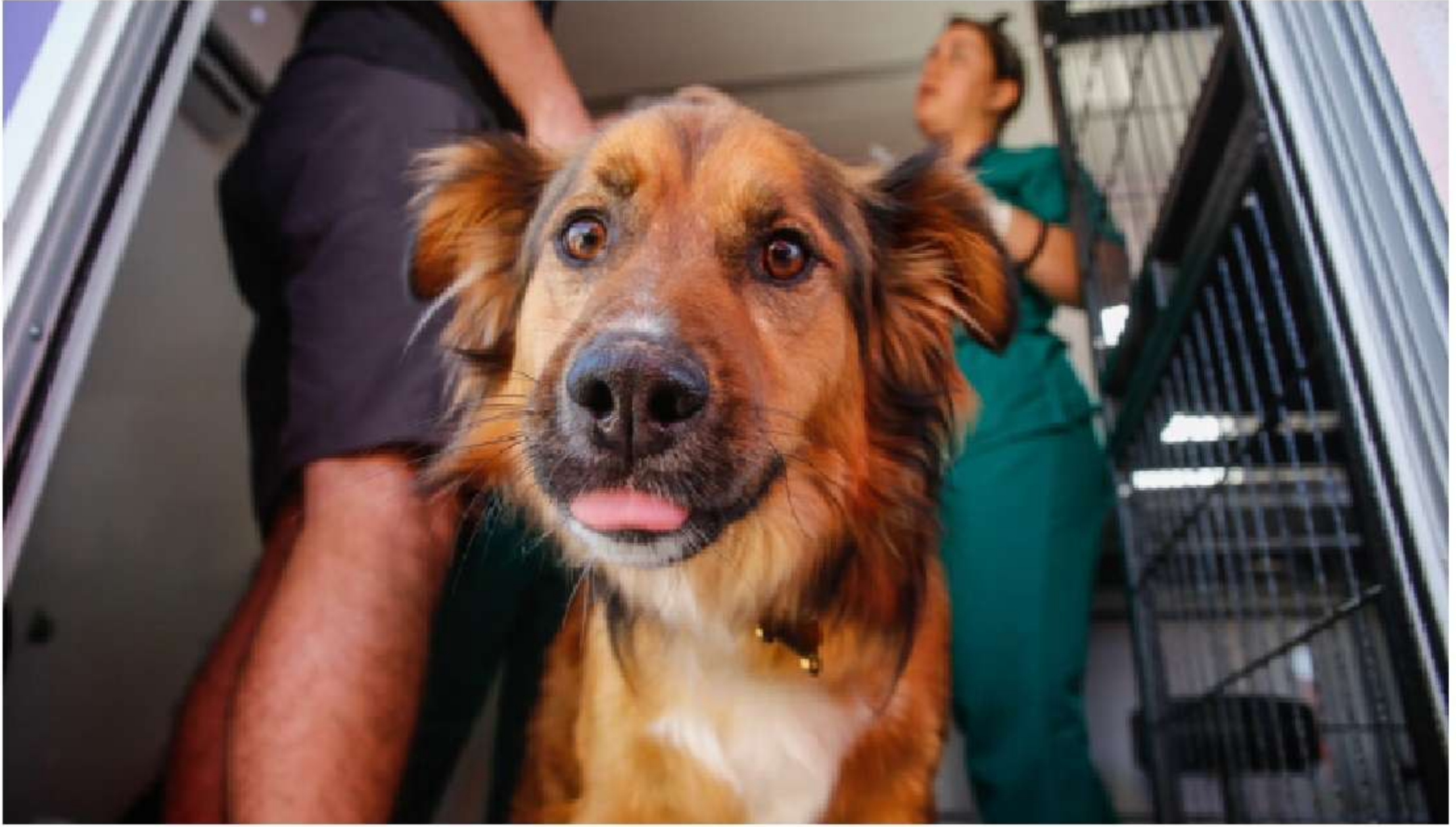


## Mascotas tienen poder curativo: Contribuyen a la felicidad de la familia y acompañan



La Dra. Cyntia Segovia Díaz, académica de la carrera de Psicología de la UNAB, indica que **las mascotas poseen un poder curativo que contribuye a aumentar los niveles de felicidad de la familia** al entregar acompañamiento.

La Primera Encuesta Nacional de Tenencia de Mascotas (2021) reveló que un **99,7% de los encuestados cree que sus mascotas contribuyen a su felicidad.**

En general, un 89,1% respondió que eligieron tener una mascota para que les hicieran compañía, mientras que, muy distante, un 4,7% aseguró que los tienen por motivos de seguridad.

A su vez, el estudio confirmó que la relación dueño-mascota se fortalece con el tiempo ya que **un 92,1% de los encuestados considera a sus animales como miembros de la familia y fuentes de felicidad.**

Por lo mismo, son numerosas las evidencias científicas que comprueban que las mascotas contribuyen en la salud y bienestar de los seres humanos desde aspectos psicológico, terapéuticos y psicosociales, indica Segovia.

Por ejemplo, incluso pueden prevenir en cierta medida el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, disminuir los niveles de estrés y reducir la sensación de soledad de sus dueños.

No por nada, es reconocido el término de **"animales de apoyo emocional"** que cumplen la función de enfrentar eventuales crisis de ansiedad de sus dueños, como también episodios de estrés o crisis mentales, y por ende, contribuyendo a mejorar el autoestima y la integración social.

Lo mismo sucede con mascotas cuyos dueños padecen de depresión o trastornos del estado de ánimo.

Lo que sucede realmente es que, **las mascotas activan las "hormonas de la felicidad" (serotonina, endorfina y dopamina) a través del vínculo emocional con sus dueños**, explica la especialista Segovia.

Lo que a su vez provoca una **disminución de los niveles de cortisol**, hormona responsable de regular el estrés.

Por ejemplo, tener un **perro**, indica Segovia, "fomenta la actividad física regular a través de caminatas y juegos al aire libre, lo que a su vez mejora la salud mental".

Por otro lado, generan un sentido de propósito al establecer un rutina diaria debido a que las mascotas necesitan de cuidados.

En la misma línea, "otros estudios han descubierto que los animales alivian el sentimiento de soledad, aumentan la percepción de adaptación social y mejoran el estado de ánimo" asegura la experta.