

ecopsicología – ecopsychology

Authored by
memjavad

January 7, 2026

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *ecopsicología – ecopsychology*. Spanish Psychological Databases.
Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=8145>

Ecopsicología

Campo(s) Disciplinario(s) Principal(es): Psicología, Estudios Ambientales, Filosofía, Ecología.

1. Definición Central y Alcance

La ecopsicología es un campo interdisciplinario emergente que se sitúa en la intersección de la psicología profunda y la ecología, explorando la relación simbiótica y fundamental entre el bienestar humano y la salud del ecosistema planetario. Postula que la psique humana no puede entenderse como una entidad aislada, sino que está intrínsecamente ligada al medio ambiente natural. Este enfoque sostiene que muchos de los problemas psicológicos que afligen a la sociedad moderna, como la ansiedad, la depresión y la alienación, son síntomas de una desconexión profunda y prolongada con el mundo no humano. La ecopsicología, por lo tanto, busca sanar esta división, promoviendo una comprensión de que la mente es inherentemente ecológica, abarcando no solo la conciencia individual sino también lo que se denomina el "inconsciente ecológico".

El alcance de la ecopsicología es vasto, trascendiendo la terapia individual para abordar cuestiones sociales y políticas. No solo se interesa en cómo la exposición a la naturaleza beneficia la salud mental (un área cubierta por la psicología ambiental), sino que también examina cómo la degradación ambiental (como el cambio climático o la pérdida de biodiversidad) impacta directamente en la salud psicológica colectiva e individual, fenómeno a menudo referido como "solastalgia" o trauma ecológico. Esta disciplina redefine la salud mental como una función de la relación recíproca entre el individuo y su entorno natural, sugiriendo que la patología ambiental y la patología psicológica están interconectadas. En esencia, la ecopsicología argumenta que para alcanzar la plenitud psicológica, los humanos deben reconocerse como parte integral de la biosfera, no como entidades separadas que la dominan o la explotan.

Los profesionales de este campo integran teorías de la psicología humanista, la psicología transpersonal y la psicología arquetípica con principios de la ecología profunda y la teoría de sistemas. El objetivo principal es cultivar una "conciencia ecológica" que inspire acciones responsables hacia la Tierra, entendiendo que el daño infligido al planeta es, en última instancia, un daño autoinfligido. La ecopsicología ofrece así un marco crítico para reevaluar las premisas culturales occidentales que priorizan el individualismo y el materialismo sobre la interdependencia y la sostenibilidad ecológica, abogando por un cambio paradigmático en la relación humana con la [naturaleza](#).

2. Raíces Filosóficas y Desarrollo Histórico

Aunque el término **ecopsicología** fue acuñado formalmente en la década de 1990, sus raíces conceptuales se extienden a través de diversas tradiciones filosóficas y movimientos intelectuales.

Se nutre de la filosofía trascendentalista del siglo XIX, ejemplificada por pensadores como Henry David Thoreau y Ralph Waldo Emerson, quienes enfatizaron la importancia moral y espiritual de la inmersión en la naturaleza. De manera crucial, la ecopsicología moderna bebe de la ecología profunda, un movimiento filosófico desarrollado por Arne Næss, que postula que los humanos tienen el deber moral de proteger la naturaleza por su valor intrínseco, no solo por su utilidad para el ser humano. Esta perspectiva contrastó fuertemente con la visión antropocéntrica dominante.

El catalizador para el establecimiento formal de la ecopsicología fue la publicación de la antología seminal de 1992, "Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind", editada por Theodore Roszak, Mary Gomes y Alan D. Kanner. Roszak, historiador cultural, es ampliamente reconocido como el padre fundador del campo, al desafiar a la psicología tradicional a expandir su alcance para incluir la crisis ecológica como un factor central en la salud mental. Roszak introdujo el concepto de "inconsciente ecológico", sugiriendo que la represión de nuestra conexión con la naturaleza es una fuente fundamental de malestar psicológico. Este trabajo marcó el inicio de la disciplina como un campo de estudio coherente, proponiendo que la terapia debe ser inherentemente ecológica.

El desarrollo subsiguiente de la ecopsicología ha sido impulsado por figuras como James Hillman, quien, desde la perspectiva de la psicología arquetípica, exploró la naturaleza mítica y poética de la relación con el mundo no humano, y Joanna Macy, cuyo trabajo sobre "El Trabajo que Reconecta" aborda el dolor y la desesperación que surgen de la crisis ecológica. Estos desarrollos han permitido que la ecopsicología evolucione más allá de una crítica teórica hacia una práctica aplicada, integrando la conciencia ecológica en los modelos terapéuticos y educativos. Hoy en día, la disciplina se ha diversificado, incluyendo la [psicología del cambio climático](#) y la investigación sobre el efecto reparador de los entornos naturales.

