticos, las migraciones, los cambios sociales y tecnológicos, la emergencia de nuevos grupos marginales, nuevos conflictos y los nuevos tipos de pobreza que comienzan a establecerse en Europa (Pol, 2006, p. 99).

A mediados del siglo XX se producen grandes movimientos migratorios como consecuencia de la Segunda Guerra Mundial. Esto genera que varios profesionales europeos emigren hacia Estados Unidos estableciendo, como consecuencia, lo que Pol (2006) llama la «transición americana» dentro de la PA. Los aportes de Kurt Lewin fueron fundamentales para la evolución de la PA de ese país. En sus investigaciones desarrolla el concepto de teoría del campo y espacio vital, bajo la premisa de que la conducta del individuo se da en función de la persona y el ambiente. Propone la metodología de la investigación-acción para estudiar el comportamiento en un contexto real, fuera de los laboratorios (Pol, 2006, p. 105).

Durante la década de 1980 cobran mayor importancia las problemáticas ambientales relacionadas con la alteración del escenario natural; por ende, temáticas como el cambio

climático y el agotamiento de recursos naturales se incorporan dentro de la PA. La abundancia de publicaciones centradas en actitudes, valores y comportamientos en relación a los recursos ambientales y el cambio ambiental global fueron lo que realmente hizo posible el «giro verde» en la PA. Al decir de Pol (2007):

La anterior aspiración de la Psicología Ambiental de contribuir a la mejora de los entornos habitables (...) debe ser revisada a la luz de las limitaciones del crecimiento. Ya no podemos ignorar, como nos advierte anualmente el World Watch Institute, el hecho de que no existen suficientes recursos naturales en el planeta para que toda su población viva de acuerdo con los estándares actuales del mundo del Norte/Occidental (p. 16) [Traducción hecha por mí].

A raíz de esto surge la idea de que la sustentabilidad y la conservación ambiental son clave para la supervivencia, por lo que se incorporan estas temáticas no sólo en los intereses de la PA, sino también los de las instituciones mundiales, las asociaciones empresariales, los movimientos ecologistas y la ciudadanía.

En conclusión, se puede observar que la PA está desde sus inicios fuertemente ligada a los movimientos sociales que surgen en cada momento histórico en el que se inserta. Si bien inicialmente se preocupa por los ambientes construidos por los seres humanos (vida urbana, arquitectura, empresas), con el paso de los años el concepto de ambiente incorpora ámbitos que incluyen el mundo natural. Asimismo, introduce aspectos físicos, socioculturales, interpersonales e históricos (EBSCO, 2023).

La PA contribuye a numerosas problemáticas sociales trabajando en conjunto con otras disciplinas como la arquitectura, la ecología, la geografía, la psicología social, la sociología, la antropología y la filosofía, lo que la convierte en inherentemente interdisciplinaria.

Los objetivos que la PA tiene de cara al futuro, expresados en *T1.7 - Nuevos retos para la psicología ambiental* (s. f.) pueden ser: el estudio de los vínculos psicológicos con el espacio próximo (identidad, afectividad y apego emocional con respecto a los lugares en los que las personas se insertan); estudios sobre el riesgo ambiental (su percepción, sus efectos y su gestión); estudio de las creencias ambientales, gestión ambiental y desarrollo sostenible y, por último, el estudio de los entornos restauradores, la gestión del medio natural y el estrés ambiental.

Considero que la PA es la subdisciplina de la psicología que podría verse grandemente enriquecida por la introducción del concepto de afectividad ambiental, el cual será desarrollado a continuación.

## **Afectividad ambiental**

La afectividad ambiental es un concepto epistemo-estético planteado por Giraldo y Toro (2020). Este concepto se crea con la finalidad de abordar la crisis ambiental desde los registros afectivos, apelando a la empatía, la sensibilidad y la estética como pilares fundamentales para comprender nuestra forma de estar en el mundo.

Los autores rompen con el dualismo cartesiano al explicar que los ecocidios, la devastación de la tierra y la erosión de la vida no son actos irracionales, sino que involucran de manera enmarañada la razón y la afectividad (Giraldo & Toro, 2020, p. 12). Para dejar de lado los dualismos y de la mano de Deleuze, Giraldo y Toro plantean el principio de las multiplicidades, a modo de romper con las jerarquías sin necesariamente eliminar el lugar de la alteridad.

Su objetivo es construir una salida ética de la crisis ambiental. Esta requiere de una transformación afectiva colectiva que parte del poder del cuerpo sensible y busca «atender la anestesia ante la destrucción, la insensibilidad del cuerpo ante la muerte, el desafecto ante la devastación» (Giraldo & Toro, 2020, p. 13). Para lograrlo, los autores proponen que debemos aprender a habitar amorosamente el mundo a través del cultivo de la empatía ambiental, una capacidad cognitiva que posee el ser humano, susceptible de ser cultivada o inhibida según el entorno en el que se encuentre. De acuerdo con sus afirmaciones, el afecto empático es la sustancia que conecta a los distintos tipos de cuerpos en la interacción con ellos, lo cual constituye un paso clave para cultivar la sensibilidad colectiva.

Con la palabra «cuerpos» Giraldo y Toro no se limitan al cuerpo humano únicamente, sino que lo expanden a toda entidad existente, por ejemplo las rocas, los ríos, las montañas, el fuego o las plantas, que son, como veníamos señalando, seres no humanos. De esta forma, le despoja a los no humanos la calidad de objeto para referirse a ellos como seres sintientes, capaces de interactuar, afectar y ser afectados.

