

Home > Salud

27 oct 2022 - 12:18 p. m.

El canto de los pájaros alivia la ansiedad y la depresión, según estudio

La investigación sugieren que realizar una caminata en la naturaleza donde haya pájaros ayuda a reducir el estrés.



0



Guardar

Redacción Salud

Seguir



Los resultados positivos no variaban si el canto de los pájaros provenía de dos o más especies de aves diferentes.

Foto: Pixabay

El ruido afecta de manera positiva o negativa la salud mental de las personas, así lo afirmó una investigación realizada publicada en la revista Scientific Reports, que llegó a la conclusión que el canto de los pájaros disminuye la depresión, ansiedad y paranoia, mientras que el ruido urbano, especialmente el del tráfico, aumenta esas condiciones.

“Escuchar el canto de los pájaros independientemente de la diversidad mejora la ansiedad, mientras que el ruido del tráfico, también independientemente de la diversidad, se relaciona con una mayor depresión”, indica el estudio.

(Lea también: ¿Es fumador? Aquí hay una muy buena razón para que abandone el cigarrillo)

Los cuatro investigadores estudiaron el comportamiento de 95 personas que fueron expuestas durante seis minutos, a una de las siguientes condiciones: ruido de tráfico bajo, ruido de tráfico alto, canto de pájaros bajo y canto de pájaros con paisajes sonoros de gran diversidad. Antes de esto, los participantes llenaron unos cuestionarios de depresión, ansiedad y paranoia.

Como resultado, encontraron que el ruido del tráfico se asoció con un aumento significativo de la depresión, mientras que en las condiciones del canto de los pájaros la depresión disminuyó exclusivamente después de la exposición al paisaje sonoro de alta diversidad. Por su parte, la ansiedad y la paranoia disminuyeron significativamente en ambas condiciones de canto de pájaros.

(Le puede interesar: Los secretos de una dibujante de aves)

“El estudio demuestra que una caminata de una hora en la naturaleza reduce la

actividad cerebral asociada con el estrés”, dice Simone Kühna, neurocientífica, líder del Grupo Lise Meitner para Neurociencia Ambiental en el Instituto Max Planck y autora principal del estudio.

Pese a que lo ideal es entrar en contacto directamente con la naturaleza, la investigación sostiene que escuchar grabaciones con los sonidos del canto de los pájaros también ayudaría para prevenir trastornos mentales.

Aunque Kühna dice que “todavía no podemos decir qué características de la naturaleza (olores, sonidos, colores o una combinación de ellos) son responsables del efecto”, una de las posibles causas es que estos paisajes sonoros se asocian con los valores positivos y saludables de la naturaleza en buen estado de conservación, lo que desvía la atención de los factores estresantes y amenazas de la vida cotidiana en las ciudades.



La existencia del periodismo de El Espectador **es muy importante para Colombia**. Trabajamos cada día para estar a la altura de **esa responsabilidad**.

Suscríbete



Síguenos en Google Noticias

Temas Relacionados Pájaros Canto de los pájaros Ansiedad Depresión
Salud mental Noticias hoy

Cargando...

Descuentos

Suscripciones

Programas

Cursos

El carrito

Idiomas