

## Ciudad

“ Se ha demostrado cómo el rodearse de espacios naturales reduce los niveles de cortisol, específicamente en la sangre. ”

*Paula Retamal, psicóloga clínica y observadora de aves.*

RELATOS DE REPRESENTANTES LOCALES

# Del refugio a la frustración: cómo la defensa ambiental impacta a la salud mental de quienes se dedican a la conservación

Diario Concepción  
 contacto@diarioconcepcion.cl

El Día Mundial de los Humedales se conmemora cada 2 de febrero para sensibilizar a la sociedad sobre su importancia, valor biológico en la geografía y el rol ecosistémico producto del cambio climático.

Es también el aniversario de la Convención sobre los Humedales de Importancia Internacional (Ramsar), aprobada como tratado internacional en 1971, instancia en la que Chile también participó como firmante en 1981 y ratificado por el Estado a través del Decreto Supremo N°771 del Ministerio de Relaciones Exteriores.

En ese sentido, el cuidado con este particu-

**Ya sean acuerdos internacionales o legislaciones, proteger el medioambiente es una tarea de Estado y social. Cada 2 de febrero se conmemora el Día Mundial de los Humedales.**

lar ecosistema recae sobre los hombros de la labor institucional con legislaciones, tales como, Ley de Humedales Urbanos y Ley Marco de Cambio Climático, así también el acuerdo de Escazú, que protege a defensoras y defensores de Derechos Humanos en materia ambiental, pero no todo está en manos de las instituciones.

En ese punto específico es donde la salud mental, sobre todo de quienes toman este rol protagónico y no forman parte de la institucionalidad, entra en cuestión. Si bien, diversos estudios a nivel internacional relacionan el acceso a la naturaleza con una salud mental estable, hay poco material de estudio que relacione la salud

mental de defensores medioambientales con su labor.

### Salud mental y naturaleza

Paula Retamal, psicóloga clínica y observadora de aves, aseguró que “se ha demostrado cómo el rodearse de espacios naturales reduce los niveles de cortisol, específicamente en la sangre, que es como una de las hormonas involucradas principales relacionadas con el estrés, y también, cómo esto lleva a reducir síntomas ansiosos y depresivos en la gente”.

Desde un punto de vista similar, el también psicólogo y observador de aves, Ignacio Villagrán, consideró que “beneficios hay variados, de diversas temáticas, beneficios como cognitivos, beneficios emocionales,

por ejemplo, en torno a la reducción del estrés, reducción de síntomas ansiosos, síntomas depresivos, regulación cardiovascular, cardiopulmonaria, ya que cuando salimos a la naturaleza, gran parte de las veces nos estamos moviendo y el movimiento también es salud mental”.

Es que si bien observar la naturaleza mejora la salud mental, ¿qué sucede con quienes toman el rol de proteger estos ecosistemas y se abanderan de su causa medioambiental?

Por su parte, Villagrán, quien además es creador de contenido en redes sociales respecto del tema, afirma que el activismo medioambiental se ve estrechamente ligado al “estrés o este sentimiento de frustración, porque si bien hay como micro logros o micro satisfacciones, la realidad de esta actividad, o bien, su día a día, está ligado a proteger constantemente sus territorios ya sean del avance inmobiliario en sitios protegidos o bien, del modelo forestal en muchos casos”.

Esta explicación, Villagrán, la asocia directamente con un término a c u ñ a d o h a c e

más de diez años en la literatura de la psicología y se trata de la eco-ansiedad. “Las personas que están metidas en este activismo, como tienen tanto conocimiento de los efectos y causas, son también más sensibles a lo que está pasando, no solo en sus territorios, sino también en el mundo entero”, asegura el experto.

### Ya no lo ves de la misma forma

Quien vive en carne propia esta sensación es Felipe Jara, director de Chile Birds y director de Fundación Bandada, organizaciones abocadas al turismo medioambiental y a la conservación de la biodiversidad.

Para Jara, el trabajar en conservación “siempre va a haber más pérdidas que ganadas”. Asegura que, si bien es un trabajo frustrante, “hay algunos pequeños logros que se celebran muchísimo”.

Felipe considera que vivir en un territorio cercano al Humedal Rocuant Andalién, le permitió conocer y observar aquel lugar, desde un punto de vista diferente, a medida que iba aprendiendo cosas del entorno. “Mis paseos diarios eran hacia allá y eran súper agradables. Por ejemplo, para los tiempos de pandemia fue un refugio para mí en cuanto a mi salud mental, pero hoy en día ya no puedo ir con la misma sensación”, relató.

“Un ejemplo concreto: voy a la playa y me pilla a una camioneta ingresando en un sitio protegido en plena temporada reproductiva, o bien, la gente que pasea a sus perros sin correa. Cuando uno ya está en esto, ya nada se ve como antes, ya no se pasan por alto ese tipo de cosas”, sumó Jara.

Pese a esto, el director de Chile Birds considera que mediante el trabajo educativo y el activismo se puede lograr un cambio y contrarrestar las frustraciones de su rol. “Siento que estoy aportando con mi granito de arena para dejar una huella (...) a pesar de que sea cansador, creo que la convicción y el amor por lo que hace es lo que te mantiene”, aseguró.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
 contacto@diarioconcepcion.cl



ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA R.