

Nov 25, 2014 | Escrito por Grace Gonzalez | 0

Foto Referencial

Tener una mascota es reconfortante y mejora el estado de ánimo. Ellos alivian la soledad, reducen el estrés y depresión e incluso aumentan la autoestima. Hay numerosos beneficios de tener un perro en casa.

Un **estudio publicado en la revista Current Biology** explica que estos beneficios se explican porque los perros entienden las emociones humanas. Su cerebro reacciona a los sonidos y tono de voz, de la misma manera que las personas.

Compañero de Vida

Tener un perro en casa no sólo mejora la calidad de vida, también influye en la longevidad; los efectos positivos se acumulan con el tiempo. Conoce algunas ventajas de contar con esta compañía en casa.

- 1. Reduce la depresión:** estas mascotas te ayudan a aliviar los síntomas de depresión leve a moderada, sobre todo si vives sola. Es un compañero con quien puedes hablar. Si sales de paseo con él tienes la oportunidad de interactuar con otras personas que se acercan a tu perro, señala el artículo de la revista Psychology Today.
- 2. Causa felicidad:** esto se debe a que tu perro te recibe feliz con las orejas, cabeza y cola levantadas, dando de saltos causa alegría, sobre todo después de un día largo y quizá estresante. Además, el contacto y amor que te demuestra te ayuda a mantenerte positiva. Incluso con sólo mirarlo, tu cuerpo genera oxitocina, sustancia química que te causa gran felicidad, afirman Miho Nagasawa y Takefumi Kikusui, investigadores de la Universidad de Azuba en Japón.
- 3. Equilibrio mental:** investigadores de las universidades de Miami y Saint Louis, Estados Unidos, confirman que estas mascotas son una especie de “apoyo social” que equilibran tus pensamientos. Producen bienestar mental por el apego que te produce su cercanía y te permiten adaptarte mejor a diversos ambientes. El sentido de responsabilidad que crean en ti, contribuyen a mantener madurez mental.
- 4. Disminuyen la ansiedad:** al convivir con un perro se reducen los niveles de ansiedad debido al aumento de empatía que te provoca hacia los demás y tú entorno, señala la sicóloga Natalia Pérez Alonso y miembro de la Fundación Diagrama.
- 5. Cambia tu vida:** la presencia de un perro en casa no sólo cambia la vida de un niño que sufre alguna discapacidad motriz, sordera o autismo, también la de su familia entera. Cuando reciben entrenamiento especial y una alimentación premium ellos logran convertirse en una “guía” de asistencia para ayudar a estos pequeños.

Por éstos y más beneficios, los perros son considerados “el mejor amigo del hombre”. Ellos son leales, cariñosos, te escucha y una agradable compañía. ¿Y a ti qué emociones te produce tu mascota?.

Contenido Relacionado: [Disfrute del estreno de Topocho Show \(+ Video\)](#) [1]

Categoría:

- [Variedades](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Según estudio publicado en la revista Current Biology

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/Correo del Orinoco

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/conozca-los-beneficios-emocionales-de-tener-un-perro>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/disfrute-del-estreno-de-topocho-show-video>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>