

- Las caminatas al aire libre con ellas mejoran la salud cardiovascular
- Previenen la soledad: los dueños se sienten acompañados, protegidos y seguros
- Enseñan comportamientos de comunicación no verbal: los pacientes depresivos, por ejemplo, le hablan con mayor facilidad a sus mascotas, lo cual, probablemente dé como resultado mejor interacción social
- Los dueños de mascotas tienen mejores tasas de supervivencia al infarto agudo de miocardio, usan menos servicios médicos, mejoran la autoestima y el interés por la vida: en un estudio publicado en 1995 en la revista de la Sociedad Americana de Cardiología se demostró que la posesión de mascotas, así como el apoyo social son predictores significativos de la supervivencia, independientemente de los efectos de los otros factores psicosociales y del estado fisiológico

Mascotas y terapia

Otro asunto que ha sido de interés cuando se habla de los animales de compañía ha sido la de su utilización en algunas terapias, y ya se habla de **animales como terapia**. Se trata de una población especial, en la que los animales tendrán un valor adicional, como un tratamiento efectivo cuando se cuidan apropiadamente: no como un lujo, sino valiosos contribuyentes al bienestar y salud humanos.



Los animales ya eran empleados de manera informal desde los principios de la psicoterapia, pero desde los años ochenta del siglo XX se utilizan con enfoque más científico mascotas como terapia desde un punto de vista psicoespiritual. La terapia con animales abarca tres dominios de la psicoterapia: la integración sensorial, la autorregulación y la relación con otros.

La introducción de un animal en terapia debe acompañarse de un terapeuta que entienda las oportunidades brindadas por el vínculo humano-animal y que pueda extender tales principios para el avance del proceso de la terapia.

En familias de niños, niñas y adolescentes con trastornos comportamentales de diversa índole,

tener mascotas permite a la familia hacer diversas actividades y disminuir la preocupación por la desaprobación social. Las mascotas pueden representar el yo mismo que es maltratado o no entendido y, al cuidarlos, el niño, niña o adolescente se cuida a sí mismo.

Los dueños de mascotas autorreportan mejor calidad de vida si tienen enfermedades mentales, pues los pacientes suelen estar más dispuestos a asistir a los servicios ambulatorios y durante las evaluaciones disminuyen el estrés y la ansiedad, por lo que el médico puede hacer una revisión más acertada del estado basal del paciente. Además, los animales promueven una atmósfera cálida y segura y facilitan que el paciente acepte las medidas terapéuticas ofrecidas.



La terapia acompañada de animales se utiliza, entre otros casos, en pacientes con:

- Discapacidad cognitiva
- Trastorno del espectro autista
- Trastorno por estrés postraumático
- Trastornos obsesivo-compulsivos
- Conductas antisociales
- Otros trastornos mentales

La niñez y la adolescencia son las etapas perfectas para aprender el respeto por todos los seres vivos. Los niños, niñas y adolescentes ven las mascotas como miembros de la familia, proveedores de amor y soporte, ubicándolas, por debajo de los padres, pero por encima de otros referentes sociales en la lista de cosas que los hacen sentirse bien o satisfechos con ellos mismos. Es por esto y por todo lo anteriormente expuesto que se propone que las mascotas son facilitadores para el tejido de resiliencia, pero siempre teniendo presente el bienestar animal.

Lecturas recomendadas

Gómez LF, Atehortúa CG, Orozco SC. La influencia de las mascotas en la vida humana. *Rev Col Cienc Pec* 2007; 20: 377-386.