3. Conceptos Clave y Marco Teórico

La ecopsicología se basa en varios pilares conceptuales que buscan fusionar la comprensión psicológica con la verdad ecológica. Estos conceptos proporcionan el vocabulario necesario para describir la interconexión entre la psique y el medio ambiente.

El Inconsciente Ecológico: Propuesto por **Theodore Roszak**, este concepto afirma que la mente humana contiene, en sus capas más profundas, una conciencia innata y reprimida de nuestra pertenencia al ecosistema. La represión de esta conexión, impulsada por la cultura industrial moderna, resulta en neurosis y síntomas de alienación. La liberación terapéutica implica reconocer y reintegrar esta conciencia ecológica.

Biofilia: Introducido por el biólogo E. O. Wilson, la **biofilia** (el amor innato por la vida y los sistemas vivos) es un concepto central adoptado por la ecopsicología. Sugiere que los humanos poseen una tendencia evolutiva a buscar conexiones con la naturaleza y otras formas de vida. La

falta de oportunidades para ejercer la biofilia conduce a la privación sensorial y psicológica, mientras que el contacto restaurador fomenta la salud y el desarrollo cognitivo.

Solastalgia: Un término acuñado por el filósofo Glenn Albrecht, la **solastalgia** describe la angustia o el dolor experimentado por la pérdida de la comodidad que proporciona el hogar cuando este está siendo degradado ambientalmente. A diferencia de la nostalgia, que es el anhelo por un hogar pasado, la solastalgia es una forma de sufrimiento psíquico que ocurre mientras uno está en casa, observando activamente su destrucción. Es un concepto crucial para entender el impacto psicológico del cambio climático y la minería.

La Psique como Parte de la Naturaleza: Este principio fundamental rechaza la dicotomía cartesiana entre mente y cuerpo, y entre lo humano y lo natural. La ecopsicología ve la psique como un proceso de la naturaleza, no solo como un observador de ella. Esto implica que los procesos psicológicos (como el crecimiento, la resiliencia y la interdependencia) reflejan procesos ecológicos.

4. El Papel de la Naturaleza en el Bienestar Psicológico

Una de las contribuciones más sólidas de la ecopsicología es su evidencia empírica sobre los efectos restauradores y curativos del contacto con entornos naturales. Esta área se superpone significativamente con la psicología ambiental y la investigación en salud pública. Se ha demostrado consistentemente que la exposición a espacios verdes, incluso en entornos urbanos, reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés), disminuye la presión arterial y mejora el funcionamiento del sistema inmunológico. Estos beneficios fisiológicos son la base de los efectos psicológicos observados.

Teorías como la **Teoría de la Restauración de la Atención (ART)**, propuesta por Rachel y Stephen Kaplan, explican que los entornos naturales facilitan la recuperación de la fatiga atencional, un estado común en la vida moderna caracterizada por la sobrecarga cognitiva. Los entornos naturales poseen cualidades como el "fascination" (fascinación suave) y la "extensión" (un sentido de ser parte de un mundo más grande) que permiten que la atención involuntaria tome el control, dando un descanso a la atención dirigida que se agota en tareas complejas. Este reposo cognitivo resulta en una mejora en la capacidad de concentración, la creatividad y la resolución de problemas.

Más allá de la restauración cognitiva, la naturaleza facilita el desarrollo de la identidad y la espiritualidad. Para muchos, los entornos salvajes actúan como espejos o contenedores para la introspección, ofreciendo un sentido de perspectiva y trascendencia que es difícil de replicar en entornos construidos. La inmersión en la naturaleza fomenta un sentido de humildad y conexión con algo mayor que el yo individual, lo cual es crucial para mitigar el egocentrismo y promover la salud mental holística. Esta conexión es vista por la ecopsicología no solo como un lujo o un pasatiempo, sino como una necesidad fundamental para el desarrollo psicológico pleno del ser

humano, cuya privación resulta en el denominado **déficit de naturaleza**.

