



Perros que ayudan a curar:

Explicación de los efectos sociales, psicológicos y somáticos de la terapia asistida por animales

FCI Centenary Canine Symposium
Bruselas, 11 de noviembre de 2011

Erhard Olbrich



La experiencia ancestral

Hipócrates (469-377 a.C.): "Es nuestra propia naturaleza el médico para nuestras enfermedades" Hildegard von Bingen (1098-1179): "viriditas" (D. Sölle: "Fuerza verde", una fuerza curativa a través del contacto con la naturaleza) contribuye a curar el alma y el cuerpo



Y un conocimiento moderno:

“Existen pruebas empíricas convincentes que evidencian que un contacto cercano con la naturaleza, los animales y las plantas, promueve la salud y la calidad de vida de las personas. ” (Comisión „Cooperation in the Field of Scientific and Technical Research“ UE 2007, S. 5)

El sistema sanitario se resiste a reconocerlo

Terapia basada en animales

- Métodos interdisciplinarios fueron desarrollados por científicos y profesionales como acompañamiento de terapias (Psicológicas, ergonómicas, físicas, médicas y otras) con animales.
- Se desarrollaron terminologías y terapias (Módulos)
 - Se llevaron a cabo formaciones para profesionales

Efectos ilustrados mediante ejemplos sanitarios

Supervivencia prolongada después de un ataque al corazón

Estudio realizado por FRIEDMANN (1982)

- 92 pacientes (infarto; angina de pecho)
 - Tras 1 año: 14 fallecidos
- 3 (de 53) habían tenido animales, 11 (de 39) no habían tenido animales
 - "cuota de supervivencia" PA: 95 %; no PA: 72 %
 - ¡Ninguna otra variable explicó tanta diferencia!

Con 369 pacientes después de repetidos ataques del corazón y arritmias ventriculares potencialmente mortales en 1995 (con Thomas):

Los dueños de perros sobrevivieron más tiempo ($p = 0,02$), mientras que los dueños de gatos murieron antes ($p = 0.03$) - (tenían menos apoyo social, fueron en su mayoría mujeres)

Explicación mediante la "Endorfina" y la relajación

Salud "a través" de los animales

Estudio de ANDERSON et al. (1992):

4957 Voluntarios sin animales, 784 con animales (comparables sociodemográficas) "atraídos" a la clínica

- Propietarios de animales: presión arterial sistólica (no diastólica) menor
- Propietarios de animales: niveles más bajos de triglicéridos plasmáticos
- Hombres con animales: mejora de los niveles de colesterol (a pesar de que fumaban más, comían más carne y consumían más "comida para llevar" - probablemente se movieron más)
 - Sin ninguna diferencia en el índice de masa corporal

Explicación a través de los procesos parasimpáticos

Salud "a través" de los animales:

Estudio de RAINA et al. (1998; 1999)

1000 ancianos canadienses fueron encuestados sobre contactos socio-emocionales (también: hacia los animales)

Resultados asociados a un registro de seguro sanitario

- Propietario de animal (PA): 30 contactos con el sistema sanitario (no PA: 37 contactos)
 - PA: 53.000 \$ en prestaciones (no PA: 69.400 \$)
 - PA: 8 días en el hospital (no PA: 13 días)
- Convivir con un animal va acompañado del apoyo social de otras personas

El sentimiento de ser útil, "poder" ofrecer cuidados, más vida social

Datos representativos y longitudinales en Alemania

B. Headey y M.M. Grabka: The relationship between pet ownership and health outcomes. www.diw.de

Más de 10.000 personas encuestadas en 1996 y 2001, representativas de Alemania (SOEP)
Comparación transversal de visitas al médico en los 3 últimos meses:

1996: PA: 2,8	2001 PA: 2,7	.
no PA: 3,0	no PA: 3,2 (Dif.: 18,5 %)	.