Disponible (junio 20 de 2019) en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rccp/v20n3/v20n3a16.pdf>
 Pets Are Wonderful Support. The Health Benefits of Companion Animals. Disponible (junio 20 de 2019) en: https://www.nps.gov/goga/learn/management/upload/comment-4704-attachment_.pdf

La verdadera prueba moral de la humanidad, su prueba fundamental, consiste en sus actitudes hacia aquellos que están a su merced: los animales

Milan Kundera



La Crianza Humanizada

Boletín del Grupo Puericultura de la Universidad de Antioquia
 Año XXIII (2019) No. 181



Editorial

Tratar a un perro como un ser humano también es maltrato animal



En la actualidad las mascotas han ocupado un gran espacio entre los seres humanos. Incluso, los perros y los gatos se han convertido en hijos y miembros de la familia. Tanto así, que el experto en caninos Cesar Millán considera que ese exceso de cariño se ha transformado en maltrato animal.

El amor por los animales hace que las personas los traten como seres humanos y por eso se pueden ver restaurantes de lujo para perros, escuelas, fiestas de cumpleaños, clubes, peluquerías, almacenes de ropa y otros establecimientos dedicados a someter a los animales a actividades propias de las personas. Cesar Millán explicó que, si bien los dueños de los perros hacen esto porque quieren mucho a sus mascotas, eso no significa que sea un buen trato. Por el contrario, humanizar a los animales hace que pierdan su identidad, que se sientan frustrados, ansiosos e inseguros.

Millán aseguró en una entrevista con la revista mexicana Contenido que hace 50 años los problemas psicológicos de los perros no eran tan frecuentes porque eran tratados como animales y estaban en espacios grandes. Ahora viven dentro de una casa, aburridos y sin actividad física. "Un perro de la calle se comporta mejor que uno que vive dentro de la casa, agregó Millán. Tiene el reto de sobrevivir, de buscar alimento y desarrolla todas sus capacidades. El perro que vive en la casa no tiene trabajo, no camina más de 15 minutos, no tiene propósito".

Esta problemática ya está siendo analizada por otros expertos como el estadounidense Gary Francione, abogado y especialista en derechos de los animales, quien considera que la humanización de los animales es moralmente negativa ya que les impone sufrimientos innecesarios. Francione considera que los dueños les imponen reglas humanas irrespetuosas que van desde los peinados hasta el maquillaje, y que atentan contra la identidad del animal.

El debate ahora sobre el derecho de los animales consiste en averiguar quién vive más feliz: ¿El perro vagabundo que sigue libremente sus instintos, sin estar sometido a ninguna regla, o aquel que está en el sofá de una casa aislado del resto de sus congéneres?

Adaptado de la Revista Semana [22-V-16]

la felicidad
está en ti

Comfñalco
Antioquia



Editores: Álvaro Posada Díaz / Juan Fernando Gómez Ramírez / Humberto Ramírez Gómez

Las mascotas: facilitadoras del tejido de resiliencia

Luisa Fernanda Álvarez Betancur
Residente de Pediatría, Universidad de Antioquia

Liliana Zuliani Arango
Profesora de Pediatría Social, Universidad de Antioquia



Las mascotas, esos animales de compañía, que acompañan y brindan cariño en todo momento, facilitan la construcción y reconstrucción de las metas de desarrollo humano integral y diverso y, por lo tanto, el tejido de resiliencia. Dado que una de las pretensiones de la crianza es la de tener prácticas de crianza orientadas al tejido de resiliencia, es necesario precisar la función de las mascotas.

La **resiliencia** es un proceso dinámico, en el que el sujeto y su entorno tienen una relación recíproca. Los cuidadores adultos que participan en la crianza tienen una función fundamental en el tejido de resiliencia, pues son los encargados de acompañar en la exposición progresiva a las dificultades cotidianas, según el desarrollo de niños, niñas y adolescentes al brindar simultáneamente aceptación y amor incondicional. No hay una receta única para el tejido de resiliencia, pues esta variará con cada niño y con su respectivo entorno.

Las mascotas, animales domésticos o animales de compañía, son aquellos que se conservan con el propósito de brindar compañía a los seres humanos, sin fines económicos o de alimentación. Se caracterizan por ser amigables de alguna manera y por adaptarse al ambiente del ser humano sin importar su naturaleza y adherirse al grupo familiar en el que estén inmersas.