El orden de la palabra es de suma importancia para este ensayo, ya que los autores argumentan que es a través del lenguaje que las personas configuran su mundo. Ellos plantean que la economía, la ciencia y el capitalismo se han encargado de despojarle la lengua de la tierra al ser humano, creando un lenguaje objetivo, universal y desterritorializado que borra la lengua específica que tiene cada cultura para referirse al lugar en el que vive.

En consonancia con esto, los autores subrayan la importancia de recobrar la confianza en nuestros sentidos. Debemos creer que algo está bien porque se ve bien, huele bien o se siente bien (p. 103), este sentido de la proporcionalidad y la estética se encuentra encarnado en los saberes vernáculos pertenecientes a las personas que conocen el lugar

en el que habitan (indígenas, campesinos, pescadores, pastores, entre otros). Su conocimiento, originado del saber-habitar, son saberes desde el cuerpo que se orientan a la acción y al cuidado del entorno.

Estos saberes potencian la empatía y permiten la reproducción de la vida, algo que va en contra del proyecto actual de devastación moderna, cuyo objetivo es transformarnos en «incapacitados empáticos» (Giraldo & Toro, 2020, p. 17) al convertir a los seres sintientes en objetos inertes, mercancía o recursos que se encuentran a merced de los seres humanos, plausibles de ser explotados para su beneficio. Este proyecto banaliza la mutilación de la «Madre Tierra» y la justifica con la idea de «progreso» (Giraldo & Toro, 2020, p. 121).

En el reconocimiento de que la afectividad no es sólo el amor, la ternura o la alegría, sino que también incluye sentimientos de odio, envidia y orgullo, los autores plantean el concepto de «régimen de la afectividad». Buscan nombrar aquel sistema de poder «que nos orienta ante qué reaccionar sensiblemente y ante qué ser indiferentes; cuáles elementos se permite amar y ante qué otros se debe permanecer anestesiado» (Giraldo & Toro, 2020, pp. 16-17). Según los autores, en la actualidad es el sistema capitalista el que marca el régimen de la afectividad. Su objetivo es orientar el deseo en dirección al mercado, los bienes materiales y la prosperidad económica, ubicando el estándar de belleza en lo urbano, cómodo y tecnológico en contraposición a la conexión con la tierra viva.

Para erradicar la hegemonía del actual régimen de la afectividad, los autores proponen reorientar la sensibilidad colectiva hacia la experiencia afectiva de habitar en un mundo vivo del que somos parte, subrayando que sólo es posible acceder a este mundo desde la propia participación y sensibilidad.

La afectividad ambiental no es un concepto que esté desarrollado más allá del ensayo ya mencionado. A continuación explicaré con mayor detenimiento algunos de los afectos placenteros que surgen al cultivar una relación con la naturaleza. Considero que la noción de afectividad ambiental puede verse enriquecida con la premisa de que recuperar la conexión con la naturaleza, además de ayudar a salir de la crisis ambiental, fomenta por añadidura la aparición de comportamientos proambientales y el bienestar psicológico. Actualmente, esto último se encuentra respaldado por evidencia científica que demuestra que el contacto con los entornos naturales puede favorecer la reducción del estrés y restaurar la capacidad atencional.

En contraparte, exploraré algunos de los afectos displacenteros que aparecen en la relación con el ambiente; desde los fundamentos emocionales en los que se basa la cultura

ecocida, hasta la angustia frente a la degradación ambiental actual, así como una sensación de incertidumbre y miedo que se proyectan hacia el futuro, impactando en el presente. Un claro ejemplo de estas respuestas emocionales son la solastalgia y la ecoansiedad. Si bien Giraldo y Toro no abarcan estos conceptos en su ensayo, los propongo como un aporte que se puede hacer desde la psicología para enriquecer y complejizar las posibles vertientes de la afectividad ambiental, sin perder de vista que la empatía ambiental está constantemente puesta en juego en estos procesos.

### **Afectos placenteros: empatía y naturaleza como restauradora**

Se habla de «empatía» cuando una persona se siente tocada por la emoción del otro, sin perder la distinción de que dicha experiencia no es propia. La conexión de cuerpos nacida en la interacción se conoce como «empatía ambiental». Ocurre cuando un ser humano es capaz de compartir la experiencia emocional del mundo natural. Sin embargo, esta empatía no está desarrollada de la misma forma en todos (Tam, 2013, citado por Giraldo & Toro, 2020), depende del grado de conexión que los humanos tengan con la naturaleza, debido a que hay una tendencia a empatizar con aquellos a quienes consideran semejantes a ellos mismos (Shultz, 2002, citado por Giraldo & Toro, 2020).

Por lo tanto, aunque la empatía sea una disposición biológica, es necesario cultivarla a través del relacionamiento sensible con otros seres. Al decir de Giraldo y Toro (2020):

La idea es aprender a prestar atención a un mundo compartido en el que yo mismo habito, y conectarme, a través de mis propias emociones, con la alegría de la primera lluvia, el dolor de la sequía, la angustia de los peces sin oxígeno, el miedo de los árboles ante el ruido de la motosierra, la ira de la montaña mutilada, pero no por una proyección antropomórfica, sino por la emoción que surge en mi propio cuerpo, mientras prestamos cuidado a una tierra de la que somos integrantes. En otras palabras, sentirme alegre si los peces están alegres, triste si el aire se siente triste, eufórico si las olas están eufóricas. Dejarme afectar es cultivar esa capacidad empática de la que somos herederos, y que no es exclusiva de la relación social inter-humana, sino que está siempre en actividad emergente aunque no nos percatemos de ello. (p. 76)

La empatía ambiental, aparte de sensibilizarnos respecto a las experiencias de nuestro entorno, resulta ser un determinante de bienestar para los seres humanos. Estudios demuestran que mayor nivel de conexión con la naturaleza está asociado a mayor bienestar psicológico e incluso al aumento de conductas proambientales (Barragan et al., 2023; Whitburn et al., 2020; citados en Gauthier et al., 2025, p. 3).

