

## Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

### EL VUELO DE LOS PÁJAROS TE SIENTA BIEN



CIENCIAS NATURALES: Ciencias de la Vida

#### El vuelo de los pájaros te sienta bien

En España, mucha gente no se ha parado nunca a observar el paso de las aves y rara vez disfruta de un paseo por el campo. La biofilia, la pasión por todo lo que tiene vida y el contacto directo con la naturaleza, se está abandonando poco a poco. Lo que muchos desconocen son los beneficios que aporta a la salud.

Eva Rodríguez Nieto 08 diciembre 2014 09:00



El comportamiento de la especie de nuestro artículo. Nunca antes en la historia el ser humano había pasado tanto tiempo apartado y lejos. (Wikipedia)

tantas obsesiones.

En este caso concreto, parten de un ataque real ocurrido en la Bahía de Monterrey (California, EE UU), en 1961, debido a la intoxicación de las aves con ácido domoico.

Verídico también es que, sin pájico pero sin pausa, la sociedad actual está abandonando el contacto directo con las aves y la naturaleza; una conexión que lejos de ser dañina, es necesaria, y ayuda, entre otras cosas, a no 'perder la cabeza'.

\*Hay médicos en Suecia y Noruega que están recomendando a personas mayores con riesgo de enfermedades de deterioro neurológico, como parkinson o alzháimer, estancia de quince días en entornos naturales. Sobre todo, porque se retrasan los síntomas", explica a SINC José Antonio González, catedrático de psicología ambiental en la Universidad Autónoma de Madrid, que ha participado en el encuentro bienal más importante para los estudiosos de las aves en España, el Congreso Español de Ornitología de Sedgwick.

En realidad, no es que los pacientes mejoren, pero los neurogeriatras han identificado que en los estados previos de este tipo de enfermedades hay síntomas depresivos y de irritabilidad que se amortiguan al estar en contacto con la naturaleza.

REFERENCIA: 2ACH158

Los desafíos ambientales

## El vuelo de los pájaros te sienta bien

En España, mucha gente no se ha parado nunca a observar el paso de las aves y rara vez disfruta de un paseo por el campo. La biofilia, la pasión por todo lo que tiene vida y el contacto directo con la naturaleza, se está abandonando poco a poco. Lo que muchos desconocen son los beneficios que aporta a la salud.

Eva Rodríguez Nieto 08 diciembre 2014 09:00



El sedentarismo es la lacra de nuestra cultura. Nunca antes en su historia el ser humano había pasado tanto tiempo sentado y quieto. / [Manuel Fernandez](#).

Dicen quienes saben de historia del cine que la actriz Tippi Hedren casi pierde los nervios durante el rodaje de la película *Los pájaros*. Alfred Hitchcock consiguió que su rostro expresara el máximo terror al exponerla a escenas sin previo aviso con aves exaltadas.

El genio del celuloide retrató como nadie la relación del hombre y las aves en este filme. La suya era una visión terrorífica. Desde los créditos —que desaparecen de la pantalla como si una bandada de cuervos se los llevase por delante— esta obra de culto ahonda en varias de sus

tantas obsesiones.

En este caso concreto, parten de un ataque real ocurrido en la Bahía de Monterrey (California, EE UU), en 1951, debido a la intoxicación de las aves con ácido domoico.

Verídico también es que, sin pánico pero sin pausa, la sociedad actual está abandonando el contacto directo con las aves y la naturaleza, una conexión que lejos de ser dañina, es necesaria, y ayuda, entre otras cosas, a no 'perder la cabeza'.

“Hay médicos en Suecia y Noruega que están recomendando a personas mayores con riesgo de enfermedades de deterioro neurológico, como párkinson o alzhéimer, estancias de quince días en entornos naturales. Sobre todo, porque se retrasan los síntomas”, explica a Sinc José Antonio Corraliza, catedrático de psicología ambiental en la Universidad Autónoma de Madrid, que ha participado en el encuentro bienal más importante para los estudiosos de las aves en España, el [Congreso Español de Ornitología](#) de SeoBird/Life.

En realidad, no es que los pacientes mejoren, pero los neurogeriatras han identificado que en los estadios previos de este tipo de enfermedades hay síntomas depresivos y de irritabilidad que se amortiguan al estar en contacto con la naturaleza.



Fotograma de la película Los pájaros

### El sistema nervioso echa de menos el aire libre

La hipótesis de la biofilia del entomólogo y biólogo estadounidense [Edward O. Wilson](#) señala que, aunque vivamos en las ciudades, nuestro sistema nervioso aún echa de menos el tipo de estimulación psicofísica de los entornos naturales.

