

Encuentros con pájaros y oír sus cantos beneficia la salud mental

El Ciudadano · 27 de octubre de 2022

Los investigadores dijeron que los hallazgos sugirieron que los médicos podrían prescribir visitas a lugares con una gran cantidad de aves, como parques y canales, para tratar afecciones de salud mental



Es posible que una golondrina no haga verano, pero **ver u oír pájaros** mejora la **salud mental**, según han descubierto los investigadores.

El estudio, dirigido por académicos del King's College London, también encontró que los **encuentros cotidianos con aves** mejoraban el estado de ánimo de las personas con depresión, así como de la población en general.

Los investigadores dijeron que los hallazgos sugirieron que los médicos podrían prescribir visitas a lugares con una gran cantidad de aves, como parques y canales, para **tratar afecciones de salud mental**. Agregaron que sus hallazgos también destacaron la necesidad de proteger mejor el medio ambiente y mejorar la biodiversidad en áreas urbanas, suburbanas y rurales para preservar los hábitats de las aves.

El estudio, publicado en la revista Scientific Reports , rastreó los encuentros diarios con aves de 1.292 participantes el año pasado a través de una aplicación para teléfonos inteligentes llamada **Urban Mind**.

En el transcurso de dos semanas, a los participantes del **Reino Unido, Europa, EE. UU., China y Australia** se les pidió en intervalos aleatorios que registraran cómo se sentían, incluso si estaban felices o estresados, si podían ver árboles y si podían ver u oír pájaros.

Los investigadores encontraron que las puntuaciones promedio de bienestar mental de los participantes aumentaron cuando vieron u oyeron pájaros, incluso entre aquellos que revelaron que **les habían diagnosticado depresión**.

Este efecto beneficioso también duró más allá del momento del encuentro con las aves, con **niveles más altos de bienestar mental** notados por los participantes que no vieron ni escucharon aves la próxima vez que registraron su estado de ánimo.

Sin embargo, este **efecto positivo** no persistió si los participantes no se encontraron con aves durante la evaluación posterior de su estado de ánimo, lo

que, según los investigadores, indicaba «un posible efecto de relación causal de las aves en el bienestar mental».

Andrea Mechelli, profesora de intervención temprana en salud mental en King's College London, dijo: “Necesitamos crear y apoyar entornos, particularmente entornos urbanos, donde la vida de las aves sea una característica constante. Para tener una población saludable de aves, también necesitas plantas, también necesitas árboles. Necesitamos nutrir todo el ecosistema dentro de nuestras ciudades”.

Agregó que el efecto positivo de los encuentros con aves en las personas con depresión fue significativo porque muchas «intervenciones que ayudan a las llamadas ‘personas sanas’ no funcionan para las **personas con problemas de salud mental**».

Mechelli dijo: “Sabemos que **el ejercicio hace que todos se sientan mejor**. Pero es increíblemente desafiante motivar a alguien con depresión para que haga ejercicio. Mientras que el contacto con la vida de las aves es algo que, quizás, sea factible”.

El artista **Michael Smythe**, de Nomad Projects, que ayudó al King's College London a desarrollar la aplicación para teléfonos inteligentes para el estudio, dijo que la investigación también planteó preguntas sobre el vínculo entre las desigualdades en salud y el **acceso a la naturaleza**, y otras investigaciones mostraron que las áreas desfavorecidas a menudo tenían menos espacios verdes. que las zonas ricas.

Nomad Projects cofundó Bethnal Green Nature Reserve Trust, que construyó un estanque el verano pasado que, según Smythe, había atraído una «enorme diversidad de aves».

“Es un complejo **muy terapéutico**, biodiverso, abundante espacio dentro de una urbanización masiva entre cuatro carreteras principales”, dijo Smythe. “Ahora es un lugar donde la gente va a misa todos los días solo para relajarse”.

Adrian Thomas, autor de la Guía del canto de los pájaros de la Royal Society for the Protection of Birds, dijo que los hallazgos del informe no fueron una sorpresa, ya que la mayoría de las personas describieron su reacción al canto de los pájaros como alegría.

Añadió: “El canto de los pájaros habría sido una vez la **banda sonora natural** de todas las vidas humanas, y creo que está incrustado en algún lugar profundo de nuestra psique. Está asociado con la primavera, la renovación y los buenos tiempos que se avecinan, que es solo una de las razones por las que debemos abordar esta crisis de la naturaleza y asegurarnos de que la naturaleza no se quede en silencio”.

Fuente: The Guardian

Fuente: [El Ciudadano](#)