- Si se "controla" a efectos de sexo (mujeres 24 % más frecuencia), de edad (ancianas 1,4 % más frecuencia), de pareja (6,7 %) e ingresos (ricos 16 % menos frecuencia) el resultado es:
 - 7 % visitas al médico menos por parte de propietarios de animales en 2001

Datos representativos y longitudinales en Alemania (2)

B. Headey y M.M. Grabka: The relationship between pet ownership and health outcomes. www.diw.de

Análisis parcial Longitudinal de 3977 propietarios de animales y viviendas:

1996 propietarios de animales y viviendas (familia más grande, vivienda con más m², menos lujos, sala, viven menos en el centro, las personas de más edad son menos exigentes con los niños, más independientes y extrovertidos)

➤ PA hicieron en 2001 10 % menos visitas al médico,

➤ Proprietarios de animales y viviendas de larga duración (1996) incluso 13 % menos visitas al médico en 2001

➤ Y si en 1996 y 2001 tuvieron animales de larga duración, realizaron 16 % menos visitas al médico.

➤ **¿Reconocemos otros estilos de vida, diferentes procesos de convivencia? ¡La relación vivida cuenta!**

Personas que viven con una mascota

Federation of European Companion Animal Veterinary Associations (2009)

- realizan menos visitas al médico
- superan más rápidamente el estrés tras situaciones de pérdida y experiencias adversas graves
- son más estables emocionalmente y su salud es estable en general
- sobreviven más tiempo tras una enfermedad cardiovascular grave
- los pacientes con presión arterial alta en un periodo de estrés pueden reducirla por acariciar a un perro o un gato
 - los factores de riesgo cardiovasculares son más bajos en los propietarios de animales, tienen una menor presión arterial sistólica y los niveles séricos de triglicéridos son más bajos.



Efectos socio-psico-somáticos

Por supuesto, los efectos somáticos son importantes (entrenamiento de la circulación, los músculos, las articulaciones, la digestión, el entrenamiento e integración sensorio-motriz, la coordinación, la atención, etc.)

Es imposible no ver los factores psicológicos y sociales.

"Explicación" 1: Psicossomática social

Persona que vive sola

- Más frecuentemente enferma
- Los hombres solteros viven en Alemania 3,6 años menos, tienen más "riesgo" (47%) tras la muerte de su cónyuge

- Los animales son "Catalizadores sociales"

Animales como catalizadores sociales

- Las personas con perros son a menudo socialmente "más atractivas"
 - Tomas de contacto más fáciles
 - Contacto corporal sin inhibiciones
 - Mayor empatía (Persona en silla de ruedas; Estimaciones de las Fotos)

Efectos directos sobre el bienestar: tanto en la experiencia, como en las posibles explicaciones fisiológicas (endorfinas, oxitocina, disminución de la presión arterial, etc.)

"Explicación" 2: Relación y psicósomática social

- Subjetivamente solitaria, persona "impopular"
 - Inmunocompetencia reducida
 - problemas psicósomáticos más frecuentes
 - Peores pronósticos en caso de enfermedad
 - Más afectividad negativa

Los perros ofrecen una proximidad inquebrantable, dan y exigen una interacción gratificante, permiten la confianza.

Los efectos beneficiosos que origina la convivencia con los animales (calidad de vida) son similares a los del apoyo social y emocional de las personas (Garrity y Stallones, 1998)

Los animales no juzgan

Las personas
(pre-)juzgan, incluso con las mejores
intenciones

- Más listo-más tonto,
- Más guapo-más feo,
- Más afortunado-menos afortunado, etc. etc.

A las personas les gusta valorar y dar consejos
Entran en el área cognitiva, y se separan (a si mismas y a su
prójimo) de lo vivido

No así los perros (General Schwarzkopf!)

➤ "Efecto Cenicienta"



"Explicación" 3: Los animales "trabajan" centrándose en el cliente

El principio de optimización en la terapia humanista de Rogers dice: Desarrollo / terapia "tiene éxito",

- cuando se experimenta la **atención positiva incondicional**
- cuando el educador / terapeuta es **auténtico**: Rogers, (1973, S. 177): Una persona que se hace auténtica "se introduce cada vez más en el último rincón de su conocimiento físico y emocional, y descubre que está cada vez más preparada para ser lo que verdaderamente es."
 - cuando se le brinda al cliente una **comprensión empática**
 - cuando se asimila las declaraciones del cliente **sin dudar y sin juzgar**
 - **Los perros, "Campeones mundiales de la adaptación social por obligación" - respetan constantemente al líder de la manada**

"Explicación" 4: Depresión y tiempo de vida

- J. Blumenthal (Lancet, vol. 362): 817 hombres mayores observados durante 5 años tras una operación de Bypass:
- Casi el 40 % sufrían depresión-más del doble de muertes en este grupo que en el grupo sin depresión.
 - Cuadros depresivos leves que no duraron más de 6 meses, no redujeron el tiempo de vida.

Con perros: Actividades recreativas más divertidas y agradables, menos "afectividad negativa".

Garrity et al. (1989): El vínculo con un animal va asociado a una disminución de la depresión en ancianos deprimidos (no en el estado de ánimo "normal" reconocible)

“Explicación” 5: Factores personales

La afectividad negativa como característica de todas las enfermedades, especialmente las psicósomáticas

Serpell, 1991: Un animal adoptado de un refugio ayuda a reducir problemas de salud menores (dolor de cabeza o en las articulaciones, dificultad para concentrarse, estreñimiento, falta de aire, etc.) Esto suele ser más duradero en los dueños de perros que en los de gatos.

- Los animales ayudan a reconocer nuestras propias necesidades y satisfacerlas
- Modelo de Aprendizaje: Vivir y aceptar el aquí y el ahora



¿Cómo actúan los animales?
Algunos hallazgos neurobiológicos

Las personas y los animales están conectados

- Las personas están preparadas evolutivamente para convivir con otras personas, pero también con los animales y la naturaleza:
- Durante más del 99% de la historia de la humanidad hemos vivido con los animales, las plantas y las fuerzas de la naturaleza
- Las personas siempre han dependido del conocimiento exacto de su entorno natural, tenían que "leer" a los animales y ser capaces de predecir su comportamiento
- Nuestro ADN es igual al del chimpancé en más del 98%, al de los ratones en un 70% , y al de los hongos en 30% (pero no todas las partes de la producción de proteínas, enzimas, etc., son igualmente "activadas" igualmente)
- Las personas se asemejan a los mamíferos en las capas profundas (sistema nervioso y hormonal en cuanto a las relaciones sociales básicas)



El punto de partida: Biofilia

La afinidad evoluciona para otras formas de vida: En una evolución biocultural, fuimos preparados para la comunión con otros seres vivos

- En los pocos miles de años de cultura los antiguos "programas" de interacción no han sido eliminados de ninguna manera.



Biofilia

Experimentamos la afinidad en las tendencias de crear vida, de unirnos, la disposición de compartir; se muestra en el respeto por la vida y la belleza de los seres vivos, pero también en el rechazo a las arañas, lo viscoso, etc.

Wilson, E.O. (1984) *Biophilia: The human bond with other species*.
Cambridge: Harvard Univ. Press

Kellert, S.R. (1997) *Kinship to mastery. Biophilia in human evolution and development*. Washington D.C., Island Press

Las personas están preparadas para relacionarse con los animales

- En situaciones de relaciones persona-animal tienen lugar procesos neurológicos y hormonales - sin que seamos conscientes de ellos (Buss, D.M. (2005). *The handbook of evolutionary psychology*. Hoboken, N.J.: Wiley & Sons)
- Neurológicamente tenemos las mismas "herramientas sociales" que los vertebrados, las cuales influyen en nuestro comportamiento social, sexual, en el cuidado de las crías, relaciones de pareja, y en la gestión del estrés

(Kotrschal, K. (2009) Die evolutionäre Theorie der Mensch-Tier-Beziehung. en: C. Otterstedt y M. Rosenberger (eds.) *Gefährten - Konkurrenten - Verwandte*. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht, 55-77.),

Explicación de la comunicación analógica, no digital

La comunicación analógica, sobre todo; permite interacciones entre especies diferentes y contribuye a sus efectos (comunicarse con autenticidad)

- La expresión facial, los gestos, la modulación de la voz, el lenguaje de los ojos, el tacto
 - El lenguaje de las relaciones (tempranas)
- El lenguaje de las experiencias intensas, la afectación existencial (del amor, del dolor, de la lucha, de la ira)

Ya perros de ocho semanas de edad "entienden" la analogía humana, pero no la verbal digital

Watzlawick, P., Beavin, J.H. y Jackson, D.D. (1996). *Menschliche Kommunikation*. Bern: Huber



El "vehículo" más importante de la biofilia: la empatía

Proceso central en la interacción entre las especies

Una vibración conjunta, una afinidad entre los
sentimientos que se perciben en el otro y los que
percibimos en nosotros mismos.

Frans B.M. de Waal (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of
empathy. *Annual Review of Psychology* 59, 279-300.

Participación conjunta en varias capas del sistema
nervioso

(proporcionada a través de la comunicación analógica)



Formas de empatía

➤ Contagio emocional y motor

Sin aprendizaje, de forma automática, Ej. Bandada de pájaros,
bostezar; reír;
caballo - caballo - jinete;

➤ Afectación conjunta

Experiencia, aprendizaje, elaboración participativa

Binti Jua en el Zoo de Chicago

Masserman et al. (1964): prevenir el dolor de los otros monos -
autoprotección para evitar la excitación negativa?

➤ Adquisición de la perspectiva empática

Adquisición mental de las emociones „imaginadas“ en los demás:
Experimentar una descarga eléctrica en el lugar del otro



Explicaciones I: Neuronas especulares

- ¿Base neurológica para convivir en sintonía?
- ¿para un comportamiento (sincronizado) común?
 - ¿Aprendizaje por imitación?
- "Comprensión" de las acciones vitales de los otros
(Descubrimiento de sus objetivos conductuales)

Rizzolatti, G. y Sinigaglia, C. (2008). Empatía y las neuronas especulares. La base biológica de la compasión. Frankfurt: Suhrkamp.

Bauer, J. (2008) *Warum ich fühle, was Du fühlst*. Munich: W.Heyne

Seguridad frente a personas, monos, cuervos - ¿efectos entre especies diferentes?

Explicaciones de la empatía II

En el centro de atención, la hormona **oxitocina**: Prepara las interacciones pro-sociales entre las especies más desarrolladas. "El equivalente endocrinológico a la luz de las velas, música y suave y una copa de vino"

Oxitocina, la "hija predilecta de la revolución de los péptidos" (Pert, 2001), importante para el comportamiento materno, el comportamiento afectivo, la formación de la pareja y una vida "gratificante" en pareja, para la memoria social, la lectura de expresiones sutiles (Domes et al. 2007), la confianza en las personas (Kosfeld et al. 2005)



Explicaciones II: Oxitocina

“Los niveles de oxitocina de un perro se elevan cuando su dueño le acaricia, elevando igualmente los niveles de oxitocina de éste,”

Temple Grandin (2005). *Animals in Translation*. New York: Scribner, S. 108.

La oxitocina se libera en los animales y las personas mediante el contacto

Kerstin Uvnäs Moberg (2003), *The Oxytocin Factor*. Cambridge, MA, Da Capo, S. 131

Preparación biológica para las relaciones - fortalece los procesos restitutivos en el organismo (el “calm and connecting system”)



El efecto de una caricia agradable

Nota explicativa

Las caricias (alrededor de 40 veces por minuto) provocan en ratas (según Kerstin Uvnäs Moberg, 2003. *The Oxytocin Factor*):