“Se ha demostrado que tenemos una predilección por los paisajes con vegetación y con agua, prácticamente en todas las culturas. Esto quiere decir que al haber sido cruciales para la supervivencia de la especie, nos queda el regusto estético por este tipo de elementos”, asegura Corraliza.

Este rasgo filogenético, propio de la especie, se traduce en el hecho de que nuestro sistema nervioso mantiene una conexión emocional normalmente intensa con la naturaleza que facilita el desempeño y funcionamiento psicológico.

Esto explicaría las estampidas de los fines de semana, “aunque la gente culturalmente no sepa qué hacer –añade Corraliza– y cuando sale al campo replica su cuarto de estar a diez metros del coche”.

### Niños enjaulados en casa

Aislarse en casa, cobijarse en la ciudad y conocer animales salvajes solo por los documentales de La 2 es más habitual de lo que debería. Los científicos se refieren a esta carencia de contacto con la naturaleza como 'trastorno por déficit natural'. No se trata de un síndrome, pero sí lleva patologías asociadas como la hiperactividad, el sobrepeso, las enfermedades neumónicas y respiratorias, y el déficit de vitamina D.

Los investigadores han empezado a acuñar este término sobre todo en poblaciones infantiles, puesto que las generaciones de niños actuales –sobre todo en países desarrollados– viven muy al margen de la naturaleza, en entornos muy cerrados.

Desde la Fundación Roger Torné se están organizando visitas de contacto con la naturaleza en familias desfavorecidas precisamente para que los niños y niñas se beneficien del aire libre, como el [programa Respiro](#), y que, a partir de este descubrimiento, forme parte de sus vidas.

“En nuestros programas el 90% de los niños aumenta su capacidad respiratoria. Se resfrían menos y los que padecen asma sufren menos crisis. En bastantes casos, además, hemos visto mejoras en su concentración”, apunta a Sinc Soledad Román, directora de esta Fundación.

---

*Hay médicos nórdicos  
que recomiendan a  
personas mayores con  
riesgo de alzhéimer  
estancias de quince días  
en entornos naturales*

---

*Hace años que la psicología ambiental ha demostrado el efecto restaurador de la naturaleza sobre la fatiga causada por un exceso de atención concentrada*

Asimismo, un estudio publicado este año en el [Journal of Environmental Psychology](#) –del que Corraliza es coautor– también ha evaluado cómo los campamentos de verano que se desarrollan en entornos naturales o naturalizados mejoran las actitudes ambientales de los niños.

“De los tipos de campamentos que analizamos, en aquellos que se realizaban en lugares con contacto de la naturaleza, los jóvenes asumían más compromisos proambientales y cambiaban más sus actitudes hacia estos temas. Esto demuestra que no solo la naturaleza tiene efectos en el bienestar, sino que también hace que seamos mejores”, subraya el científico.

Heike Freire, pedagoga, escritora y especialista en innovación educativa lo resalta: “Dependemos de la tierra para vivir. La educación ambiental debe basarse, antes que en conocimientos intelectuales, en el contacto directo con la naturaleza. Se cuida de aquello que se quiere y se ama aquello que se conoce, no de oídas o por relatos o imágenes”.

### **La atención difusa, nuestro estado natural**

Hace años que la psicología ambiental ha demostrado el efecto restaurador de la naturaleza sobre la fatiga causada por un exceso de atención concentrada.

“Basta dar un paseo durante unos 20 minutos por un espacio verde, o incluso contemplar vegetación desde una ventana para mejorar nuestra capacidad de realizar tareas intelectuales”, dice Freire.

Esto sucede porque la naturaleza nos permite descansar el foco volviendo a una atención más abierta: la atención difusa, que no está focalizada en un punto y que es el estado natural del ser humano.

“También permite –asevera la pedagoga– una regulación energética y emocional, nos ayuda a enfrentar con más recursos conflictos y situaciones traumáticas, y libera el movimiento, afina la sensibilidad y favorece la expresión de los sentimientos. La naturaleza es una medicina barata, fácil de administrar y sin efectos secundarios”.

Por contra, el sedentarismo es la lacra de nuestra cultura. Nunca antes en su historia el ser humano había pasado tanto tiempo sentado y quieto. Este estilo de vida es responsable de muchas de las enfermedades de adultos y niños. La falta de movimiento resulta catastrófica para su desarrollo sensorial, motor, emocional, social e intelectual.

“El cambio a la vida sedentaria con disminución del ejercicio y el menor contacto con la naturaleza está incrementando los trastornos respiratorios, la obesidad y los trastornos metabólicos asociados a ella”, enfatiza Manuel Praena, profesor asociado de pediatría del Departamento de Farmacología, Pediatría y Radiología en la Universidad de Sevilla.

