

METAMORFOSIS

4

Índice

- **GAM Madrid (Pág. 2)**
- **Últimas acciones de la Asociación e información de interés (Pág. 3)**
- **Descubriendo el TOC (Pág. 5)**
- **Mascotas, mucho más que compañía (Pág. 8)**

Editorial

Vivimos unos tiempos en el que la información fluye sin parar. Al contrario de lo que ocurría antes, el problema no es el acceso a la información sino aprender a discernir lo que realmente buscamos entre toda esa vorágine de palabras.

Muchas veces, detrás de un mensaje se ocultan intereses políticos, económicos, corrientes de opinión, manipulaciones, llamadas a la acción, publicidad encubierta, informaciones contradictorias... Por eso hemos aprendido a desconfiar o guardar cierta distancia con lo que nos llega y no sacar demasiadas conclusiones hasta haber investigado un poco más.

Desde el punto de vista de la salud mental, la información sobre las enfermedades mentales ya no llega solo a los afectados sino también al público en general, lo cual, a priori, podría ayudar en la concienciación, pero teniendo en cuenta que al mismo tiempo también nos llegan un sinfín de informaciones sobre nuevas fobias, depresiones, síndromes etc., muchas de ellas menores y todas en el mismo paquete, podría llegar a saturar no pudiendo profundizar en cada una de ellas y metiendo todas en el mismo saco. Esta generalización puede restar importancia a algunas afecciones que realmente son más graves y llegar a tener una percepción errónea, sobretudo, como en nuestro caso, con algunos trastornos basados en emociones comunes. Nosotros sabemos que es mucho más complejo y grave pero, al fin y al cabo

¿Quién no ha tenido que superar miedos? ¿Quién no ha sufrido estrés y ansiedad? ¿Quién no ha pasado por malas experiencias? En este sentido, no es raro escuchar comentarios como "La gente va al psicólogo porque se aburre mucho" o "Vente conmigo a la mina y ya verás como se te quita la tontería" En definitiva, antes te tomaban por loco si ibas al psicólogo y ahora te pueden tomar por inmaduro o quejica.

Junto a esta saturación de información y dolencias psicológicas, van de la mano las correspondientes soluciones a éstas. Igual que ocurre con los fármacos, aparte de las propias terapias psicológicas, existen multitud de técnicas, terapias y soluciones nuevas y/o alternativas para todo tipo de afecciones (o no afecciones).

Sin entrar a valorar estas nuevas dolencias y sus correspondientes tratamientos alternativos, lo cierto es que una parte importante de la sociedad puede llegar a cansarse con tanta enfermedad, trastornos, terapias y tratamientos y llegar a la conclusión de que vivimos en una sociedad hipocondríaca, sin diferenciar lo realmente grave de lo superficial y dificultando la concienciación sobre la salud mental en general.

Y no digamos ya si atendemos a los diferentes casos de estafas y sectas que se dan, pero no es cuestión de hundir a nadie, afortunadamente, creo que no es para tanto y que el sentido común se impone en la mayor parte de la sociedad. En cualquier caso, no está de más tener en cuenta este contexto en el que nos movemos y al que tiene que enfrentarse AMTAES como asociación.

La desconfianza viene del miedo, de la inseguridad, algo que no falta en los socios potenciales a los que se dirige AMTAES. La mejor manera de vencer esta desconfianza es ser transparentes a la hora de mostrarnos a los demás. Esta es la parte más positiva de todo esto, no necesitamos vender nada ni que nos compren nada, no hay ningún trasfondo que ocultar ni tenemos que competir con ninguna terapia o tratamiento.

La ayuda mutua se da entre iguales, sale de uno mismo. Un apoyo que no pretende ser alternativa a nada, por lo tanto, no hace falta esforzarse en convencer ni competir con otros. Nuestra mejor baza es ofrecer una información lo más transparente posible de la forma más simple posible y, en cualquier caso, animar.

GAM Madrid

En el GAM de Madrid se han organizado ya varios encuentros presenciales, os resumimos algunas de las actividades que han realizado.

1er encuentro: 27 agosto 2015, 3 participantes.

Primera toma de contacto para ir quitándonos el miedo. Nos sentamos tranquilamente en una terraza y estuvimos charlando sobre la fobia social, la ansiedad, las experiencias personales con psicólogos y psiquiatras. A pesar de los nervios normales por el primer encuentro presencial, fue un rato muy agradable y una buena experiencia que esperamos se repita pronto.

2º encuentro: 20 septiembre 2015, 4 asistentes.

