

MASCOTAS: CUANDO EL HOGAR LATE CON MÁS FUERZA

Por: **Psicóloga Lissi Plaza Hubach** (Docente Capacitación y Desarrollo UC
Dueña Mitifuu Restaurante)

Las mascotas tienen una forma única de ocupar un lugar en nuestras vidas, un espacio que va más allá de lo material. Desde el momento en que entran a casa, algo cambia. Ese movimiento en la cola, ese ronroneo o el simple sonido de sus pasos se convierten en parte del latido del hogar. Para muchos, una mascota no es solo un animal; es un miembro más de la familia.



¿POR QUÉ LAS LLAMAMOS FAMILIA?

Es simple: las mascotas nos enseñan lecciones fundamentales sobre el amor, la paciencia y la conexión. Nos reciben con alegría después de un día complicado, nos miran con una ternura que parece descifrar hasta los rincones más ocultos de nuestra alma y, lo más importante, nos ofrecen su lealtad incondicional.

Pero, ¿qué significa realmente tener a una mascota como parte de la familia? No es solo compartir espacio, es compartir vida. Es ese momento diario que incluyen paseos o juegos en el patio o cuando planificamos las vacaciones considerando su bienestar. Es sentir que el hogar está incompleto si ellos no están.

EN PAREJAS SIN HIJOS: UN AMOR COMPARTIDO

Para muchas parejas sin hijos, las mascotas ocupan un lugar central en sus dinámicas familiares. Según algunos estudios, las parejas que tienen perros o gatos tienen niveles más altos de satisfacción en su relación, ya que cuidar de una mascota fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y el sentido compartido de responsabilidad.



Las mascotas no solo son una fuente de alegría, sino también un vínculo que fortalece la relación. Además, estas parejas suelen considerar a sus mascotas como "hijos peludos", invirtiendo tiempo, cariño y recursos en su bienestar, lo que les brinda una sensación de propósito y plenitud.

REACCIÓN EMOCIONAL: EL ESPEJO DE NUESTRAS ALMAS

Uno de los aspectos más sorprendentes de las mascotas es su capacidad para captar y responder a nuestros estados emocionales. Está demostrado que los perros, en particular, pueden reconocer las emociones humanas a través de expresiones faciales y tonos de voz, ajustando su comportamiento en consecuencia.

Por ejemplo, un perro puede buscar más contacto físico cuando percibe tristeza o ansiedad en su dueño, mientras que los gatos suelen acercarse de forma tranquila para ofrecer consuelo. Esta capacidad de "leer" nuestras emociones no solo fortalece el vínculo, sino que también contribuye a nuestro bienestar psicológico.

EL IMPACTO EN LOS NIÑOS: UNA ESCUELA EMOCIONAL

Diversos estudios han demostrado que las mascotas tienen un efecto positivo en el desarrollo emocional y social de los niños. Cuidar de un animal les enseña a ponerse en el lugar del otro, a comprender que el bienestar de otro ser depende de su atención y cuidado.



Además, interactuar con mascotas puede ser terapéutico para los niños en situaciones difíciles. Niños que atraviesan períodos de estrés, como el divorcio de sus padres o la pérdida de un ser querido, encuentran consuelo en sus mascotas, quienes se convierten en confidentes y fuentes de apoyo emocional.

LA MAGIA DE LAS MASCOTAS EN LA CUARTA EDAD

En el otro extremo de la vida, las mascotas también son fundamentales para las personas mayores. Un estudio realizado por la Asociación Americana del Corazón revela que las personas mayores que tienen perros tienden a ser más activas físicamente y tienen menores niveles de presión arterial y colesterol. Estos beneficios están directamente relacionados con el aumento de la actividad física derivada de pasear a sus perros y con la reducción del estrés gracias a la compañía constante.

Pero el impacto no es solo físico. Los adultos mayores que tienen una mascota consideran que les ayuda a afrontar los desafíos de la vida, como la soledad o el duelo. Tener una mascota en esta etapa de la vida se convierte en una fuente diaria de propósito y alegría.

MÁS QUE COMPAÑÍA: LOS VALORES QUE NOS ENSEÑAN

Tener una mascota también nos recuerda valores esenciales:

Empatía: Nos invita a observar sus necesidades y entender que el amor requiere atención.

Compromiso: Nos enseña que cuidar de alguien implica responsabilidad y constancia.

Alegría por lo simple: Un paseo, un juguete o simplemente estar juntos es suficiente para ellos. *¿No es eso algo que también deberíamos aprender nosotros?*

FAMILIAS CON PATAS, PLUMAS O ESCAMAS

Las mascotas no discriminan. Sean perros, gatos, aves o incluso reptiles, todos tienen algo en común: su capacidad para llenar un espacio emocional que, a veces, ni siquiera sabíamos que estaba vacío. Cada una tiene su carácter, sus hábitos y su forma de demostrar cariño, pero el impacto que tienen es universal.

UN AMOR QUE TRASCIENDE

Integrar una mascota a la familia es más que un acto cotidiano; es una declaración de amor. Es decir: "Eres importante, te cuido, y aquí siempre tendrás un lugar". Y aunque el tiempo con ellos nunca parece suficiente, las memorias que construimos juntos son eternas.

Así que la próxima vez que mires a tu mascota, recuerda: no es solo un animal. Es un ser que ha elegido compartir contigo su amor y su lealtad, que ha hecho de tu casa su refugio, y que, en su forma especial, te hace mejor persona.