Dentro de la PA existen dos teorías fundamentales sobre esta temática, siendo la teoría de la reducción del estrés (SRT en sus siglas en inglés) la primera y la teoría de la restauración de la atención (ART en sus siglas en inglés) la segunda.

La SRT fue propuesta por el arquitecto Roger Ulrich en el año 1983, como consecuencia de varios estudios que realizó enfocados en la relación entre el espacio físico y la salud. Ulrich (2023) sugiere que la cercanía a entornos naturales es un factor reductor de estrés tanto fisiológico como psicológico. La evidencia indica que el contacto con entornos naturales genera en el sistema nervioso autónomo una reducción de la actividad simpática (asociada con la lucha o huida) y un aumento de la actividad parasimpática (indicativa de descanso, digestión y recarga) (Ulrich et al., 1991; Ulrich, 1993, citado en Ulrich, 2023, p. 144).

Esta necesidad de contacto con la naturaleza que tienen los seres humanos se debe a una condición adaptativa. La cantidad de tiempo que los seres humanos vivieron en la naturaleza es muy superior a la que llevan viviendo en ciudades. Por consecuencia, tienen una propensión a adquirir fácilmente respuestas restaurativas a los entornos naturales (arbustos, flores, ríos) pero no tienen dicha propensión para la mayoría de los entornos y materiales construidos (como el hormigón, el metal y el vidrio) (Ulrich, 2023, p. 144).

Uno de los hallazgos que fueron clave para formular esta teoría fue que los pacientes hospitalizados que habían pasado por una cirugía tenían una recuperación más favorable, incluyendo una menor ingesta de analgésicos, una menor permanencia en el hospital y evaluaciones más favorables de sus estados emocionales, si veían árboles a través de sus ventanas, en contraposición a quienes veían la pared de un edificio de ladrillo (Ulrich, 1984, citado en Ulrich, 2023).

Este estudio ha impulsado numerosas investigaciones que demuestran que la exposición a la naturaleza produce una disminución en el dolor del paciente, aminora su ansiedad y su estrés, a la vez que incrementa la percepción de satisfacción y calidad de atención. La réplica de esta teoría en diferentes campos (laboratorio, ciudades, parques y bosques) ha demostrado sistemáticamente la fiabilidad de la SRT en entornos que se encuentran por fuera de los hospitales.

Por esta misma razón, más allá de la PA, la investigación sobre la SRT ha tenido una amplia influencia en la arquitectura paisajística, la arquitectura y los estudios de salud sobre los beneficios de la naturaleza en contextos urbanos. Diseñar espacios donde la naturaleza esté presente puede beneficiarse de las influencias terapéuticas heredadas de la evolución, convirtiendo a los entornos en lugares más saludables, reductores del estrés característico de la vida moderna.

Por otra parte, la ART fue propuesta por Rachel y Stephen Kaplan a finales de la década de 1980. Sugiere que la capacidad de concentración de los seres humanos puede restaurarse mediante la exposición a entornos naturales.

Su formulación parte de la psicología cognitiva, la cual manifiesta que existen diferentes tipos de atención. Esta capacidad de concentración es limitada y puede fatigarse, especialmente dentro del contexto urbano, que demanda cada vez mayor uso de nuestros recursos cognitivos. Los autores observan que pasar tiempo en entornos naturales exige menos de estos recursos, llegando a la conclusión de que el contacto con la naturaleza puede tener una función restauradora para nuestras capacidades atencionales (Ohly et al., 2016).

Kaplan y Kaplan (1989) definen la existencia de cuatro estados de atención: la atención dirigida, la atención sin esfuerzo, la atención prolongada y la atención restaurada [traducción hecha por mí]. El primero de ellos refiere al estado atencional que requiere de un esfuerzo voluntario para ser mantenido en el tiempo. Su carga cognitiva es tal, que de ser utilizada de forma extendida, puede llevar al estado de atención prolongada. La principal característica de este estado es la fatiga mental y el aumento de la distractibilidad. Por otra parte, la atención sin esfuerzo implica que la persona se concentra de forma natural en cierto estímulo. En este caso, su baja exigencia cognitiva conduce al estado de atención restaurada. Los entornos restaurativos (especialmente la naturaleza) juegan un papel clave en este proceso.

Existen cuatro componentes fundamentales que caracterizan a un entorno restaurativo: estar lejos, amplitud, fascinación y compatibilidad [traducción hecha por mí].

Estar lejos alude a una «toma de distancia» de las presiones de la vida diaria, que puede ser tanto física como psicológica. Los entornos naturales, ya sean un bosque, un parque o el propio jardín, ofrecen la posibilidad de distraer a una persona, involucrándola en un contenido cognitivo distinto del usual, lo que contribuye a la restauración mental.

En segundo lugar, la amplitud hace referencia a la sensación de inmensidad e interconexión del entorno restaurativo. Lo crucial no es la extensión real del entorno, sino que sea lo suficientemente complejo y rico en estímulos para poder perderse en él.

La fascinación, tal como indica su nombre, es la capacidad de captar la atención de forma involuntaria que tiene un ambiente restaurador. Este interés intrínseco le permite a la persona funcionar sin necesidad de utilizar la atención dirigida. No obstante, esta fascinación se apoya de la amplitud, ya que se necesita una conexión entre distintos elementos fascinantes para despertar la fascinación procesal necesaria para que la atención sea restaurada.

Por último, la compatibilidad indica la correspondencia entre el entorno y las inclinaciones o propósitos de cada persona. Un entorno restaurador debe estimular a la

persona para la acción. No se experimenta de igual forma la eficacia en un entorno que lo permite, que si se debe luchar por mantenerse efectivo en un entorno donde abundan otros estímulos más impactantes.

