

Confirman que el calor extremo vuelve a la gente más negativa a nivel global

Las altas temperaturas tienden a volvernos más hostiles, según un nuevo estudio.

¿Has vivido alguna vez una noche de verano en la que hace tanto calor que no puedes ni dormir? ¿Has estado alguna vez en el transporte público, en hora punta, abarrotado de personas y en plena ola de calor?

Tanto si has respondido que sí a alguna de estas dos preguntas como si has respondido que no pero puedes recordar algún momento de tu vida en el que hayas experimentado un intenso calor, es probable que cuando las temperaturas son tan altas es más fácil que estemos irritables.



Recientemente han publicado un estudio en el que se confirma

que **no es una percepción personal, sino que el calor extremo afecta a nuestras emociones.** Teniendo en cuenta el cambio climático que estamos viviendo, estos hallazgos son importantes. A lo largo de este artículo te lo explicamos en detalle.

El estudio que analizó millones de estados de ánimo

Hasta el momento, no existe una cantidad asombrosa de literatura científica que hable sobre cómo el aumento de las temperaturas puede interferir en el bienestar emocional de las personas en los diferentes contextos sociales y culturales del mundo.

Sin embargo, un equipo de investigadores –la mayoría vinculados al MIT (Massachussets Institute of Technology) de Estados Unidos–han publicado recientemente un estudio en el que se ha analizado 1200 millones de publicaciones en redes sociales en 65 idiomas diferentes de 157 países.

Dichas publicaciones fueron realizadas en el año 2019 en las plataformas Twitter y Weibo. Para obtener los datos, los investigadores utilizaron una técnica de procesamiento del lenguaje natural conocida como BERT por las siglas del nombre completo en inglés –Bidirectional Encoder Representations from Transformers–.

Este sistema de inteligencia artificial está entrenado para poder **distinguir los diferentes matices del lenguaje, clasificarlos como positivos o negativos y darles la calificación adecuada** en base a los criterios establecidos (0.0 para publicaciones muy negativas y 1.0 para las muy positivas).

Las publicaciones se agruparon geográficamente –llegando a analizar datos de casi 3 000 ubicaciones diferentes repartidas

por los continentes— y se evaluaron en correlación con el clima de la zona. De esta forma los investigadores pudieron establecer la conexión entre las temperaturas y los sentimientos manifestados.

El hecho de que este estudio analice datos de 157 países diferentes, teniendo en cuenta las diferencias culturales, usando tecnología avanzada lo convierte en una de las investigaciones más sólidas sobre el estudio de la relación entre la temperatura ambiental (el clima) y las emociones.

Lo que dice la ciencia sobre el calor y las emociones

Los datos obtenidos en este estudio permiten medir, tal y como indican los propios autores, el impacto emocional del cambio climático en la población a nivel mundial. La principal diferencia con los estudios previos es la magnitud de muestra alcanzada.

El análisis realizado permitió observar un patrón que se daba de forma consistente: **con el aumento de las temperaturas, también aumentaban los mensajes con tonos negativos independientemente de la cultura y el idioma.** Más concretamente, los resultados señalan que cuando las temperaturas superan los 35° C (95° F) las expresiones emocionales se vuelven significativamente más negativas.

Puesto que el equipo de científicos quería evaluar los efectos de las temperaturas analizando las diferencias entre los países con altos y bajos ingresos, utilizaron el nivel de corte del Banco Mundial para el ingreso nacional bruto anual per cápita de 13 845\$.

Observaron que en los países con ingresos situados por debajo de ese nivel, los efectos del calor sobre el estado de ánimo aumentaba hasta el 25% mientras que en los países con ingresos

altos el aumento rondaba el 8%. Esto quiere decir que en los países con menos recursos el efecto se observaba hasta tres veces más.

¿Por qué es importante este estudio?

En primer lugar, los hallazgos publicados en este estudio son relevantes porque señalan las profundas desigualdades que hay entre las diversas poblaciones y el impacto que esto tiene en los diferentes aspectos de la vida de las personas.

En los países con más recursos, los ciudadanos tienen más opciones para refugiarse del calor (aire acondicionado, edificios aislados, etc.). Por el contrario, en los países con menos ingresos anuales las personas están más expuestas al calor y cuentan con menos herramientas para poder mitigar los efectos del clima.

Por otro lado, vemos que el calor extremo tiene efectos potencialmente peligrosos para la salud como los golpes de calor y la deshidratación, pero no solo eso. Este estudio demuestra que también puede interferir tanto en la propia salud mental (menor bienestar) como en las relaciones sociales.

Como consecuencia de un calor extremo –y el impacto que tiene en la forma de expresar las emociones– puede haber una tendencia a estar más irritables. Esto, a su vez, **puede desencadenar en un incremento de las discusiones con el entorno y verse dificultada la convivencia**. Todo esto puede conllevar un descenso de la productividad.

El futuro con el cambio climático

Además de lo mencionado previamente, es importante tener en cuenta el apunte que hacen los autores del estudio. Si las

emisiones continúan al mismo nivel que hasta ahora, se prevé que para el año 2100 las temperaturas serán extremas.

Según los cálculos de los científicos, esto supondría una reducción del bienestar global en un 2,3%. Aunque a priori puede parecer una cifra pequeña, sería un impacto que afectaría a miles de millones de personas reduciendo su calidad de vida de forma significativa.

Tal y como podemos observar, el cambio climático se limita únicamente a los efectos en la naturaleza (sequías, inundaciones, incendios y todo tipo de desastres naturales). Cuidado del entorno en que vivimos es una necesidad imperiosa si queremos intentar mitigar el impacto que esta situación tiene también sobre nuestra propia salud –física, emocional y mental– como en nuestras relaciones.

Fuente: psicologiaymente.com.