Si se analizan los relatos de los paseos que hacían los escritores de la generación del 98, como Machado, Delibes o Azorín, uno se da cuenta de que su descripción era inspiradora.

“Ellos lo contaban en plan poético, pero en realidad, lo que hay es un óptimo nivel de funcionamiento psicológico. Una experiencia que los psicólogos llamamos de atención involuntaria”, concluye Corraliza. Es decir, cuando vas dando un paseo, te fijas en el vuelo de un pájaro o en el correr del agua, no te conviertes en poeta, pero liberas el funcionamiento cognitivo.

---

*"Se cuida de aquello que se quiere y se ama aquello que se conoce", dice Heike Freire*

---

**Zona geográfica: España**

**Fuente: SINC**

**Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica**  
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

### Ficha de catalogación

<b>Título:</b>	El vuelo de los pájaros te sienta bien	
<b>Autor:</b>	Eva Rodríguez Nieto	
<b>Fuente:</b>	<i>Sinc</i> (España)	
<b>Resumen:</b>	Cada vez se vive en entornos más artificiales. Y eso hace que no nos beneficiemos del contacto con la naturaleza. Algo que es saludable desde un punto de vista físico y psicológico. La atención difusa que fomenta un paseo por un entorno natural resulta inspiradora y muy beneficiosa. La psicología ambiental ha demostrado que el contacto con entornos naturales es muy reparador frente al exceso de atención concentrada y la fatiga propias de la vida moderna.	
<b>Fecha de publicación:</b>	08/12/14	
<b>Formato</b>	<input type="checkbox"/>	Noticia
	<input checked="" type="checkbox"/>	Reportaje
	<input type="checkbox"/>	Entrevista
	<input type="checkbox"/>	Artículo de opinión
<b>Contenedor:</b>	<input type="checkbox"/>	1. Los retos de la salud y la alimentación
	<input checked="" type="checkbox"/>	2. Los desafíos ambientales
	<input type="checkbox"/>	3. Las nuevas fronteras de la materia y la energía
	<input type="checkbox"/>	4. La conquista del espacio
	<input type="checkbox"/>	5. El hábitat humano
	<input type="checkbox"/>	6. La sociedad digital
	<input type="checkbox"/>	7. Otros temas de cultura científica
<b>Referencia:</b>	2ACH158	

**Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica**  
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

**Propuesta didáctica**  
**Actividades para el alumnado**

1. Señala cuáles de las siguientes afirmaciones son verdaderas y cuáles falsas teniendo en cuenta lo que se dice en el texto sobre los beneficios del contacto con la naturaleza:

1. <i>Los pájaros</i> es una película que dirigió Tippi Hedren.	V	F
2. Ningún pájaro ha atacado nunca a ningún ser humano.	V	F
3. El tema del reportaje es principalmente la relación entre los pájaros y el cine.	V	F
4. Algunos médicos consideran que el contacto con la naturaleza puede ser beneficioso para retrasar los síntomas de algunas enfermedades neurológicas.	V	F
5. José Antonio Corraliza es un psicólogo ambiental pero ha participado en algún congreso de ornitología.	V	F
6. Según la hipótesis de la biofobia nuestro sistema nervioso aún echa de menos los estímulos propios de los entornos naturales.	V	F
7. Los paisajes con vegetación parecen ser apreciados por las personas de todas las culturas.	V	F
8. El contacto con la naturaleza es muy beneficioso para las personas de edad avanzada, pero no es tan importante para los niños.	V	F
9. Según Heike Freire la atención difusa provoca fatiga.	V	F
10. Los paseos nunca han inspirado a los escritores.	V	F

2. Explica el significado de las siguientes expresiones que aparecen en el reportaje: hipótesis de la biofilia, atención difusa, sedentarismo, contacto con la naturaleza, psicología ambiental. A continuación redacta un pequeño resumen del mismo que las incluya.

3. ¿Has visto la película de Alfred Hitchcock aludida en el reportaje? Si no lo conoces, es una buena ocasión para verla. ¿Qué dicen de esa película los críticos? ¿Qué imagen muestra de la naturaleza y de la relación del ser humano con ella?

4. “El sistema nervioso echa de menos el aire libre”, “Niños enjaulados en casa”. Esas dos frases aparecen como títulos de algunos apartados del reportaje. ¿Qué quieren decir? ¿Qué opinas sobre lo que se plantea en esos apartados?