Hay diferentes estudios con resultados contradictorios, pero los continuos reportes con hallazgos positivos muestran los beneficios que trae tener una mascota para la salud y la construcción y reconstrucción de las metas del desarrollo humano integral y diverso. Es necesario aclarar que no es posible mostrar certeza clara en la relación causa efecto, por las limitaciones obvias para hacer estudios controlados.

En Colombia hay alrededor de 8 millones de animales domésticos, de los cuales 66 % son perros y gatos. En promedio, los dueños destinan 10-30 % de su salario para mantenerlos. El supuesto ideal de que toda familia completa debe incluir un animal de compañía, sumado a la moda de tenerlos sin poseer el suficiente conocimiento de lo que implica hace necesario entender la responsabilidad que esto genera.

La responsabilidad con las mascotas conlleva el reconocimiento de que son animales, no seres humanos, y que tienen necesidades básicas para lograr bienestar animal: un ambiente adecuado para vivir, una dieta adecuada, patrones de comportamiento de animales, vivir juntos o separados según necesidades específicas, así como ser protegidas del dolor, el sufrimiento, el daño o la enfermedad.

Las mascotas pueden ser facilitadores de la construcción y reconstrucción permanente de las metas de desarrollo humano integral y diverso: autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, solidaridad y salud, construcción y reconstrucción que es la base necesaria para el tejido de resiliencia.

Autoestima

La autoestima puede variar según la edad en que se tenga la primera relación con una mascota. Para la construcción y reconstrucción de esta meta en particular se recomienda que esta llegue a la vida del niño antes de los seis (6) años. A cualquier edad las mascotas, que no juzgan, que no se burlan, que no critican, facilitan el desarrollo de mejores competencias sociales, pues sirven como protectores ante el estrés y promueven la interacción social.

En los lactantes y en los preescolares las mascotas pueden servir para aliviar problemas emocionales, miedos y soledades, al mismo tiempo que proveen amor incondicional, oportunidades para afecto y estabilidad. Además, facilitan a los niños y niñas entender la reciprocidad de las relaciones.

Un animal de compañía le ayudará al niño a afrontar sus miedos y sentirse menos vulnerable, lo cual fue claro en un estudio efectuado en 1998 en el que se encontró que los niños identificaban a su mascota como un amigo especial hasta en el 50 % de los casos por el soporte emocional que recibían de la misma, y hasta 70 % estaban convencidos de que su mascota pensaba en ellos cuando no estaban juntos.

El cuidado de una mascota ayuda en la construcción y reconstrucción de autoestima por el cumplimiento de tareas y responsabilidades, así como por el refuerzo positivo, sentido de utilidad y el alejamiento de distracciones de eventos negativos. Además, brinda a sus dueños sentido de propósito, significado a sus vidas, mantenimiento de identidad personal, ocupación

del tiempo libre y disminución de percepciones negativas de las relaciones externas, lo que lleva a sentirse queridos y valorados, esto es, que se sientan bien respecto a ellos mismos.

Autonomía

Las mascotas ayudan a aprender lenguaje, comportamientos de alimentación y atención social e interacción. El animal es un receptor pasivo y paciente que ayuda a disminuir la ansiedad ante la seguridad de que no juzgará y es un estímulo atractivo para la comunicación en estímulos, órdenes, sanciones o felicitaciones, para lo cual hay que tener en cuenta que las interacciones con la mascota estarán determinadas también por las interacciones dentro de la familia. Consentir un animal promueve habilidades motrices finas, parte fundamental de la construcción y reconstrucción de autonomía.

Creatividad

Los animales son predeciblemente impredecibles, por lo que son motivadores del aprendizaje: los niños, niñas y adolescentes aprenden y retienen mejor la información cuando tienen interés emocional y el aprendizaje se optimiza cuando ocurre en medio de relaciones significativas. Las mascotas mejoran la capacidad de concentración por el interés hacia ellas y lo hacen con más ventaja pues estar con el animal es una forma de recompensa.

