



Foto: Freepik

### El cuidado de una mascota puede elevar la autoestima y ser el punto de partida para una mayor interacción social.

**S**in duda, las mascotas pueden cambiar el estado de ánimo de muchas personas sin importar su edad, por lo que es fácil pensar en terapia psicológica acompañada por estos animales.

Las mascotas, además de estar en la vida diaria de las personas, también pueden estar dentro del consultorio, donde el soporte emocional que brindan a sus dueños es dirigido y aumentado para llevar a cabo las sesiones de mejor manera.

### EL PAPEL DE LOS ANIMALES

La terapia con mascotas es una interacción guiada, por un cuidador, entre una persona y un animal doméstico que ha sido adiestrado para esta tarea. El objetivo es ayudar a una persona en su proceso de recuperación o a hacer frente a un problema de salud de cualquier tipo.

El cuidado de una mascota puede ayudar a la salud física y mental de diferentes maneras, según la Mental Health Foundation. Gracias a estos animales, se aumenta la actividad física y se hace posible incorporar más fácilmente el ejercicio a la rutina diaria.

El cuidado de una mascota va anclado a un grupo de actividades en las que se obtiene una responsabilidad y el afecto es correspondido, por lo que aumenta la autoestima, la confianza en sí mismo y se reduce la ansiedad. Lo anterior tiene un efecto más notorio

en personas que se sienten aisladas o incomprendidas, debido a que una de las principales ventajas de los animales domésticos es la compañía.

Además de tener con quién compartir el día y dar una sensación de seguridad y de valía, ayudan a que la persona se sienta querida y necesaria. La responsabilidad de cuidar de la criatura proporciona todas estas ventajas, lo que puede ser muy valioso para quienes viven solos o tienen una edad avanzada.

Por otra parte, también se descubre todo un mundo de actividades que se pueden compartir con otras personas que también disfrutan de la compañía de un animal: paseos, reuniones e incluso concursos y entrenamientos que pueden ayudar a conectar con otros.

El reconocimiento de este tipo de ventajas apareció con la popularización de la psicoterapia. De hecho, cuando contaba con 70 años de edad, el neurólogo y fundador del psicoanálisis Sigmund Freud, incorporó a sus sesiones a Jofi, una perra de la raza chow-chow.

Las reacciones observadas en sus pacientes con la interacción de Jofi le servían para tener más elementos para analizarlos, pero también ayudaba a que se mostraran más abiertos y sinceros.

Cuando trataba niños, el efecto que generaba la presencia de Jofi era más evidente, ayudando a que se encontraran en confianza y sintiéndose más acompañados al hablar de los temas por los que llegaban al consultorio.