

El Vínculo entre Humanos y Mascotas: Impacto en la Salud Mental



Las mascotas no solo son compañeros peludos; **desempeñan un papel significativo en nuestra salud mental y emocional.** Son varios los estudios que analizan el impacto que tienen las mascotas en nuestra salud y los resultados coinciden: las mascotas mejoran nuestra vida y nuestro bienestar psicológico.

Los animales no humanos se convierten en miembros de la familia y su pérdida supone un duelo como el que se sufre con los humanos. Teniendo en cuenta esta estrecha relación, es de esperar que su presencia en la vida cotidiana tenga beneficios importantes sobre la salud mental.



Beneficios Psicológicos

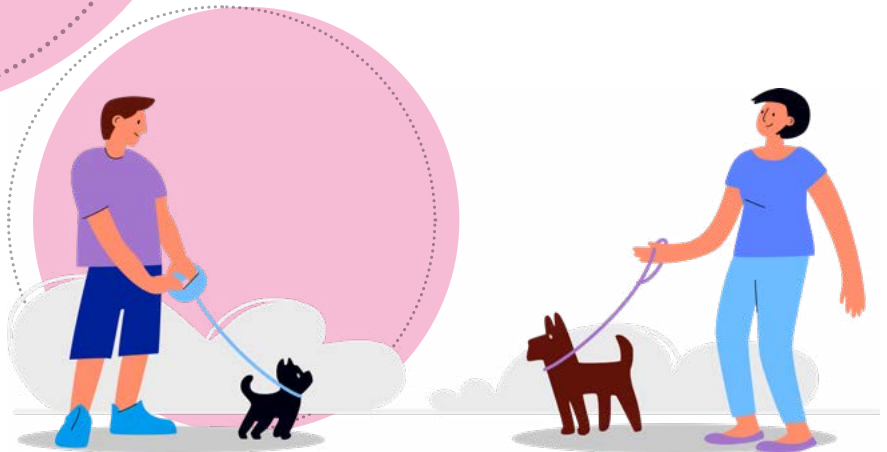
1.Reducción del Estrés. Estudios han demostrado que interactuar con mascotas puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. La presencia de una mascota puede proporcionar consuelo y apoyo emocional en momentos difíciles.



2. Mejora del Estado de Ánimo. La interacción con mascotas aumenta la liberación de serotonina y dopamina, neurotransmisores asociados con la felicidad.

3. Conexión Social. Ya desde hace tiempo existen estudios que han encontrado la relación entre cuidar de un animal y la reducción del sentimiento de soledad. Esto ocurre tanto por la propia compañía del animal como por un aumento de la facilidad para socializar

Las mascotas pueden ser catalizadores para interactuar con otras personas, lo que puede mejorar nuestras habilidades sociales y proporcionar un sentido de comunidad.



4.Apoyo en enfermedades: mentales:

Aquellas personas que sufren enfermedades mentales, especialmente en casos crónicos, se ven en la situación de tener que vivir controlando los síntomas. Esto, en ciertos contextos como falta de recursos o ausencia de redes de apoyo, resulta una carga insostenible que, según un estudio de 2016, se alivia ante la presencia de mascotas.

Los animales, dice el estudio, constituían una fuente valiosa de trabajo de enfermedades para controlar los sentimientos mediante la distracción de los síntomas y las experiencias perturbadoras. Además proporcionaban una forma de estímulo para la actividad. Las mascotas eran de mayor relevancia cuando las relaciones con otros miembros de la red eran limitadas o difíciles.





5. Salud en la tercera edad. El rol cuidador de animales puede beneficiar a los adultos mayores, ya que les brindan compañía. Y no solo esto, como muestra un estudio de 2019, también alivian los sentimientos de falta de propósito y ausencia de significado vital.



Recuerda adoptar en vez de comprar, pues los humanos no somos los únicos que necesitamos apoyo psicológico y nuevas oportunidades.



BIBLIOGRAFÍA:

- Smith, A. (2019). "The effects of pet therapy on stress and anxiety levels in college students."
- Johnson, B., et al. (2020). "The impact of pets on anxiety levels in individuals with generalized anxiety disorder: A longitudinal study."
- Peterson, R., & Matthews, S. (2018). "The role of endorphins in human-animal bonding: A neurochemical perspective."
- Anderson, C., et al. (2021). "The influence of pet ownership on physical activity levels: A meta-analysis."
- Gómez, L. F., Atehortua, C. G., & Orozco, S. C. (2007). La influencia de las mascotas en la vida humana. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 20(3), 377-386
- Brooks, H., Rushton, K., Walker, S., Lovell, K., & Rogers, A. (2016). Ontological security and connectivity provided by pets: a study in the self-management of the everyday lives of people diagnosed with a long-term mental health condition. *BMC psychiatry*, 16(1), 1-12.
- Hui Gan, G. Z., Hill, A. M., Yeung, P., Keasing, S., & Netto, J. A. (2020). Pet ownership and its influence on mental health in older adults. *Aging & mental health*, 24(10), 1605-1612.
- Piqeras, C. (2013). *Terapia cognitiva y terapia asistida con animales en el tratamiento de la depresión (Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano. Facultad de Humanidades. Carrera de Psicología).*
- Patronek, G. J., & Glickman, L. T. (1993). Pet ownership protects against the risks and consequences of coronary heart disease. *Medical Hypotheses*, 40(4), 245-249.



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT