

La ciencia detrás del vínculo emocional entre humanos y mascotas

EL VÍNCULO ENTRE LOS SERES HUMANOS Y SUS MASCOTAS ES UN FENÓMENO COMPLEJO QUE ABARCA DIMENSIONES BIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIALES. ESTE LAZO, QUE SE REMONTA A HACE UNOS 15.000 AÑOS, TIENE IMPACTOS SIGNIFICATIVOS EN LA SALUD EMOCIONAL, FÍSICA Y SOCIAL DE LAS PERSONAS, COMO EVIDENCIAN VARIOS ESTUDIOS. ADEMÁS, LOS PROFESIONALES VETERINARIOS DESEMPEÑAN UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL FORTALECIMIENTO DE ESTE VÍNCULO, QUE VA MÁS ALLÁ DE LA RELACIÓN CLÍNICA TRADICIONAL.

Por: LAIA SOLDEVILA, SENIOR CONSULTANT, LAISE ANIMAL HEALTH CONSULTING
www.laiseconsulting.com



La relación entre los seres humanos y sus animales de compañía constituye un fenómeno complejo y universal, que ha trascendido culturas y épocas. A lo largo de milenios, este vínculo ha evolucionado desde formas funcionales de domesticación hasta convertirse en una conexión afectiva profunda, en la que confluyen dimensiones biológicas, psicológicas y sociológicas.

En este artículo, analizaremos cómo se establece este vínculo entre humanos y animales, los efectos que puede tener sobre la salud física y mental de las personas, a la par que mencionaremos algunos estudios y teorías que nos ayudan a explicarlo.

1. El origen del vínculo: de la utilidad a la compañía

El vínculo entre humanos y animales domésticos, especialmente perros y gatos, tiene una historia que se remonta a hace miles de años. Según estudios arqueológicos, los perros fueron probablemente los primeros animales domesticados, hace aproximadamente unos 15.000 años. Se cree que este proceso de domesticación se inició cuando algunos de estos animales se acercaron a los humanos para obtener alimentos, como restos de caza y desechos de las aldeas humanas¹. Sin embargo, con el tiempo, este vínculo pasó de ser puramente funcional a convertirse en una relación emocional, a medida que los animales comenzaron a ser considerados miembros de la familia.

2. Las bases biológicas de este vínculo

El origen científico del vínculo emocional entre humanos y mascotas puede explicarse, en parte, a través del papel de la oxitocina. También conocida como la hormona del amor o de la vinculación, juega un papel crucial en esta conexión entre humanos y animales. Así, la oxitocina, la cual muchos

conocemos por su implicación en procesos como la maternidad o el social cercano, también se libera en el cerebro tanto de los humanos como de los animales cuando estos interactúan de manera afectiva.

En un estudio realizado en 2009², se observó que cuando los dueños de perros miraban a sus mascotas a los ojos, sus cerebros liberaban oxitocina, generando un ciclo positivo de afecto tanto en los perros como en los humanos. Este hallazgo sugiere que los perros y los humanos comparten una respuesta biológica similar ante el contacto afectivo, lo que facilita la creación de un vínculo emocional.

Investigaciones posteriores han demostrado que este intercambio de oxitocina no solo ocurre en perros. Un estudio publicado por la revista *Science* en 2015 demostró que los gatos también muestran un aumento en los niveles de oxitocina al interactuar con sus tutores, reforzando la teoría de que el vínculo afectivo se forma por mecanismos biológicos similares en distintas especies³.

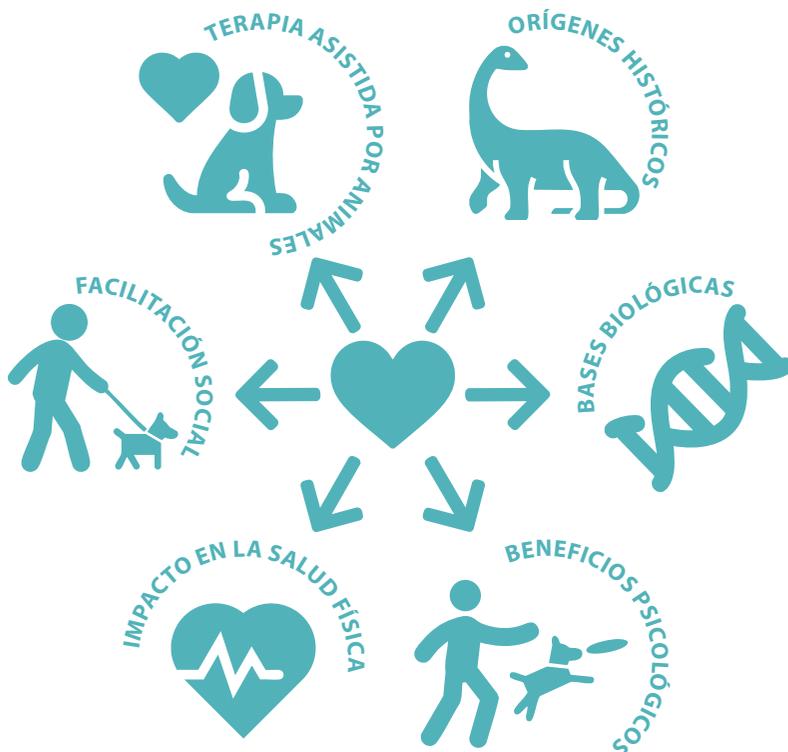
3. Beneficios psicológicos del vínculo

No cabe duda de que la conexión emocional que los humanos establecen con sus mascotas no solo tiene implicaciones biológicas sino también psicológicas. La presencia de una mascota tiene efectos muy positivos sobre la salud mental y emocional de las personas, puesto que este vínculo proporciona una sensación de propósito y satisfacción en la vida. Diversas investigaciones han señalado que los individuos que conviven con animales domésticos tienden a presentar niveles más elevados de bienestar psicológico en comparación con aquellos que no tienen mascotas. La sensación de compañía y el afecto incondicional que las mascotas brindan hacen de ellos una fuente de apoyo emocional constante para un gran número de humanos.

4. El impacto de las mascotas en la salud física

Además de los beneficios emocionales y psicológicos, la convivencia con animales de compañía (especialmente con perros) se asocia también a una mejor salud física: los tutores de perros presentan niveles más altos de actividad física, dado que el cuidado del animal, en particular los paseos diarios, promueve la adopción de rutinas de ejercicio regular. Así, varios estudios realizados por la *American Heart Association* destacan que los tutores de

FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL VÍNCULO HUMANO-ANIMAL



Elaboración: IM Veterinaria

ADEMÁS DE LOS BENEFICIOS EMOCIONALES, LA CONVIVENCIA CON PERROS SE ASOCIA TAMBIÉN A UNA MEJOR SALUD FÍSICA

perro tienden a tener una mejor salud cardiovascular. Además, la simple presencia de una mascota durante situaciones estresantes, puede reducir la presión arterial de los humanos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares a largo plazo.

5. Las mascotas y la conexión social

El vínculo entre los humanos y sus mascotas también tiene un impacto significativo en las relaciones sociales. Las mascotas, especialmente los perros, pueden actuar como “facilitadores sociales”, al favorecer la interacción entre personas y promover la conexión interpersonal, especialmente importante en situaciones de aislamiento o soledad. Un estudio de 2013 realizado por la Universidad de Chicago reveló que las personas que tienen mascotas tienden a ser más sociables y a tener redes sociales más amplias que aquellos que no las tienen. Asimismo, se ha observado que las mascotas pueden servir como punto de conversación, lo que puede facilitar las interacciones entre desconocidos.

Este efecto es especialmente relevante en grandes ciudades, donde la soledad y el aislamiento social son cada vez más comunes. Los perros, al ser animales que requieren interacción constan-

te con sus tutores, pueden proporcionar una salida importante para las personas que, de otro modo, no tendrían la motivación o la oportunidad de interactuar socialmente.

6. Los beneficios de la terapia con animales

En el campo de la medicina, las mascotas también han demostrado ser herramientas eficaces en la terapia. Un claro ejemplo es la terapia asistida con animales (TAA), que ha ganado reconocimiento por sus beneficios en pacientes con diversas condiciones, incluyendo estrés postraumático, depresión, ansiedad y trastornos del espectro autista. Se ha demostrado en numerosos estudios que los pacientes que participaron en sesiones de terapia asistida con perros mostraron mejoras significativas en sus niveles de ansiedad y depresión, así como un aumento en el bienestar general. Los perros, en particular, han demostrado ser eficaces en el tratamiento de personas con trastornos psicológicos graves, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT).

7. Los desafíos en la relación hombre-animal

Aunque el vínculo entre humanos y sus mascotas puede ser sumamente positivo, también existen desafíos y consideraciones importantes. La salud de las mascotas, la responsabilidad en el cuidado de los animales y la posibilidad de desarrollar una dependencia emocional excesiva son algunos de los temas que deben ser considerados. Es importante que los tutores de mascotas mantengan un equilibrio saludable, reconociendo que, aunque las mascotas pueden ofrecer apoyo emocional, no deben reemplazar las relaciones humanas ni ser vistas como una solución única a problemas de salud mental.

Un aspecto importante a tener en cuenta es la esperanza de vida de las mascotas, que en muchos casos es significativamente más corta que la de los humanos. La muerte de una mascota puede causar un dolor profundo y una sensación de pérdida que puede ser tan intensa como la de la pérdida de un ser querido humano. De hecho, estudios han mostrado que la muerte de una mascota puede desencadenar procesos de duelo complejos y prolongados, especialmente en personas con un vínculo emocional muy fuerte con sus animales⁴.

Conclusión

Son muchos los estudios que han demostrado la importancia de las mascotas en la vida humana. A medida que avancen las investigaciones científicas, se seguirán descubriendo nuevas facetas de esta relación, lo que convierte a este campo en un área de estudio relevante. Sin lugar a dudas, este vínculo humano-animal se puede ver todos los días en los centros veterinarios, y los profesionales veterinarios son conscientes de ello.

Este fenómeno, que involucra aspectos biológicos, psicológicos y sociales, es complejo y multifacético. En este contexto, los veterinarios desempeñan un papel importante que va más allá de la simple atención clínica: se encuentran en una posición clave para apoyar a los tutores en la gestión de su relación con los animales, contribuyendo a un entorno de confianza y comunicación. Un papel que también apela a las emociones del veterinario y que, mediante las relaciones de fidelidad y confianza mencionadas en varios artículos anteriores, crea un vínculo triangular (mascota-tutor-veterinario) esencial para el bienestar de los animales. 🐾

Bibliografía

1. Coppinger et al., 2002.
2. Nagasawa et al., 2009.
3. Odendaal, 2000.
4. Poresky et al., 2017