Si bien ninguna de estas dos teorías hace referencia a la empatía con el entorno, lo que hacen es vislumbrar la conexión milenaria que hay entre los seres humanos y los entornos naturales. La forma en la que la naturaleza ha servido como refugio y hogar, hoy en día se expresa en su capacidad de regular nuestras emociones y hacernos recuperar las capacidades cognitivas que las exigencias de la vida urbana nos quitan, haciendo que vivamos con más conexión con los alrededores y sin tanto desgaste mental.

### **Cultura ecocida**

La crisis ecológica actual, con sus orígenes antropogénicos, no se puede entender por fuera de lo que se siente hacia las demás especies y la vida. La erosión de la empatía respecto a las demás formas de existencia deriva en conductas de explotación y maltrato, debido a que no se percibe al otro como un sujeto, sino como un objeto cuya vida carece de valor.

Dicha forma de experimentar el mundo no ocurre de forma espontánea ni se reduce a características individuales de la personalidad. Nuestros cuerpos están inmersos en un interjuego de relaciones de poder que nos indican de qué forma sensibilizarnos frente a lo que nos rodea. En la actualidad es el sistema capitalista quien, de la mano con el sistema patriarcal y especista, guía nuestra afectividad hacia el mercado y la urbanización, creando una anestesia frente a la devastación ecosistémica, la erosión de la vida y una desconexión con el mundo en el que vivimos.

Un ejemplo visible es la evidencia de que, a pesar de la creciente certidumbre científica sobre el papel crucial del ser humano en la crisis climática, «no se produce un incremento proporcional de la preocupación social y el apoyo público a políticas ambientales ambiciosas y efectivas» (Huertas y Corraliza, 2017, citado en Gravante & Poma, 2022, p. 33).

Para construir una nueva cultura emocional distinta de la ecocida, es imperativo comenzar por reflexionar acerca de las emociones que sostienen a esta última. Solo así se puede recuperar el sentido de co-dependencia que permite respetar a la diversidad biológica y cultural (Giraldo & Toro, 2020; Gravante & Poma, 2022).

## **Síndromes psicoterráticos**

La cultura ecocida no solamente afecta negativamente a los suelos, el agua, la vegetación y los animales no humanos, también afecta a las personas. Una gran parte de la población forma su identidad en base a los lugares que habita. Cuando estos lugares se deterioran o se alteran -como consecuencia de proyectos devastadores con el entorno- su identidad también se altera y se deteriora (Gravante & Poma, 2022). Glenn Albrecht (2011), denomina «síndromes psicoterráticos» a las afectaciones en salud mental que se originan por las emociones negativas causadas por la percepción del medio ambiente y el cambio climático.

Dos de los síndromes psicoterráticos más difundidos en los últimos años son la ecoansiedad y la solastalgia. Dichas nociones, a pesar de su creciente popularidad, continúan en pleno desarrollo. Aún no están definidas de forma precisa ni están respaldadas por la suficiente evidencia científica como para ser estandarizables. Del mismo modo que la noción de Antropoceno, su principal utilidad es vislumbrar la discusión sobre cómo la salud mental es afectada por la degradación del entorno y la incertidumbre respecto al futuro.

## **Ecoansiedad**

El concepto de ecoansiedad fue popularizado por Susan Clayton en un artículo llamado *The Psychological Impacts Of Global Climate Change* publicado en el año 2011. Debido a que está en construcción, se usa de forma indistinta de otros conceptos tales como ansiedad climática, preocupación climática y duelo ecológico (Boluda-Verdú et al., 2022).

De igual forma posee múltiples definiciones, siendo la más conocida el «miedo crónico al desastre ambiental» (Clayton et al., 2017, p. 68). Otros autores la definen como una angustia emocional, mental o somática intensa que se da como respuesta a los cambios negativos en el sistema climático (Climate Psychology Alliance, 2022), o una extrema preocupación y ansiedad al ver las amenazas globales del cambio climático y la actual degradación ambiental (Boluda-Verdú et al., 2022). No todos la describen como una patología. Algunos autores la consideran una respuesta esperable frente al trauma (Coffey et al., 2021).

Sus manifestaciones son diversas. Las personas pueden llegar a experimentar episodios de dolor físico, desesperación, ataques de pánico, perturbaciones en el sueño y una sensación de impotencia y desesperanza de tal magnitud que pueden conducir al desarrollo de la depresión. Por otra parte se puede manifestar en reacciones emocionales

adversas como la irritabilidad, frustración e ira, e incluso una sensación de miedo o incertidumbre que en numerosos casos ha llevado a las personas a tomar la decisión de no procrear hijos por temor a su futura calidad de vida (Coffey et al., 2021; Reátegui Lozano, 2022).

Las poblaciones mayormente afectadas por este síndrome son los pueblos indígenas, los niños, niñas y jóvenes, sumados a aquellas que se preocupan más por las cuestiones ambientales o las que se sienten más conectadas al mundo natural por razones personales o culturales. Lo mismo ocurre con las personas que han experimentado cambios ambientales físicos debido a la crisis ecológica (Coffey et al., 2021).

Si bien las emociones asociadas a la ecoansiedad son mayoritariamente displacenteras, algunos estudios han demostrado que la misma ha funcionado como impulso para la acción, contribuyendo a combatir la crisis ambiental. Leiserowitz y Lowe (2023) explican que la acción colectiva puede tener múltiples beneficios al momento de aminorar los efectos de la ecoansiedad, debido a que se establece una conexión social con personas que comparten valores similares. Participar en acciones grupales a mayor escala aumenta la sensación de autoeficacia y esperanza en el caso de que las personas perciban que sus acciones tienen un impacto.

