

Los beneficios de los perros para nuestra salud mental

En un mundo cada vez más agitado, encontrar formas de reducir el estrés y mejorar nuestra salud mental es crucial, y una de las estrategias más efectivas y accesibles para lograrlo es pasar tiempo de calidad con nuestras mascotas.

Son varios los estudios que demostraron los beneficios emocionales de las interacciones con animales, especialmente con perros. En este sentido, una investigación realizada por el científico Onyoo Yoo de la Universidad de Konkuk en Seúl, Corea del Sur.

Encontró que pasar tiempo con tus perros no solo puede reducir el estrés, sino que también aumenta el poder de las ondas cerebrales asociadas con la relajación y la concentración.

Este estudio reafirma lo bueno que puede ser para nuestro bienestar el compartir tiempo con perros. Al interactuar con ellos, las ondas cerebrales de relajación, las famosas ondas alfa, se disparan, y ayudan a sentir mayor tranquilidad y concentración.

Esto es una gran noticia y apoya por qué cada vez más se utilizan los animales como ayuda en campos como la psicoterapia y la rehabilitación. Además, esta interacción llena de energía y emociones positivas a la persona.

Los gatos, otros aliados de la tranquilidad a tu Salud mental

No solo los perros pueden ofrecer estos beneficios. Los gatos también tienen un impacto significativo en la salud mental de sus dueños.

Un estudio publicado en la revista PLOS One señaló que las interacciones con los felinos pueden producir hormonas reductoras del estrés, como la oxitocina, la dopamina y la serotonina.

Además, los gatos son conocidos por ser grandes compañeros para personas que viven solas. Ya que pueden detectar y responder a las emociones humanas, lo que ayuda a sus dueños a sentirse más tranquilos y menos ansiosos.

La importancia de estos hallazgos radica en la comprensión de

cómo las mascotas pueden ser una fuente constante de apoyo emocional y físico.

En un estudio adicional, se observó que la simple acción de acariciar a un perro puede liberar oxitocina. Una hormona que promueve sentimientos de confianza y reduce el estrés.

Además, estas interacciones pueden fomentar un sentido de responsabilidad y propósito en la vida de las personas, según la American Psychiatric Association.

No hay correlación directa

Sin embargo, no todos los estudios coinciden en que poseer una mascota siempre reduce el estrés y la depresión.

Un estudio de encuesta realizado en Tailandia sugirió que no hay una correlación directa entre la tenencia de mascotas y la reducción del estrés y la depresión. Esta investigación, que incluyó a 117 participantes.

No mostró diferencias significativas en los niveles de estrés y depresión entre dueños de perros y de gatos y personas sin mascotas. Este hallazgo sugiere que la tenencia de mascotas puede no ser el único factor que influye en el estrés y la depresión.

Otros factores, como problemas laborales, familiares, financieros y académicos, pueden jugar un papel más importante en la salud mental de una persona.

A pesar de estos resultados, muchos investigadores y profesionales de la salud mental coinciden en que las mascotas pueden proporcionar un apoyo valioso.

Siempre y cuando los dueños estén dispuestos y sean capaces de cumplir con las responsabilidades que conlleva el cuidado de un animal.

Pasar tiempo con mascotas puede tener efectos positivos significativos en la salud mental y el bienestar general de cada uno.

Ya sea a través de la reducción del estrés, la mejora de la concentración o el aumento de las emociones positivas, estos animales pueden ser una fuente importante de apoyo emocional.

Sin embargo, a partir de las distintas investigaciones, es esencial considerar que la efectividad de esta interacción puede variar según las circunstancias individuales y otros factores

externos.

Por lo tanto, para aquellos que buscan mejorar su salud mental, las mascotas pueden ser una compañía valiosa, siempre y cuando se complementen con otras estrategias de bienestar y cuidado personal.

Con información de 2001