

# Amigos de 4 patas que ayudan a tu estado físico y emocional



De acuerdo con expertas Tec, los animales o mascotas de apoyo emocional es un recurso que se ha utilizado hace tiempo en algunas terapias o acompañamientos a ciertos padecimientos de la salud mental.

La doctora **Marisela Alvarado**, líder regional de Bienestar y Consejería, **Miriam Nava Castillo**, directora de Bienestar y Consejería campus [Estado de México](#) y **Daniela Ventura Madrigal**, coordinadora de Consejería de Bienestar y Consejería en campus [Santa Fe](#), hablan acerca de los amigos de 4 patas como ayuda emocional.

De acuerdo con la psicóloga **Marisela**, las mascotas hoy en día tienen un papel en la vida de los seres humanos muy importante, en principio de **compañía**. Señala que esto se debe mucho a lo que ha sucedido con la vida tan complicada en las grandes ciudades.

*“Pocas veces podemos ver a los seres queridos, ahora en medio de la pandemia se está volviendo una cuestión muy complicada el poder estar en compañía de otras personas.*

*“Por ello las mascotas de apoyo emocional primero tienen que ser recetadas o pedidas por la terapeuta tratante, **esto nunca va a quitar o va a disminuir o va el rol del profesional de salud mental**”, puntualizó Marisela.*

Además, comentó que lo que va hacer esa mascota es estar en el día a día con la persona, y ayudará a transitar ciertos estados emocionales que le pueden provocar algunas situaciones.

*“La mascota tiene un lugar importante en la vida de las personas para poder lidiar con situaciones que pudieran ser muy **estresantes**, entonces una mascota requiere cuidados, cariño y amor, los animales son muy inteligentes y ellos regresan ese tipo de afectos a las personas que los cuidan.*

*“Vemos que es un buen recurso para tratar situaciones de **ansiedad, estrés y fobias** y en vez de tener una medicación psiquiátrica ahora con su mascota pueden transitar por su día de una manera **más habitable y más tranquila**”, dijo.*



width="900" loading="lazy">

Por su parte **Miriam Nava** comenta que los perros terapeutas están entrenados para acompañar a los humanos en enfermedades y situaciones que causan estrés o ansiedad, a través de los **juegos, caricias y la disposición que tienen estos animales para estar cerca de los humanos, favorecen que síntomas y malestares disminuyan.**

*“En el caso del aislamiento y las arduas jornadas que viven **los médicos que atienden las áreas COVID** en diferentes hospitales, un perro puede resultar una compañía con quien se puede **tener contacto físico y cercano**, además, **los paseos o actividades con ellos ayudan a romper por momentos la rutina laboral que enfrentan cada día**”, mencionó.*

Para Miriam las mascotas han jugado un papel importante en esta cuarentena pues favorecen que las familias o personas que las tienen, **realicen actividades recreativas y juegos en compañía de ellos dentro de casa.**

Lo cual permite a las personas **ejercitarse** y **despejar por momentos la mente**, disminuyendo con esto pensamientos y emociones **relacionadas con la incertidumbre y riesgos de salud que se viven por la pandemia**.

*“Los perros y gatos siempre han sido las mascotas más comunes. Estos animales favorecen el estado emocional ya que son una compañía que genera espacios de interacción con las personas y entre las familias.*

*“Los juegos y caricias que se brindan a ellos, **ayudan a disminuir sentimientos y sensaciones de angustia y estrés, permitiendo una convivencia entre los integrantes de la familia**”, explicó.*

Miriam aconseja que si las personas o familias deciden tener una mascota deberán investigar las características del animal y asumir que es una **responsabilidad** que se adquiere por muchos años y si no están convencidos de tener una relación amigable con los animales es mejor pensar dos veces en adoptar o adquirir una mascota.



width="900" loading="lazy">

La coordinadora, **psicóloga y psicoterapeuta Daniela Ventura**, comenta que ha visto noticias sobre personal médico que ha encontrado en perros de apoyo emocional ese desahogo ante la crisis e inmediatez con la que viven día con día a razón de la pandemia.

*“Son estos animales quienes de cierta forma **canalizan ese cúmulo de emociones**, devolviendo al personal médico un respiro de paz y tranquilidad; son ellos quienes ayudan con el manejo de estrés, en la interacción e intercambio de sustancias químicas a nivel cerebral que de cierta manera hacen posible que puedan darse un respiro.*

*“Tal es el caso de Harley, un pug que brinda su apoyo en el Centro Médico Nacional 20 de noviembre del ISSSTE. La doctora Ledesma, dueña de este perro, refiere que el personal médico ha encontrado en él un alivio ante el estrés psicológico, afectivo y psíquico al que se enfrentan día con día”, expresó.*

Daniela enfatiza en que el animal de asistencia emocional es **aquel que no necesita un adiestramiento específico, sino que, con su simple presencia, puede interactuar con su amo para lograr un estado anímico más saludable.**

De acuerdo con Daniela la interacción con las mascotas trae grandes beneficios a la salud física y mental de su dueño. Ya que la convivencia diaria con ellas en casa fomenta vínculos más estrechos y duraderos, relaciones de confianza, labores de cuidado y respeto hacia el otro y no menos importante.

*“Podemos **encontrar en nuestras mascotas un refugio** ante la problemática actual; la cercanía y compañía hacen que no perdamos de vista el sentido de nuestra vida y podamos enfocarnos en el cuidado de alguien más.*

*“Ante esta pandemia, muchas veces nos vemos limitados en nuestra rutina diaria y podemos pensar que los vínculos sociales se pueden ver mermados por la situación. Así, la interacción con **nuestras mascotas nos ayuda a disminuir el estrés** y mantenernos enfocados en nuestras labores diarias”, señaló.*

Para finalizar la psicoterapeuta comparte algunas maneras en las que tu mascota puede ayudar a tu bienestar son:

1. **Depresión:** las mascotas tienen un efecto calmante en sus dueños ya que solo con sentarse a su lado o incluso incitando al juego, tienen un efecto relajante en nuestro estado de ánimo. Asimismo, el ocuparse de nuestras mascotas brinda un propósito a nuestro día a día y nos ayuda a sentirnos valiosos.
2. **Ansiedad:** el convivir con tu mascota puede ayudar a disminuir los niveles de ansiedad debido a la interacción y vínculo que se crea con esta. Te obliga a mantenerte ocupado en sus cuidados y la convivencia diaria promueve un estado de ánimo más positivo.
3. **Socialización:** el tener que dar paseos diarios (en el caso de los perros) ayuda a la interacción social con otros dueños de mascotas propiciando las relaciones interpersonales, lo que brinda mayor satisfacción a nuestra salud mental.
4. **Acompañamiento:** los perros, gatos u otras mascotas ayudan a sentirnos acompañados durante el día. Su presencia ayuda a mitigar el estado de soledad por lo que son una gran compañía para personas que viven solas o incluso en ambientes complicados.
5. **Relación con los niños:** al ser un ser vivo de quien deben ocuparse, los niños encuentran en las mascotas grandes beneficios, tales como el responsabilizarse del otro, cuidados básicos, así como uno de los primeros vínculos de amor y confianza.

6. **Labores terapéuticas:** la mayoría de las veces en las terapias se utilizan a los perros pero en ocasiones también a otro tipo de animales como los gatos, en donde a través de la interacción y adiestramiento específico, pueden acompañar emocionalmente a su dueño o incluso ser una alerta para personas con autismo, epilepsia, entre otras.



width="900" loading="lazy">

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**