En cuanto a las acciones individuales que se pueden ejercer, los autores plantean: la reducción de la exposición a las noticias asociadas a la crisis ambiental, caminar, hacer ejercicio, comer mejor, meditar y hablar con amigos; aclarando que ninguna de estas acciones es tan poderosa como tomar acción frente a la problemática ambiental.

## **Solastalgia**

La solastalgia es un término acuñado por Glenn Albrecht en 2005. Su pregunta acerca de cómo es afectado el bienestar de las personas cuando su paisaje cambia, surgió a raíz de la observación de cómo cientos de kilómetros de tierra -donde antes había cultivos, granjas lecheras y sabanas naturales- fueron destruidos a causa de la instalación de una minería de carbón a cielo abierto. Advirtió que lo que sentían los residentes de esa zona no era una simple tristeza o nostalgia por el pasado perdido, sino que se trataba de algo más profundo. Al encontrar que no existía un término para definir con exactitud lo que estaba sucediendo, decidió crearlo.

La solastalgia se define como el dolor y la angustia que una persona experimenta cuando percibe que el lugar al que pertenece se deteriora a causa de la explotación

ambiental. Se diferencia de la nostalgia debido a que no sucede un desplazamiento físico de la persona. Asimismo, tampoco se trata del recuerdo de un pasado brillante ni de un lugar completamente perdido. La solastalgia es una experiencia vivida en el presente, en un lugar que ya no es capaz de darle solaz a las personas que residen allí debido a su transformación. Esto hace que las personas experimenten un sentimiento de impotencia e injusticia (Albrecht, 2005).

Dicho término no solamente se aplica en cualquier contexto en el que se padezca de forma directa la destrucción del ambiente físico considerado un hogar. Ahora, como consecuencia de la masificación de los medios de información, también puede afectar a las personas que comparten la idea de que el planeta es su hogar y presencian eventos en los que se destruyen diversidades biológicas o culturales en cualquier parte del mundo.

En cuanto a los síntomas, se destaca el profundo sentimiento de desolación, acompañado de una angustia generalizada que puede escalar a problemas de salud más serios, tales como la adicción a las drogas, enfermedades físicas o mentales, depresión y en sus casos más extremos, suicidio.

El grupo poblacional que se ve más afectado por la solastalgia es el indígena. No solamente son quienes sienten una mayor conexión con su tierra, sino que además son los más vulnerables a los cambios producidos por el sistema extractivista. Al decir del autor, la cantidad de suicidios en la población indígena australiana es muy elevada.

En palabras del autor, la derrota de la solastalgia consiste en sanar la grieta que se ha creado entre los ecosistemas y la salud humana a través de la redirección de nuestros esfuerzos racionales y emocionales. Se trata de efectuar respuestas a la degradación ambiental y recuperar la sensación de unidad con la vida. Para alcanzarla, es necesario que se hagan esfuerzos científicos, éticos, culturales y prácticos incorporando el arte, la danza y la música. De la misma forma menciona la importancia de una psicología ecológica que pueda restablecer la salud humana plena, prestando atención a lo físico pero también a lo espiritual.

Frente a este escenario es pertinente preguntarse: ¿qué caminos recorrer a partir de ahora? Giraldo & Toro (2020), Albrecht (2005) y Clayton (2017) ofrecieron algunos puntos de partida. Adicionalmente, introduciré otra propuesta: la utilización de la ecoterapia como complemento de nuestras prácticas profesionales. Este camino es una guía para la acción para los psicólogos (o futuros psicólogos) que se pregunten cómo incluir en sus prácticas todos los conceptos analizados hasta ahora.

### Cap III. Un posible camino a recorrer:

#### Ecoterapia

La ecoterapia es un enfoque terapéutico complementario de otras modalidades terapéuticas más establecidas, como la terapia cognitivo conductual, la terapia psicoanalítica o la terapia de conversación (Proyecto ECO-THERAPY, 2024). Este enfoque parte de la premisa de que la naturaleza es la principal fuente de bienestar de los seres humanos (McGeeney, 2016) y que estos últimos se encuentran en una relación de interdependencia con la primera (Proyecto ECO-THERAPY, 2024). Si bien no se ha desarrollado aún una definición unificada de este término, múltiples autores coinciden con que el objetivo de este enfoque es que los clientes encuentren bienestar realizando actividades que involucren el contacto con la naturaleza (McGeeney, 2016; Proyecto ECO-THERAPY, 2024), ya sea físicamente o de forma proyectiva; acerca de esto último me explayaré más adelante.

El término «ecoterapia» fue propuesto por primera vez por Howard Clinebell en el año 1996. En su libro llamado *Ecotherapy: Healing ourselves, healing the earth*, propone que la interacción saludable del ser humano con la tierra lleva a la curación y el crecimiento personal. Asimismo, retrata una relación de reciprocidad, ya que los humanos también tienen la tarea de cuidar y curar a la naturaleza. Dicho argumento invita a repensar la psicoterapia, ya que cambia la comprensión acerca de cómo abordar los problemas de la mente humana, poniendo el foco en la íntima conexión con la naturaleza y la mejora de la mala relación entre los humanos y los no humanos (Clinebell, 2013). En esta propuesta hay un doble movimiento: no solamente se trata de la posibilidad de llevar las prácticas terapéuticas al aire libre, sino que también se propone llevar la relación del cliente con la naturaleza al interior del consultorio (Berry, 2023).

Las actividades ecoterapéuticas se realizan en mayor medida al aire libre. Los ecoterapeutas se aseguran de que dichas actividades se realicen en ambientes seguros y controlados (Bragg et al., 2013; Bragg & Atkins, 2016; citados en McGeeney, 2016, p. 30). El objetivo es que, al interactuar atentamente con la naturaleza, los clientes se sientan parte de un contexto mayor, lo cual les ofrece una perspectiva distinta acerca de cómo pensar sus propias vidas, generando un sentimiento de unificación con lo que les rodea. Dicho objetivo ha tomado su inspiración en las epistemologías indígenas (Berry, 2023; Lencastre & Farinha-Marques, 2021), cuya cosmovisión ya fue abordada previamente en este trabajo.

Una parte fundamental de la ecoterapia son los ejercicios de atención plena (*mindfulness* en inglés), que invitan a los clientes no solamente a inhalar los beneficios de la

naturaleza, sino que los predispone a prestar atención a sus propios cuerpos en el momento presente, para que puedan advertir sus vivencias internas antes y después de cada práctica (Berry, 2023). Por otra parte, otras terapias como el yoga y la meditación pueden contribuir a potenciar los efectos de la ecoterapia (Proyecto ECO-THERAPY, 2024).

Las diferentes modalidades de hacer ecoterapia, tal como ya fue mencionado, pueden involucrar actividades tanto al aire libre como en ambientes cerrados.

En cuanto a las actividades realizadas al aire libre se encuentran: la terapia de caminar, la terapia asistida con animales, los jardines comunitarios, las terapias de horticultura (que funcionan especialmente en personas con esquizofrenia o demencia según Berry, 2023), el senderismo, la terapia de bosque (que, al decir de Iglesias, 2022, puede ayudar a prevenir y tratar el cáncer) y la observación de aves (Berry, 2023; Proyecto ECO-THERAPY, 2024).

En cambio, las actividades que se realizan en espacios interiores ponen su foco en pensar a la naturaleza de una forma proyectiva, debido a que promueven la evocación de recuerdos de especial conexión con la naturaleza, el debate o la reflexión sobre las experiencias vividas en la naturaleza, la utilización de imágenes u objetos naturales como metáforas dentro de un relato; o también la observación a través de una ventana (Berry, 2023; Proyecto ECO-THERAPY, 2024).

Cada una de estas actividades tiene sus propios objetivos y beneficios respaldados por evidencia científica. Por razones de extensión de este TFG y porque excede a su propósito, no se podrá realizar un análisis exhaustivo acerca de sus efectos individuales para la mejora de la salud mental. En cambio, se expondrán los efectos de la ecoterapia a nivel general.

La ecoterapia permite que los clientes experimenten un mayor contacto con la naturaleza, lo que provoca un sentido de unidad que posee un efecto calmante sobre la mente y el cuerpo (Proyecto ECO-THERAPY, 2024). Dicho efecto se encuentra principalmente asociado a la disminución de los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión. Por otra parte, se ha comprobado que la ecoterapia puede aportar al tratamiento de las personas con adicciones (Berry, 2023). Las actividades físicas realizadas en ciertas prácticas ecoterapéuticas contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunitario, la mejora de la salud cardiovascular y la reducción de la presión arterial (Proyecto ECO-THERAPY, 2024). En adición a esto, se ha reportado que el contacto con la naturaleza fortalece el autoestima, construye resiliencia y fomenta la interacción social, provocando la disminución de los sentimientos de aislamiento (McGeeney, 2016; Proyecto ECO-THERAPY, 2024).

A través de la interacción consciente con la naturaleza los clientes pueden observar su lugar en el ecosistema, lo que les permite percatarse de que son parte de un contexto más amplio, generándoles un sentimiento de pertenencia (Berry, 2023). En síntesis, la observación de otras formas de vida puede permitir a los clientes verse reflejados en ellas y encontrar por sí mismos, en base a la observación e identificación con la naturaleza, respuestas a sus propias problemáticas gracias al pensamiento proyectivo y asociativo (Lencastre & Farinha-Marques, 2021).

En cuanto a los ecoterapeutas, la característica principal que deben tener es haber experimentado por sí mismos los poderes sanadores de la naturaleza y sentirse profundamente conectados a la misma. Solo de esta forma los ecoterapeutas pueden contagiar su sentir y proporcionarle ayuda a sus clientes a la hora transitar ese camino (Berry, 2023, p. 60). Adicionalmente, los ecoterapeutas pueden prescribir tareas domiciliarias cuyo objetivo es invitar a los clientes a conectar con sus cuerpos y habitar sus vidas desde la escucha interior y la consciencia plena, ya sea en sus casas o en una experiencia con la naturaleza por fuera de las sesiones de ecoterapia. En este tipo de tareas, siempre es recomendable que las personas se desconecten de los aparatos digitales para disminuir las posibles fuentes de distracción (Berry, 2023; Lencastre & Farinha-Marques, 2021).

Para potenciar los resultados de la ecoterapia es fundamental que el ecoterapeuta pueda evaluar detenidamente en qué momento y de qué manera introducir la ecoterapia en el proceso terapéutico (Proyecto ECO-THERAPY, 2024).

Es importante mencionar que las prácticas ecoterapéuticas enfrentan diversos desafíos, tales como las condiciones meteorológicas y la disponibilidad de espacios verdes (Proyecto ECO-THERAPY, 2024). De igual manera un obstáculo es la necesidad de formación en ecoterapia. En nuestro país, el Centro de Ecopsicología del Uruguay es la única organización apta para ofrecer la Formación Ecotuner, un curso de actualización que se dirige a los profesionales que quieren integrar a su ámbito laboral la perspectiva de la Ecopsicología (*Formación – Centro Ecopsicología del Uruguay, s. f.*).