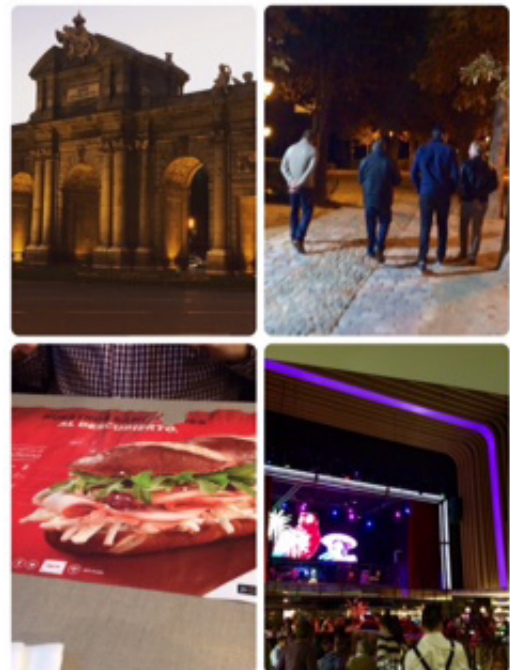
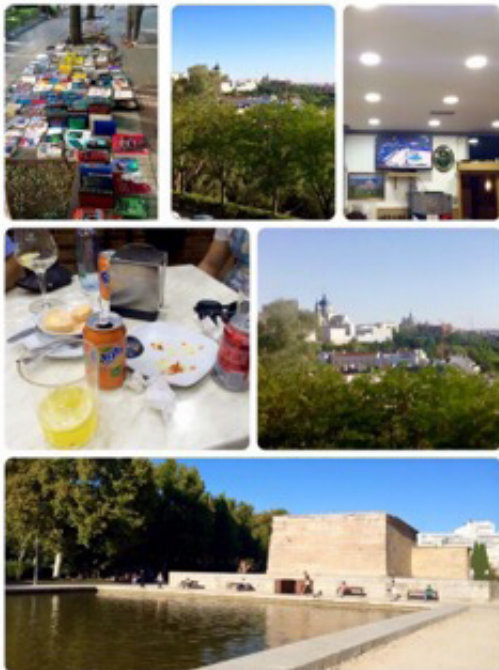
Mientras dábamos un paseo por el Templo de Debob, estuvimos conociéndonos un poco, hablando de todo, nuestros trastornos, las terapias que hacemos o hemos hecho, a lo que nos dedicamos...

Como era la final de baloncesto decidimos buscar algún sitio tranquilo para tomar algo y ver el partido un rato, entre canasta y canasta seguimos hablando de las cosas que nos cuesta más hacer, con las que nos sentimos más invalidados y qué tipo de actividades podríamos realizar en el GAM para mejorar, surgieron ideas muy buenas cómo hacer algún taller de habilidades sociales. Creo que todos nos sentimos a gusto, y no hubo pausas incómodas.

" La tarde estuvo ideal, fue completa y redonda, viendo el partido y hablando de nuestras cosas. Animo al resto del grupo a que se incorpore a las próximas reuniones "

3er encuentro: 8 de Noviembre 2015, 5 asistentes.

Paseo por el retiro, corto porque se nos hizo de noche y cena cerca de la puerta de Alcalá, dos miembros se tuvieron que ir después de la cena y el resto nos fuimos a dar un paseo por la zona de Goya/ Colón y acabamos tomando algo en el mercado de Palestra.



Asamblea general: 23 de Enero, 8 participantes.

Quedamos 4 miembros del GAM para ir a recoger a los socios que venían del norte en autobús, fuimos todos juntos en metro a la sala donde se celebraba la reunión y nos encontramos con los otros 4 miembros del GAM de Madrid y el resto de asistentes de otras provincias. Después de la presentación, comida, paseo por el retiro y chocolate con churros en Atocha.

5º encuentro: 25 de Marzo, 5 asistentes.

Visita a la Gatoteca y paseo por el retiro. De los 5 asistentes, 2 era la primera vez que quedaban, estuvimos una hora en la Gatoteca, tomando un refresco y viendo a los gatos que tiene la asociación ABRIGA acogidos. Al salir decidimos tirar hacia el retiro y dar un paseo aprovechando la buena tarde que hacía. A parte de conocernos mejor, sobre todo a los dos asistentes nuevos, estuvimos comentando el tipo de actividades que podríamos realizar en el futuro.

Animamos a todos los miembros del GAM a que sigan participando tanto en el grupo de facebook como en las actividades, no solo acudiendo a los encuentros presenciales, también aportando ideas y actividades para realizar.