5. Habitualmente las actividades al aire libre y en la naturaleza se consideran beneficiosas para la salud, pero el acento suele ponerse en los aspectos relacionados con el cuerpo, con los beneficios físicos. Sin embargo, en este reportaje se alude más a los efectos psicológicos de ese tipo de actividades. ¿Cómo valoras ese enfoque? ¿Sería interesante insistir más en él para promover ese tipo de actividades?

6. ¿Tienes como hábito dar paseos regularmente por espacios naturales? ¿Lo tienen las personas de tu entorno? ¿Cuánto tiempo le dedicas (o dedican) a esos paseos? ¿Con qué frecuencia los das (o los dan)? ¿Qué distancia recorres (o recorren) en ellos?

7. Imagina que alguien te pide consejo sobre los itinerarios que podría seguir para dar paseos diarios por lugares agradables que no estén muy lejanos al lugar en el que vives. Incluso que ese alguien fuera una institución interesada en promoverlos y para ello te ha encargado que prepares un folleto con toda la información de interés para su difusión. Esos folletos podrían contener mapas con los itinerarios, fotografías de lugares singulares de los mismos, distancias,

tiempo de las rutas, grado de dificultad, grado de accesibilidad para personas como movilidad reducida, lugares de descanso, fuentes, etc. ¿Te animas a diseñar esos folletos? Si nadie te los ha pedido también puede ser una buena ocasión para presentárselos a los responsables de temas ambientales, sanitarios o turísticos del lugar en el que vives.

8. Algunos escritores han hecho de sus paseos el tema para algunas de sus obras. Selecciona algunos ejemplos en los que los recorridos por entornos naturales formen parte de cuentos o novelas. También puedes poner ejemplos análogos de películas y documentales.

9. ¿Te animas a escribir sobre los paseos por la naturaleza, a describir esas sensaciones? Los itinerarios de la actividad 7 y los ejemplos de la actividad 8 pueden darte ideas. Aunque si tus intereses son más cinéfilos en lugar de describirlos en un papel también podrías hacerlo con una cámara.

**Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica**  
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

**Propuesta didáctica**  
**Sugerencias para el profesorado**

- De entre las actividades propuestas conviene elegir cuáles se adaptan mejor al grupo y a sus intereses. En todo caso, antes de proponer la realización de las actividades se recomienda una lectura atenta del texto.

- La actividad 1 facilita el análisis del contenido del texto. Su revisión permitirá aclararlo y resolver posibles dudas. La actividad 2 se centra en algunas expresiones relevantes que aparecen en el reportaje y sugiere aclarar su significado para elaborar a partir de ellas una síntesis de sus contenidos principales. La actividad 3 aprovecha la referencia inicial a la película de Hitchcock para sugerir su visionado y plantear el tipo de relación con la naturaleza que se deriva de ella. La actividad 4 llama la atención sobre los títulos de dos de los apartados del reportaje y propone comentar sus contenidos. La actividad 5 busca contrastar el habitual enfoque médico de los beneficios para la salud corporal de las actividades al aire libre con el enfoque psicológico que domina en este reportaje, subrayando el carácter complementario de los mismos y la relevancia del segundo. Aunque se plantea de modo muy sucinto, la actividad 6 podría motivar un interesante estudio empírico sobre los hábitos relacionados con el paseo en el propio entorno familiar o de amigos. La actividad 7 propone diseñar algún folleto o similar para dar a conocer las posibilidades para el contacto con la naturaleza que se ofrecen (o podrían ofrecerse) en el propio entorno. La actividad 8 aprovecha las referencias a la literatura que aparecen al final del reportaje para sugerir la indagación sobre pasajes literarios (o cinematográficos) que ejemplifiquen el modo en que los paseos pueden resultar hermosos e inspiradores desde un punto de vista estético. La actividad 9 es complementaria a la anterior y propone al alumno que sea él mismo el escritor (o cineasta) que cree alguna obra inspirada en los paseos por la naturaleza.

- Aunque las actividades propuestas están redactadas para ser realizadas individualmente, varias de ellas son especialmente propicias para ser desarrolladas en equipo o incluso en debate abierto con toda la clase. Es especialmente interesante, en este sentido, compartir los trabajos sobre las actividades 3, 4 y 6.

- Podría ser oportuno recoger los trabajos realizados sobre las actividades 7, 8 y 9. Los primeros podrían ofrecerse a instancias que pudieran aprovecharlos para la promoción de este tipo de actividades. Con el resto podría organizarse desde la institución escolar alguna sesión abierta a la comunidad con el fin de promover en ella los beneficios del contacto con la naturaleza para el bienestar físico y psíquico de las personas.