Reduced aggression

Increased curiosity

Decreased fear and calm

Increased social interaction

Decreased pulse rate and bloodpressure

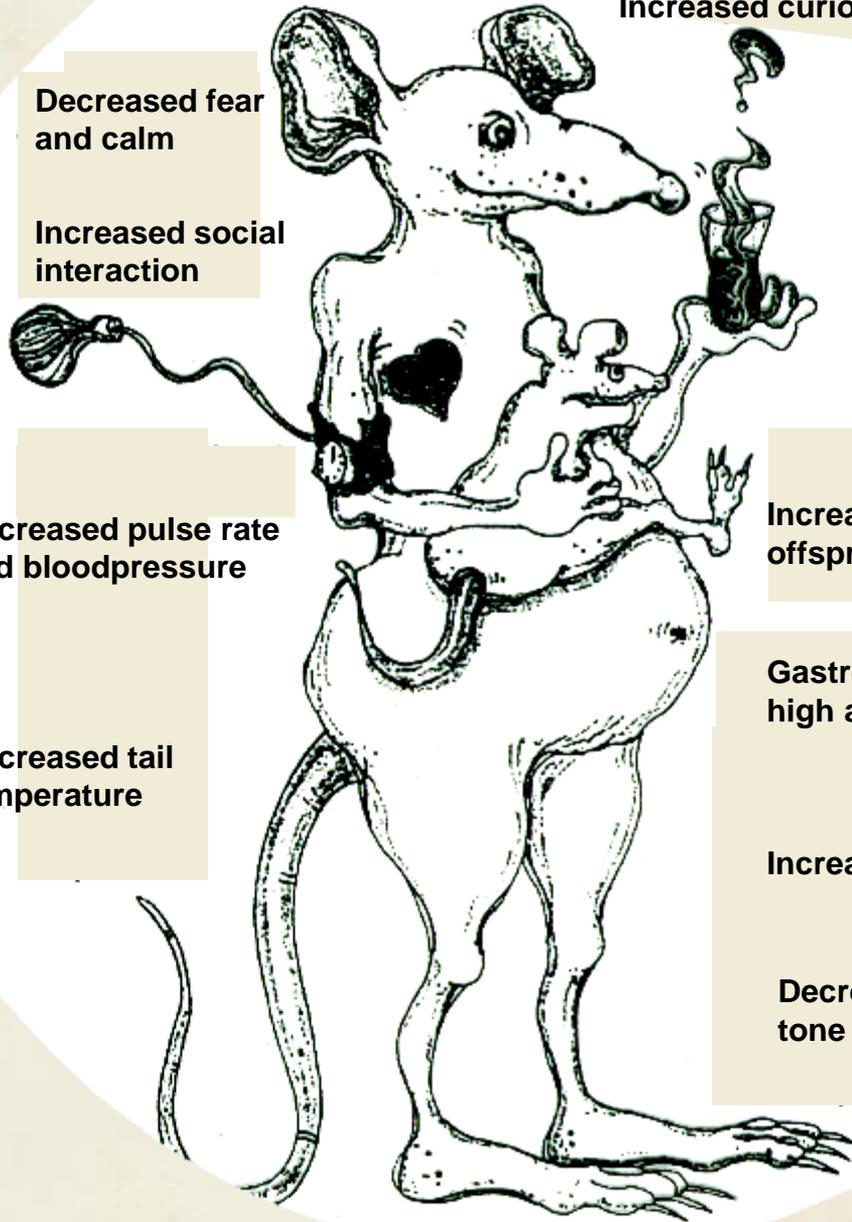
Decreased tail temperature

Increased binding to offspring and partner

Gastrointestinal tract high activity

Increased pain threshold

Decreased muscle tone



Relación y psicósomática social

- Tras unas relaciones sociales rotas hay mayor susceptibilidad a la enfermedad
- Las personas que viven solas tienen más probabilidad de sufrir un ataque cardíaco que las que viven en pareja
- Las personas que viven una relación positiva gestionan el estrés de forma más efectiva (luto, despido, violación, enfermedad)
- Las personas felizmente casadas no se deprimen tan fácilmente como los infelizmente casados o no casados
 - Mejora de la inmunocompetencia
 - Efecto del perro como "catalizador social"
 - Mayor empatía
 - "Efecto Cenicienta"



Investigación y experiencia fisiológica y psicológica

Las personas dependen de la aceptación social. Especialmente en las primeras etapas del desarrollo sináptico, el cariño incondicional de las personas de referencia, las sonrisas, las caricias, un contacto visual afable, fomentan física y psicológicamente una estabilidad del bienestar y del vínculo.

Los perros facilitan la aceptación y la cooperación en el grupo de pares, disminuyen la aparición del estrés que frena el aprendizaje (Perros de escuela), mejoran la autoeficacia.

¿Por qué relaciones de amistad tempranas?

Investigadores del cerebro (por ejemplo Roth 2007): Neurobiológicamente condicionadas, las características básicas de la personalidad se estabilizan en la primera infancia

- **Prevención de la violencia**

El cerebro joven con su preconocimiento "genéticamente recordado" (cf. Preparación evolutiva para una relación) se activa ya muy temprano (los niños son altamente motivados para el aprendizaje), está profundamente condicionado desde muy pronto por las experiencias sociales en las relaciones (aunque la plasticidad de programas existentes se mantiene durante toda la vida).

Importancia de experiencias/modelos- también de pequeñas criaturas dependientes

¡Gracias por su paciencia!