Como psicólogos, la integración de este enfoque a nuestras prácticas profesionales y personales nos ofrece una nueva perspectiva que es vital tener en cuenta, debido a que, como se ha visto a lo largo del ensayo, los seres humanos estamos íntimamente conectados con la tierra en la que vivimos y somos parte de un proceso mucho más amplio que nuestras experiencias individuales. El aprendizaje de la perspectiva de la ecopsicología

-el marco teórico de la ecoterapia- nos invita a ampliar nuestra forma de pensar a la mente humana y a nuestra propia disciplina.

Siguiendo con la relación de reciprocidad propuesta por Clinebell (2013), no se trata solamente de sanarnos a nosotros mismos utilizando a la naturaleza como recurso, sino que se trata de sanar la separación aprendida con el mundo natural. La afectividad ambiental también invita a esto y la ecoterapia proporciona una manera clara de ponerlo en práctica.

### **Conclusión:**

Al inicio de este ensayo se planteó la problemática de cómo establecer un puente entre la psicología y la crisis ambiental. Si bien existen caminos ya recorridos que se vislumbraron a través de las propuestas de la psicología ambiental y la ecoterapia, considero que el concepto de afectividad ambiental puede ser otro posible facilitador para pensar nuestras prácticas como profesionales de psicología y nuestro rol frente a la crisis ecológica.

Como se pudo ver, tanto la cultura ecocida como las afecciones provocadas por la misma tienen un origen afectivo. Las emociones que experimentamos respecto al lugar en el que estamos insertos están determinadas por los paradigmas que indican de qué forma debemos vivir nuestras vidas, qué es bello y qué tiene valor. Lo que sentimos respecto a lo no humano (por ejemplo empatía o indiferencia) está relacionado con la forma en la que lo pensamos (como algo igual a nosotros, algo sagrado o algo inerte) y moldea la manera en la que lo tratamos. La hegemonía de la Tesis de la excepcionalidad humana nos llevó a numerosos problemas de los que debemos salir, ya que su expansión ha escalado a un nivel tal que se considera la posibilidad de que el ser humano haya modificado el planeta a escala geológica.

Para enfrentar la hegemonía de este pensamiento propuse pensar en la forma en la que el contacto con la naturaleza ayuda a regular nuestras emociones. Por último, mencioné algunas prácticas que, en base a los principios de la afectividad ambiental, la psicología ambiental y la ecoterapia, nos llevan por un camino de sanación; no solamente de nuestra salud y la de nuestros clientes, sino también de nuestra relación con el entorno. Esto nos permite recordar que somos parte de un vasto universo y nos da un propósito.

La cura de la separación entre humanos y no humanos no solamente nos ayuda a nosotros. Hay un movimiento de reciprocidad en el que el planeta también es sanado. Hacia allí es donde debemos apuntar como profesionales de la salud mental.

Este TFG busca invitar a reflexionar acerca de la forma en la que pensamos al ser humano, la mente humana y el ambiente natural en el que estamos insertos. Considero de vital importancia dejar de lado la creencia de que la crisis ecológica está por fuera del campo de estudio de la psicología.

La afectividad ambiental se puede integrar a nuestra manera de ejercer nuestra profesión, quizás no necesariamente especializándonos en ecopsicología. Basta con que nosotros repensemos nuestra propia manera de ver al mundo y relacionarnos con él. Resulta pertinente que nos hagamos preguntas tales como: ¿alguna vez creímos que el mundo natural influye en la salud mental? ¿Alguna vez consideramos que las afecciones de la salud mental pueden reducir sus síntomas a través del contacto con la naturaleza? ¿Qué tanta atención le prestamos a las problemáticas ambientales del mundo actual? ¿Qué tanto nos involucramos? ¿Consideramos que el contacto con la naturaleza es tan válido como otras técnicas terapéuticas?

El presente ensayo, lejos de ser un trabajo acabado, esboza un punto de partida. Para seguir enriqueciendo la incidencia de la afectividad ambiental en nuestra disciplina se pueden hacer investigaciones. Asimismo, el cultivo de la empatía ambiental se puede proponer desde la psicoterapia, pero también desde talleres o intervenciones que integren una perspectiva emocional en relación al cuidado del medio ambiente. De la misma manera se podrían hacer intervenciones que tengan el objetivo de expandir el saber comunitario y unir a las personas a causa de un bien común.

Por último, considero relevante recalcar la importancia de la experiencia propia. La escritura de este TFG no habría sido posible sin mi propia apertura a la relación afectiva con el ambiente que me rodea. Este ensayo es más que una producción de conocimiento teórico. Cada semilla que planté, cada cajón de compost que saqué, cada vez que me alegré con un atardecer y me entristecí ante la tala de árboles me ayudaron a experimentar la conexión y los poderes restauradores de la naturaleza. Se trata de una temática que si no se vive no se puede transmitir.

Invito a cada persona que haya llegado hasta el final de este trabajo a poder experimentarlo por sus propios medios.

