

Las Mascotas Como Apoyo Emocional

Las mascotas son un regalo para nuestra salud emocional. Descubre cómo nuestras amadas mascotas tienen un profundo impacto en nuestras vidas cotidianas.



by **Jorge Eliecer Florez Montoya**



Relaciones emocionales saludables



Vínculos emocionales

Las mascotas pueden ayudarnos enormemente a subsanar la falta de afecto y de soporte emocional en nuestras vidas.



Alivio del estrés

La presencia de nuestras mascotas y su interacción diaria puede reducir niveles de ansiedad, estrés, y tensiones emocionales.



Compañía sin juicios

Una mascota es un compañero silencioso, no juzgará nunca, lo cual ayuda en el bienestar emocional.

Beneficios terapéuticos comprobados

1 Autoestima

Las mascotas pueden tener un gran impacto en la autoestima y confianza debido al amor incondicional que brindan.

2 Comunicación

Los animales pueden ayudar a mejorar nuestra comunicación, enseñándonos la paciencia y la comprensión al hacer frente a situaciones desafiantes.

3 Desarrollo social

Los dueños de mascotas suelen interactuar más con la comunidad y tener una gran red social, lo que puede ser beneficioso para su salud mental general.

4 Ansiedad y depresión

Las mascotas pueden ayudar a reducir la ansiedad y la depresión al disminuir el aislamiento social y las interacciones desafiantes de la vida cotidiana.

Se ha demostrado que la interacción con animales disminuye los niveles de cortisol (una hormona relacionada con el estrés) y disminuye la presión arterial. Otros estudios han descubierto que los animales pueden reducir la soledad, aumentar los sentimientos de apoyo social y mejorar su estado de ánimo.

Elección de la mascota adecuada

Tamaño y espacio

Elegir una mascota que se adapte a su hogar y estilo de vida puede ayudar a asegurar una relación equilibrada y mutuamente beneficiosa.

Naturaleza y personalidad

Los diferentes animales tienen sus propias particularidades de comportamiento y temperamento, asegurarse de que su mascota sea compatible con sus necesidades y expectativas es crucial para una relación exitosa.

Cuidados y mantenimiento

La necesidad de atención y el mantenimiento de una mascota varía por animal. Investigar y comprender los cuidados requeridos antes de adoptar garantiza un cuidado apropiado de la mascota.

Entrenamiento de mascotas

1

Introducción básica a la obediencia

Entrenamiento básico para seguir instrucciones puede ser parte de la rutina diaria con el uso de premios y refuerzos positivos.

2

Introducción a habilidades básicas de solución de problemas

Enseñando habilidades básicas de solución de problemas, como buscar o recoger objetos, ayudan a desarrollar capacidades mentales en las mascotas.

3

Desarrollo de habilidades fuera de lo ordinario

Entrenamiento más avanzado puede enseñar habilidades como responder a los comandos verbales, la media vuelta o incluso limpiar después de sí.

Cuidados para el bienestar emocional mutuo



Cuidado personal y atención

Cuidar de su mascota y su bienestar general es crucial para el desarrollo de una relación mutua de compañía, y apoyo.



Actividades y juegos

Crear oportunidades para jugar y hacer ejercicio con su mascota es simplemente una forma de promover la diversión y el bienestar emocional mutuo.



Higiene y limpieza

Realizar la adecuada higiene es vital para promover la salud integral de tu mascota y el vínculo contigo. Igualmente ayudará a los niños a tener responsabilidades.

Estudios comprobados: los beneficios emocionales de las mascotas

Estrés	Reducido por 57%
Ansiedad	Reducida por 50%
Depresión	Reducida por 41%
Presión Sanguínea	Reducida por 21%
Siendo soltero	Disminución del 26% en el riesgo de muerte por enfermedad coronaria
Edad mayor de 65 años	Disminución del 27% en el riesgo de muerte por enfermedad coronaria

Muchos estudios han demostrado los beneficios de salud emocionales de las mascotas, incluyendo reducción de los niveles de estrés, ansiedad, y depresión.

Cibergrafía: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/el-poder-de-las-mascotas#:~:text=Se%20ha%20demostrado%20que%20la,mejorar%20su%20estado%20de%20%C3%A1nimo.>