

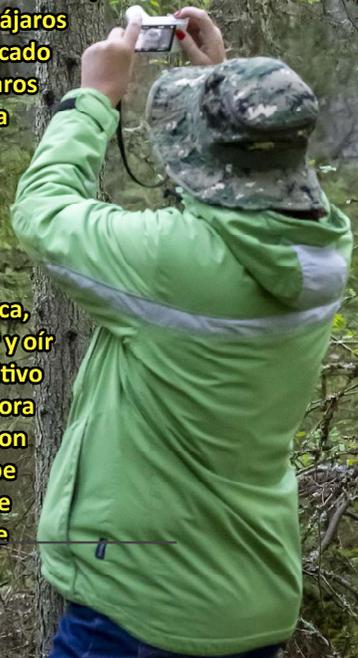
Necesitamos tener más pájaros en la cabeza: la relación entre la salud mental y las aves

Violeta Pina

Universidad de Granada

Nuestra salud

Numerosos estudios científicos han demostrado la relación entre la salud mental y la naturaleza. Dentro de estos, emergen investigaciones muy relevantes sobre la observación de aves. Hace más de una década, Ratcliffe y su equipo de la Universidad de Surrey en Reino Unido mostraron que la mayoría de las personas experimentan el canto de los pájaros como el sonido natural más reparador frente al estrés psicológico y la fatiga atencional (Ratcliffe et al., 2013). En 2020, el equipo de Zhu realizó un estudio en la ciudad de Harbin (China) con numerosos tipos de paisajes. Analizaron los caminos y demostraron que el potencial restaurador percibido de los paseos por la naturaleza, como aquellos por los senderos de humedales, se ve mejorado por la presencia del canto de los pájaros (Zhu et al., 2020). Un estudio destacado, publicado en *Scientific Reports*, encontró que ver u oír pájaros mejoraba el bienestar mental de las personas hasta ocho horas después (Hammoud et al., 2020). Estos investigadores utilizaron la aplicación *Urban Mind* para rastrear los encuentros diarios con aves, con un total de 26.856 encuentros. Los participantes fueron 1.292 personas pertenecientes a Reino Unido, Unión Europea, Estados Unidos de América, China y Australia. Los resultados mostraron que ver y oír aves estaba asociado con un estado de ánimo positivo y niveles más bajos de estrés, incluyendo una mejora en el estado de ánimo de personas diagnosticadas con depresión (Hammoud et al., 2020). En 2022, Stobbe y sus colegas del centro médico universitario de Hamburgo-Eppendorf en Alemania mostraron que



escuchar el canto de los pájaros disminuye la sintomatología ansiosa y la paranoia, mientras que la exposición al sonido del tráfico incrementa la sintomatología depresiva. Los hallazgos de estos estudios tienen importantes implicaciones para la salud pública que, por ahora, no están llegando a España.

Investigaciones recientes sugieren que los médicos podrían prescribir visitas a parques y otros lugares con abundancia de aves como parte de un tratamiento para afecciones de salud mental (Hammoud et al., 2020). De hecho, cada vez es más conocida la terapia de avistamiento de aves, también conocida como birdwatching. La observación de aves nos conecta con la naturaleza de una manera única. Estar en entornos naturales y prestar atención a las aves puede inducir un estado de atención plena, ayudándonos a estar presentes en el momento y a reducir los pensamientos rumiativos y negativos. Este tipo de desconexión mental de aquello que nos preocupa es esencial para nuestra salud mental. No debemos pensar en la observación de aves como sólo una actividad recreativa, sino también como una poderosa herramienta terapéutica que puede contribuir a un bienestar mental más equilibrado y saludable.

La salud del planeta (y su relación con nuestra salud)

La ciencia subraya la importancia de proteger y mejorar la biodiversidad en áreas urbanas y rurales para preservar los hábitats de las aves, no sólo como una mejora para el planeta en general, sino también para el ser humano y su salud mental. Las investigaciones en psicología relacionadas con la salud mental y la naturaleza nos advierten sobre los peligros de la desconexión con el entorno natural que hemos experimentado en las últimas décadas. Los entornos urbanos sin naturaleza nos enferman física y psicológicamente, no sólo por la contaminación o el estrés diario, sino porque nuestro cerebro no ha evolucionado para adaptarse a estos contextos de cemento. Necesitamos la naturaleza y la naturaleza nos necesita. Es momento de llevar la ciencia a las administraciones y proteger nuestro entorno y nuestra salud.

Pero ¿qué voy a hacer yo?

Contribuir a la mejora de la biodiversidad puede parecer una tarea titánica desde el punto de vista individual, pero lo importante es dar pasos en esa dirección apoyándonos en la comunidad. Participar en proyectos de ciencia ciudadana es una excelente manera de hacerlo. La ciencia ciudadana permite a las personas involucrarse activamente en la investigación científica, lo que puede proporcionar un sentido de propósito y comunidad, además de ser una enorme ayuda para el trabajo de campo de los investigadores. Actividades como participar en censos de aves tienen numerosos beneficios cognitivos. Por ejemplo, requieren un alto nivel de atención y concentración. Los participantes deben estar atentos a los detalles y registrar sus observaciones con precisión, lo que puede mejorar las habilidades cognitivas y la capacidad de concentración, habilidades que hoy en día están poco entrenadas y que, no olvidemos, son la base del aprendizaje

en nuestro cerebro. Además, esta actividad nos ayuda a utilizar diferentes tipos de memoria, como la memoria comparativa, las memorias a corto y largo plazo, y la inteligencia espacial. Pero voy más allá, simplemente el hecho de pensar que estamos contribuyendo a la conservación de la biodiversidad y al conocimiento científico, incluso cuando somos principiantes y parece que no aportamos demasiado, nos proporciona una sensación de logro y satisfacción personal que beneficia enormemente nuestra salud mental y autoestima. Estos avistamientos se pueden hacer individualmente mientras paseamos, a través de aplicaciones como eBird, pero como seres sociales que somos, recomiendo desde la psicología las salidas en grupo como las jornadas de observación. Sentirse parte de un grupo con el que compartimos objetivos en común nos proporciona un sentimiento de identidad y conexión, lo que puede reducir el aislamiento y la soledad, por no hablar de las numerosas ventajas que tiene establecer relaciones significativas para nuestra salud mental. Para terminar, con la ciencia en la mano, animo a todas las personas a involucrarnos en esta lucha social por conocer, conservar y restaurar nuestro entorno natural en pro de la salud del planeta, nuestra salud y la de las futuras generaciones.

Referencias más relevantes

Hammoud, R., Tognin, S., Burgess, L. et al. Smartphone-based ecological momentary assessment reveals mental health benefits of birdlife. *Sci Rep* 12, 17589 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20207-6>

Stobbe, E., Sundermann, J., Ascone, L. et al. Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. *Sci Rep* 12, 16414 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20841-0>

Zhu X, Gao M, Zhao W, Ge T. Does the Presence of Birdsongs Improve Perceived Levels of Mental Restoration from Park Use? Experiments on Parkways of Harbin Sun Island in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Mar 27;17(7):2271. doi: 10.3390/ijerph17072271.

