



# UN NEOYORQUINO EN VALLARTA

La Observación de Aves, una fuente de inspiración, salud y bienestar

**Las aves pueden crear un impacto positivo dentro de nuestra salud física, mental, emocional, espiritual y social.**

*Narrativa: Claudia Margarita Ilizaliturri Leño*  
*Fotos Piping Plover: Audubon - All About Birds*  
*Chorlito o Playerito*  
*Charadrius melodus*



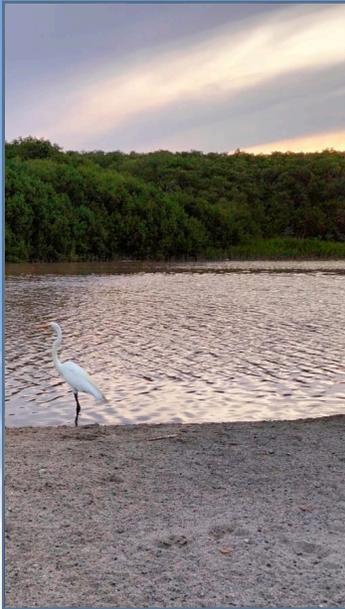
## COMENZAR EL DÍA CON ALEGRÍA

Aun recuerdo la emoción que me provocó el abrir mis ojos al escuchar el sonido de la alarma del despertador. Tras el ventanal, la madrugada aun dejaba ver la oscura silueta de la montaña y algunas estrellas en el firmamento, lo cual me indicaba que era hora de levantarme para ir a observar aves, o como decimos coloquialmente, era hora de ir a pajarear.

Ya en camino al sitio de la pajareada, conforme pasaban los primeros momentos del día, pude contemplar como el alba se iba abriendo paso, pintando el cielo con cálidos colores, como si estuviera creando una excitante invitación para empezar a disfrutar de las nuevas aventuras de ese día.

Esa fresca mañana, al llegar a la playa con el sol aún tras las montañas, las aves ya revoloteando y cantando por doquier, brindaban una alegre bienvenida. Sin perder tiempo, con todo el entusiasmo que cabía en mí, me descalcé y preparé mi equipo y material de observación para empezar a caminar por la arena, la cual se dejó sentir con un frío sutil recorriendo mis pies. Al empezar la caminata a lo largo de la orilla del mar, la gente que caminaba sonreía y saludaba con amabilidad, como si el espíritu de la alegría se hubiera apoderado de todos.





## MOMENTOS DE APRENDIZAJE Y SABIDURÍA

Esta primera experiencia de poder observar tanto aves acuáticas como aves terrestres, me provocó una sensación de asombro y emoción indescriptible. Mis pajareadas anteriores habían sido en la Sierra Madre Occidental o sus alrededores, por lo que esta era una ocasión extraordinaria para introducirme al fascinante mundo de las aves acuáticas y practicar sobre las especies terrestres que pudiera reconocer. Este encuentro, que aunque parecía abarcar entornos diferentes como lo son la tierra y la mar, me mostró, al ir explorándolo, como las aves pueden coexistir y habitar en armonía dentro de un ciclo vital para todas ellas y, a la vez, para todos los seres vivos y como esto influye para mantener una biodiversidad sana y vital para los seres humanos.

Tras varias horas de observar a las aves y disfrutar de ellas, el arduo calor del medio día ya empezaba hacer estragos y el hambre ya pedía su turno por lo que, tras sentir que la pajareada había sido todo un éxito, la caminata de regreso por la playa comenzó.





### MOMENTO DE COMPARTIR GRATAS SORPRESAS

Casi a medio camino de regreso por la playa, un súbito alto inmovilizó los pasos ante la sorpresa de ver correr por la playa a una pequeña ave acuática que, con sus patitas amarillentas, causó un tremendo alboroto emocional.

En un principio parecía ilógico. ¿Cómo, un Piping Plover aquí? Sin embargo, al observarla con atención, se confirmó que, en efecto, se trataba de un gran pequeño viajero que no tenía nada que hacer en nuestra región. Esta ave, residente de Nueva York, viaja hacia Cuba en tiempos de migración, pero aparentemente se había desviado de su ruta y estaba paseando muy campantemente por una de las playas de Vallarta. El asombro fue tal que quedé embelesada y, mientras observaba su comportamiento y buscaba la mejor forma de disfrutar de su compañía sin perturbarla, llegué a pensar que se había perdido en su travesía, quizá debido a algunos de los temporales que hubo días atrás, y así es como había llegado a Vallarta.

Recuerdo que dije: ¡Tenemos a un Neoyorquino en Vallarta!, y aunque el cansancio y el calor pesaban en el cuerpo, el siguiente par de horas fue toda una experiencia de vida al disfrutar al máximo de la compañía de este pequeñín. La emoción brotaba por todos lados y muchas preguntas me llenaron de cuestionamientos que jamás me había hecho conscientemente, como: ¿Cómo es que un ave tan pequeña puede viajar miles de kilómetros? ¿A cuantos peligros se enfrenta en cada travesía? ¿Cómo puede estar aquí "tan tranquila" sin los de su especie? ¿Cómo y cuando regresará a casa? ¿En ésta playa puede encontrar alimento adecuado para mantener su energía? y así, muchas preguntas más llegaban a mi mente.

Este gran acontecimiento me sirvió para aprender sobre las grandes hazañas que tienen que realizar las aves y develar algunos de los secretos mas increíbles que sólo las aves nos pueden regalar, como la composición especial de su plumaje o el cómo se orientan para realizar sus viajes. Me sirvió para hacer preguntas importantes sobre la vida, para compartir el hallazgo y convivir con mas pajareros que quisieran ver a este bello y simpático ejemplar antes de que emprendiera su vuelo de regreso a su hábitat. También sirvió para que pudiera comprender todo lo que aún me queda por aprender y que la vida, sin importar edad, siempre tiene algo que enseñarnos. Y lo más importante, me enseñó que observar aves es una forma divertida y enriquecedora de descubrir, conocer y cuidar mejor el lugar en el que vivo.

En ese momento, supe que seguiría saliendo a observar aves, a pajarear, no solo para ver especies nuevas, sino para recordar la belleza, el valor y la simplicidad de la vida.

## MOMENTOS DE BIENESTAR

Después de llegar a casa y tomar un descanso, me puse a reflexionar sobre la experiencia que tuve esa mañana. Muy complacidamente, de lo primero que me percaté fue que seguía sonriendo y una sensación de relajación permanecía conmigo. Creo que a ese sentir es a lo que le llaman “vivir en el presente”, Es como estar en un **estado mental de contemplación permanente**, es disfrutar del momento, dejando que el trinar de las aves inconscientemente guíen **una meditación al aire libre**.

Esto me llevó al siguiente punto de mi reflexión. Sentía mucha energía, como si mi espíritu estuviera bailando alegremente. Siento que el acercamiento a la naturaleza, a través de las aves, crea sensaciones de gozo, de perseverancia, de paciencia, de esperanza, cultiva la curiosidad, desarrolla la creatividad y abre la puerta a nuevos y fascinantes conocimientos. Y si, sentía a mi espíritu **vibrar con una energía muy elevada, con una sensación de paz y plenitud increíble**.

También, me percaté de que mi **forma de socializar fue mas inspiradora y productiva**. Cuando las personas que caminaban por la playa se acercaban con curiosidad para preguntar que era lo que veía con tanta atención, sin importar el idioma que hablaban les decía: ¡Véalo usted mismo! Y al compartir mis binoculares con ellos, no tardaban en mostrar su **asombro con palabras positivas y una gran sonrisa**. Vivir un momento de observación hace que las aves cambien, sutilmente, la percepción que tenemos de la vida. **Ahí me percaté de que el lenguaje de las aves es universal**.

Por último pero no menos importante, me di cuenta que la observación de aves te lleva a **realizar diversas actividades físicas por un largo periodo de tiempo sin sentir estrés o forzar al cuerpo**. Lo más curioso es que llegué a sentir algunas partes de mi cuerpo un poco adoloridas, partes de las que jamás me había percatado antes. ¿Será que las aves también nos harán aprender sobre la anatomía humana?

**La Observación de Aves es una actividad llena de bienestar (bien-estar)**, en donde puedes disfrutar de todos los beneficios que esta noble actividad puede brindar. Considero que las aves pueden crear un impacto positivo dentro de nuestra salud física, mental, emocional, espiritual y social, ya que dejan una sensación de buena ventura y amor a la vida. En lo particular, a mi me ha permitido conectar con algo más que con la naturaleza y sentirme parte de algo más grande que yo misma.



La Observación de Aves nos recuerda que necesitamos aprender a observar y contemplar nuestros entornos no solo para encontrar formas de coexistir en armonía con las riquezas naturales del mundo en el que vivimos sino también, para gozar de una vida plena y saludable



## ¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

Investigando un poco más sobre las emociones que despertó en mi La Observación de Aves, encontré que esta actividad puede tener un impacto positivo en nuestra salud mental y física ya que el canto de las aves puede estimular el sistema nervioso y mejorar el estado de ánimo. Adicional a esto, también descubrí que el campo energético del ser humano, al estar en contacto con las aves sentirá felicidad y gozo debido a que el canto de las aves se asemeja a la vibración energética de la alegría, lo que podría explicar por qué la gente sonreía y saludaba con amabilidad aquella mañana.

### ¡Pero hay más!

Basado en algunos datos científicos, La Observación de Aves también puede aumentar los niveles de oxitocina, serotonina y dopamina. Estos neurotransmisores se producen en el cerebro y tienen efectos en todo el cuerpo que pueden contribuir a permanecer en estados de felicidad y relajación.

La oxitocina, conocida como “la hormona del abrazo o la hormona del amor” se libera durante el contacto físico, social o conexión con la naturaleza y con los demás seres vivos. Esto, contribuye a sentirnos en confianza, más unidos y seguros.

La serotonina, conocida como la “hormona del bienestar o la hormona de la felicidad” ayuda a regular nuestro estado de ánimo y nos ayuda a sentirnos más calmados y felices, regula el sueño y disminuye los síntomas de depresión y ansiedad.

La dopamina, conocida como la “hormona del placer o la hormona de la recompensa”, se libera cuando experimentamos algo placentero, nuevo o emocionante, y motiva a las personas a repetir comportamientos que son de su agrado.

Además, la actividad física que implica la observación de aves puede liberar endorfinas, que son hormonas naturales que nos hacen sentir bien y nos ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, y la exposición al sol mientras se observan aves, también puede aumentar la producción de vitamina D, esencial para nuestra salud ósea y emocional.