Felicidad

Las mascotas tienen función en el deseo intrínseco de los seres humanos de cercanía y lazos de cariño, pues dan apoyo emocional de una manera única, dada su habilidad para responder a sus dueños de manera intuitiva. El contacto ayuda a disminuir la sensación de soledad y aislamiento, y brinda una relación sin conflicto, pero siempre y cuando se respeten los límites.

Interactuar con animales facilita liberación de oxitocina, hormona que mejora las conductas para la interacción social, pues está involucrada en la formación de relaciones de confianza y generosidad. Esta sustancia, en conjunto con mayor liberación de serotonina y dopamina podría explicar los efectos benéficos de las mascotas en personas ansiosas y deprimidas.

El vínculo con las mascotas sirve como amortiguador ante la falta de un padre o dificultades en la relación de los padres, es decir, ayuda a afrontar los duelos. Además, sirven como lubricantes sociales, ya que promueve que las personas se acerquen y comiencen una conversación, aun con extraños, y así aumenta la atención de las demás personas.

Un estudio efectuado en 1981 en Suecia encontró que entre 59 y 83 % de los dueños de mascotas consideraban que el animal facilitaba la oportunidad de hablar con nuevas personas y hasta el 79 % aseguró que su mascota hacía nuevos amigos para ellos.

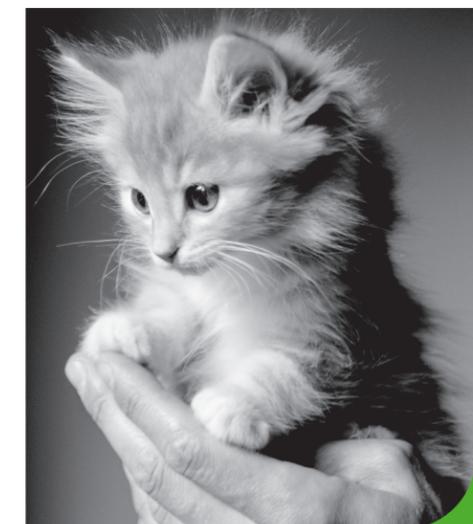
En 1983 se hizo un estudio observacional seriado en el que encontraron que la misma persona, en las mismas circunstancias, tenía mayor probabilidad de

tener una interacción social cuando estaba acompañado de su mascota.

Solidaridad

Se entiende esta como la identificación de emociones, altruismo y cooperación, con base en la empatía. Los animales empáticos son los que pueden reconocerse en un espejo, lo que significa que tienen conciencia de sí mismos, y, por lo tanto, pueden inferir estados mentales de otros. Lo que se cree en la actualidad es que esta condición facilita en los niños, niñas y adolescentes que la empatía que siente hacia su mascota se transfiera a otras personas, mediante el vínculo y no la posesión.

Las mascotas reconocen e integran información emocional de los humanos y ajustan su comportamiento a signos de comunicación con humanos, con lo que ayudan al desarrollo de la inteligencia emocional, más empatía y comportamiento prosocial.



Salud

Se han descrito efectos negativos de la tenencia de animales domésticos como mordeduras, enfermedades infecciosas, especialmente transmitidas por vectores, y alergias. En este último punto existe controversia pues también existen estudios que describen la disminución de frecuencia y gravedad de alergias y asma en niños con predisposición genética a las mismas cuando hay una exposición prolongada en el primer año de vida, ya que producen sensibilización paulatina fortaleciendo su sistema inmunológico.

Las mascotas promueven estilos de vida saludable y mejor calidad de vida, posiblemente mediados por el **efecto mascota**, basado en la neuroquímica del vínculo social y determinante de la relación de la posesión de mascotas con el bienestar y los beneficios para la salud de los humanos. Acerca de lo anterior es común encontrar en los escritos al respecto que en las relaciones con las mascotas: