

## ¿La Terapia de Mascotas es Adecuada Para Ti?

Conseguir una mascota puede parecer una forma simplista de combatir un problema de salud mental, pero hay docenas de estudios que demuestran que las mascotas, especialmente los perros, pueden tener un profundo efecto en su salud mental y física. Sin que realmente te des cuenta, las mascotas pueden cambiar tu vida de muchas maneras positivas.

- Las mascotas proporcionan una sensación de seguridad.
- Las mascotas ayudan a dar un horario y una rutina a tu vida.
- Las mascotas pueden ser una vía para una mayor interacción social.
- Las mascotas te dan un amor incondicional.
- El mero hecho de estar rodeado de mascotas parece tener importantes efectos positivos para la salud, como la reducción de la presión arterial y el fortalecimiento del sistema inmunitario.
- Aunque las mascotas pueden requerir una cantidad significativa de trabajo, eso no es necesariamente un inconveniente. Hacer un "trabajo" significativo es siempre una parte importante para sentirse bien con uno mismo.
- Las mascotas casi siempre te hacen sonreír.

Aunque algunos estudios sugieren que tener cualquier mascota en casa, incluso un pez o un hámster, puede tener beneficios psicológicos, los programas formales con perros y caballos están más investigados y parecen dar los mayores beneficios terapéuticos.

Hay programas de equitación terapéutica en todo Estados Unidos, muchos de ellos especializados en condiciones específicas como el Trastorno por Estrés Postraumático y los problemas de ansiedad, entre otros. Si esto es algo que te interesa, asegúrate de investigar y visitar el programa antes de inscribirte.

Si no estás preparado para tener una mascota, pero te gustan los animales, puedes considerar la posibilidad de trabajar como voluntario en un refugio de rescate o ser padre de acogida de un perro o un gato. Puedes investigar para informarte sobre las oportunidades que existen en tu zona.

Utilice la hoja de trabajo para ayudar a determinar cómo podría ser útil la terapia con mascotas

Referencia: [terapia asistida con animales y lo quedice la ciencia.](#) (UCLA Health)

## ¿Estás preparado para la terapia con animales?

Utiliza las afirmaciones y preguntas que se muestran a continuación para ver si tener una mascota podría ser útil y práctico para ayudarte con tus problemas de salud mental.

Obviamente, algunas de ellas son más importantes si estás considerando una mascota que requiera mucha atención y cuidados, como un perro o un gato. Marca con una cruz cada una de las afirmaciones con las que estés de acuerdo. A continuación, revisa tus respuestas, así como las respuestas a las preguntas de la página siguiente, antes de tomar su decisión.

1. \_\_\_\_ Tengo tiempo para cuidar de una mascota.
2. \_\_\_\_ He tenido buenas experiencias con mascotas en el pasado.
3. \_\_\_\_ Me gusta mucho estar rodeado de animales.
4. \_\_\_\_ Puedo permitirme los gastos de una mascota (comida, veterinario, peluquería, etc.).
5. \_\_\_\_ Tengo ayuda para cuidar una mascota si me voy.
6. \_\_\_\_ Tener una mascota es algo en lo que he pensado durante mucho tiempo.
7. \_\_\_\_ Sé exactamente qué tipo de mascota me gustaría.
8. \_\_\_\_ Puedo comprometerme con las necesidades de una mascota.
9. \_\_\_\_ Puedo hacer que mi casa sea adecuada para una mascota
10. \_\_\_\_ Estoy dispuesto y soy capaz de cambiar mi horario para satisfacer las necesidades de una mascota.

11. \_\_\_\_ Tengo tiempo y energía para aprender a entrenar a una mascota.

12. \_\_\_\_ Las personas con las que vivo están dispuestos a vivir una mascota.

## Más cosas en las que pensar

Si no puedes tener la mascota que quieres en tu casa, ¿se te ocurren otras formas de pasar el tiempo con animales?

---

---

---

Si te decides a comprar o adoptar un perro o un gato, ¿puedes pensar en los problemas que podrían surgir?

---

---

---

Enumera las formas en que podrías necesitar adaptarte según las necesidades de una mascota.

---

---

---

Enumera las personas de tu vida que podrían ayudarte a satisfacer las necesidades de una mascota.

---

---

---

Enumera otras cosas que hay que tener en cuenta antes de tener una mascota.

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(**1** = poco útil, **5** = medianamente útil, **10** = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?

---

---

---

---

---