### Referencias bibliográficas:

- Albrecht, G. (2005). «Solastalgia». A new concept in health and identity. *PAN: philosophy activism nature*, (3), 41-55.
- Albrecht, G. (2011). Chronic Environmental Change: Emerging 'Psychoterratic' Syndromes. En I. Weissbecker (Ed.), *Climate Change and Human Well-Being* (pp. 43-56). Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3)
- Bacon, F. (1985). *Novum organum: Aforismo sobre la interpretacion de la naturaleza y el reino del hombre* (2a ed). Orbis.
- Benítez, G., Equihua, M., Hernández, A., Ibañez, S., & Pérez, O. (2016). *Cambio global: El Antropoceno*. <https://www.redalyc.org/journal/104/10444319008/html/>
- Berry, D. G. (2023). *ECOTHERAPY { PEER REVIEWED ARTICLE }*.
- Boluda-Verdú, 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>
- Campo, A. (2010). JEAN-MARIE SCHAEFFER, El fin de la excepción humana. *La torre del Virrey*, (5, 2010/1), 1-5.
- Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance: (503122017-001)* [Dataset]. <https://doi.org/10.1037/e503122017-001>
- Climate Psychology Alliance. (2022). ECO-ANXIETY. *Climate Psychology Alliance Handbook*. <https://www.climatepsychologyalliance.org/images/files/handbookofclimatepsychology.pdf>
- Clinebell, H. (2013). *Ecotherapy: Healing Ourselves, Healing the Earth*. Routledge.
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S., & Usher, K. (2021). Understanding Eco-anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified

- Knowledge Gaps. *The Journal of Climate Change and Health*, 3, 100047.  
<https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>
- CORPORATIVA, I. (s. f.). *El antropoceno, la era en la que lo artificial tiene más peso que lo natural*. Iberdrola. Recuperado 10 de agosto de 2025, de <https://www.iberdrola.com/sostenibilidad/que-es-el-antropoceno>
- Crutzen, P. J., & Stoermer, E. F. (2000). The «Anthropocene». *Global Change Newsletter*, 41(17).
- Environmental psychology | Research Starters | EBSCO Research*. (s. f.). EBSCO. Recuperado 14 de octubre de 2025, de <https://www.ebsco.com>
- Formación – Centro Ecopsicología del Uruguay*. (s. f.). Recuperado 4 de febrero de 2026, de <https://ecopsicologia.com.uy/wp/formacion/>
- Gauthier, P. E., Chungyalpa, D., Goldman, R. I., Davidson, R. J., & Wilson-Mendenhall, C. D. (2025). Mother Earth kinship: Centering Indigenous worldviews to address the Anthropocene and rethink the ethics of human-to-nature connectedness. *Current Opinion in Psychology*, 64, 102042. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2025.102042>
- Giraldo, O. F., & Toro, I. (2020). *Afectividad ambiental: Sensibilidad, empatía, estéticas del habitar* (Primera edición). ECOSUR ; Universidad Veracruzana, Dirección Editorial.
- Gómez, L. (2015). Los conceptos de ambientalismo y ecologismo frente a la «crisis ambiental». *Medicina Veterinaria y Zootecnia Órgano Informativo de la Academia Colombiana de Ciencias Veterinarias*, 5(1).
- Gravante, T., & Poma, A. (2022). *Emociones y medio ambiente. Un enfoque interdisciplinario*. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- Iglesias, G. (2022). Beneficios de la Terapia de Bosque. Sanar en la naturaleza. *Cuadernos Médico Sociales*, 61(2), 105-108. <https://doi.org/10.56116/cms.v61.n2.2021.51>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge Univ. Press.
- Latour, B., & Zundunaisky, G. (2008). *Reensamblar lo social: Una introducción a la teoría del actor-red*. Manantial.

Leiserowitz, A., & Lowe, S. (2023). *Yale Experts Explain Climate Anxiety | Yale Sustainability*.

<https://sustainability.yale.edu/explainers/yale-experts-explain-climate-anxiety>

Lencastre, M., & Farinha-Marques, P. (2021). Da biofilia à ecoterapia. A importancia dos parques urbanos para a saúde mental. *Trabalhos de Antropologia e Etnologia*, 61.

McGeeney, A. (2016). *With Nature in Mind: The Ecotherapy Manual for Mental Health Professionals*. Jessica Kingsley Publishers.

Moreira, G. M. C. (2012). *El concepto de mediación técnica en Bruno Latour*.

Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V., & Garside, R. (2016). Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 19(7), 305-343.  
<https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>

Pol, E. (2006). *Blueprints for a History of Environmental Psychology (I): From First Birth to American Transition*.

Pol, E. (2007). *Blueprints for a History of Environmental Psychology (II): From Architectural Psychology to the challenge of sustainability*.

Proyecto ECO-THERAPY. (2024). *Plan de estudios sobre ecoterapia y recursos educativos abiertos PR2*.

Reátegui Lozano, R. (2022). *Vista de La eco-ansiedad y la crisis climática*.  
<https://up-rid.up.ac.pa/6013/1/2799>

Reynosa Navarro, E. (2015). *Crisis ambiental global. Causas, consecuencias y soluciones prácticas* (2° edición). GRIN Verlag GmbH.

Rodríguez, J. (2020). *Sobre la Psicología Ambiental, las construcciones identitarias y los entornos barriales*.

Ruiz Gil, J. A. (2022). El antropoceno. Definición y lecturas básicas. *Historia Actual Online*, (58), 193-208. <https://doi.org/10.36132/hao.v2i58.2201>

Schaeffer, J.-M. (2009). *El fin de la excepción humana*. Marbot.

T1.7—Nuevos retos para la psicología ambiental | *Psicología ambiental*. (s. f.). Recuperado  
31 de octubre de 2025, de  
[https://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-1-tema-1-7new](https://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-1-tema-1-7new)

Trischler, H. (2017). El Antropoceno, ¿un concepto geológico o cultural, o ambos?  
*Desacatos. Revista de Ciencias Sociales*, (54), 40. <https://doi.org/10.29340/54.1739>

Ulrich, R. S. (2023). Stress reduction theory. En D. Marchand, E. Pol, & K. Weiss (Eds.), *100  
key concepts in environmental psychology* (pp. 143-146). Routledge.

Wiesenfield, E. (2001). La problemática ambiental desde la perspectiva psicosocial  
comunitaria: Hacia una Psicología Ambiental del cambio. *Medio Ambiente y  
Comportamiento Humano*, 2(1), 19.