5. Aplicaciones Prácticas y Terapéuticas

La ecopsicología no es meramente un marco teórico; ha generado una serie de prácticas terapéuticas y educativas conocidas colectivamente como **terapia ecológica** o "nature-based therapy". Estas aplicaciones buscan intencionalmente reintroducir la relación con el mundo no humano en el proceso de curación y crecimiento personal. El objetivo es mover al paciente de una visión antropocéntrica de sí mismo a una visión ecocéntrica, donde la salud del individuo está inextricablemente ligada a la salud del entorno circundante.

Las metodologías aplicadas incluyen:

Terapia de Aventura en la Naturaleza: Utiliza entornos al aire libre (bosques, montañas, ríos) como el escenario principal para la terapia. Las actividades pueden incluir caminatas, escalada o supervivencia, donde los desafíos físicos y el entorno natural actúan como facilitadores para la introspección, la construcción de resiliencia y el desarrollo de habilidades sociales.

Psicoterapia Orientada a la Tierra (EOP): Esta práctica implica llevar el trabajo terapéutico convencional al exterior o incorporar materiales naturales y metáforas ecológicas en la sesión. El terapeuta puede guiar al cliente a través de ejercicios de conciencia plena en la naturaleza, o utilizar el ciclo de las estaciones o los patrones climáticos como analogías para los procesos emocionales internos.

El Trabajo que Reconecta (The Work That Reconnects): Desarrollado por Joanna Macy, este enfoque grupal se centra en ayudar a las personas a procesar los sentimientos de dolor, miedo y rabia ante la crisis ecológica global. Utiliza un ciclo de gratitud, honrar el dolor, ver con nuevos ojos y pasar a la acción, permitiendo a los participantes transformar su desesperación en [acción colectiva](#) y empoderamiento.

Baños de Bosque (Shinrin-Yoku): Aunque originario de Japón, este concepto ha sido adoptado globalmente. Implica una inmersión consciente y sensorialmente enfocada en el ambiente del bosque, buscando reducir el estrés y mejorar la salud inmunológica a través de la inhalación de fitoncidas (compuestos orgánicos volátiles emitidos por las plantas).

Estas aplicaciones demuestran que la ecopsicología ofrece más que un diagnóstico de la alienación moderna; proporciona herramientas prácticas para la reintegración, reconociendo a la Tierra no solo como un recurso, sino como un co-terapeuta activo en el proceso de sanación.

6. Críticas y Debates Actuales

A pesar de su creciente popularidad, la ecopsicología enfrenta varias críticas académicas y metodológicas. Una de las principales preocupaciones es la falta de rigor empírico uniforme en algunas de sus áreas de práctica. Mientras que los efectos restauradores de los espacios verdes

están bien documentados, muchos de los conceptos más profundos de la ecopsicología, como el "inconsciente ecológico", se basan en marcos teóricos que son difíciles de medir o falsificar mediante la metodología científica tradicional, lo que lleva a algunos críticos a clasificarla más como una filosofía o un movimiento espiritual que como una ciencia empírica.

Otra crítica relevante se centra en el riesgo de esencialismo y universalismo. Algunos académicos señalan que la ecopsicología tiende a idealizar una "naturaleza" homogénea y a asumir que la desconexión es un fenómeno universal, sin prestar suficiente atención a las diferencias culturales, socioeconómicas e históricas en las relaciones humanas con el medio ambiente. Por ejemplo, la experiencia de la naturaleza para un habitante indígena no es la misma que para un residente urbano occidental, y las soluciones terapéuticas deben ser sensibles a estas variaciones. La idealización de los "entornos naturales prístinos" puede ignorar la realidad de los paisajes humanos modificados y la necesidad de encontrar la conexión ecológica dentro de los contextos urbanos.

Finalmente, existe un debate sobre la relación entre la ecopsicología y la psicología ambiental. Los críticos argumentan que la ecopsicología a menudo utiliza terminología más mística o espiritual, mientras que la psicología ambiental tiende a adherirse a métodos de investigación cuantitativos más estrictos para estudiar los beneficios de la naturaleza. Aunque ambos campos comparten objetivos, la ecopsicología se distingue por su enfoque normativo, que no solo describe la relación persona-ambiente, sino que prescribe una ética radicalmente ecocéntrica como requisito para la salud mental. Superar esta división y establecer estándares metodológicos claros sigue siendo un desafío clave para el futuro de la disciplina.

7. Lecturas Adicionales

[Ecopsicología \(Wikipedia en español\)](#)

[Theodore Roszak \(Wikipedia en inglés\)](#)

[Mind and Nature: The History of Ecopsychology \(Artículo académico\)](#)

[Deep Ecology Movement \(Sitio web de referencia\)](#)