Últimas acciones e información

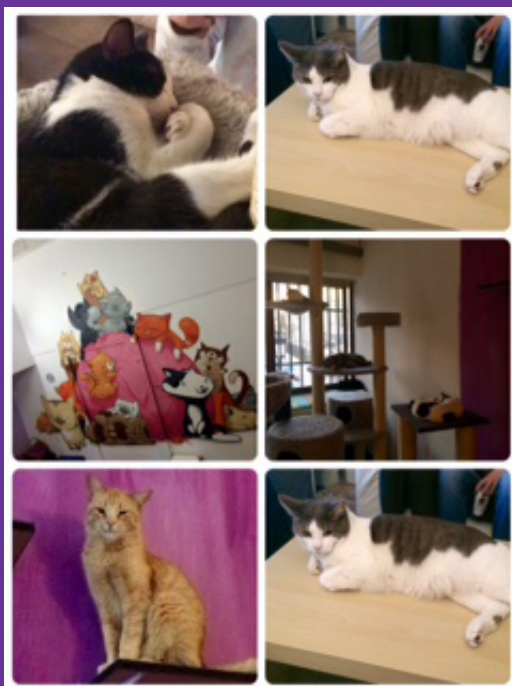
Aunque pronto hará un año desde que AMTAES se creó, sigue siendo una asociación joven que está en proceso de crecimiento con mucho por hacer, sobre todo porque deseamos hacer muchas cosas que nos beneficien a todos. Nuestra realidad actual por ello es que cuanto más vamos creciendo más se va necesitando un reglamento y unas normas a seguir, un protocolo de actuación.

Para lo cual, el pasado mes de marzo nuestro presidente ha redactado el [reglamento de los grupos de ayuda mutua](#).

Y el **acuerdo de colaboración** con profesionales relacionados con los trastornos de ansiedad, necesario para proteger a los asociados, tanto de la profesionalidad de esas colaboraciones como de que no se utilice a la asociación como una medio de captación de clientes, entre otras cosas.

El procedimiento para su creación ha sido el siguiente: el presidente elaboró un texto inicial que puso a disposición del Comité de Organización para ser modificado, mejorado y refrendado, para lo cual permaneció el tiempo necesario para que cualquiera de sus miembros corrigieran, ampliarán, comentaran y/o discutieran cualquier punto que creyeran necesario. El Comité hizo sus observaciones y el presidente lo volvió a reescribir incluyendo todas las nuevas aportaciones.

Seguidamente se convocó a todos los socios por correo y vía Facebook en el Área Socios, a una reunión de los domingos con carácter decisorio, en donde se presentaron dichos reglamentos a to-



dos los socios que acudieron para su decisión final aprobándose definitivamente.

OTRAS ACCIONES

Se inician reuniones virtuales de GAM con el objetivo de dinamizar el grupo y conocerse mejor para próximas salidas presenciales.

Se elaboran unos folletos con información básica de la asociación.

Dos modelos, uno más serio y oficial y otro más desenfadado y cercano, el tercero es una versión doble del segundo en formato más pequeño. Estos folletos están disponibles en los archivos de Área Socios.

Se trata de disponer de un recurso más tangible ya que hasta ahora nuestra única posibilidad de difusión ha sido virtual, por lo que se ha creado una versión reducida de esa información que encaja en una sola página para reducir costos de impresión y también por manejabilidad y concreción. De esta forma, quien lo desee o tenga la necesidad de mostrar qué es AMTAES de una forma más física, por ejemplo llevando un folleto impreso a nuestros psicólogos, que seguramente estén interesados en nuestra actividad tan beneficiosa para nuestros problemas, a nuestras familias o cualquier otra necesidad de dar una explicación por nuestra parte, lo pueda hacer desde su casa, escogiendo el que mejor le encaje a lo que quiera mostrar.

También posibilita dar a conocer la asociación a un nivel más general y fuera de lo virtual para quien desee colaborar en su crecimiento. Siempre con respeto y responsabilidad. No se trata de repartirlos por doquier como si fuese publicidad comercial, sino de encontrar un lugar que consideréis apto porque en él se encuentren personas que se puedan beneficiar o les pueda interesar, por ejemplo en un centro de salud mental o similar

La asociación en todo momento se ha mostrado

abierta, esperando la colaboración y participación de todos los socios. No sólo en el aspecto de darla a conocer, sino colaborando en cualquier cosa que se presente. Al fin y al cabo nuestra asociación es de ayuda mutua.

Lo deseable es que entre todos hagamos que AMTAES se deje ver y que estemos orgullosos de ella porque sea algo que hemos creado nosotros.

OS RECORDAMOS que disponemos de:

Área Socios, un grupo de Facebook solo para socios, al que cualquier socio puede unirse siguiendo este enlace [Grupo de Facebook Área Socios](#) y haciendo click en "unirte al grupo" o bien enviando una solicitud para entrar por correo electrónico a amtaesasociacion@gmail.com

Este grupo es un espacio donde poder hablar de todo lo relacionado con la asociación, comentar dudas, proponer ideas, compartir recursos e informaciones y también para hablar de nuestras cosas, nuestras vivencias y preocupaciones, un lugar solo para nosotros, para conocernos y estar más unidos.

Se invita por ejemplo a los miembros de los GAM a que cuenten cosas de sus grupos en esta área, para que todos los socios sepan cómo van funcionando sus respectivos GAM, poner en común sus actividades etc.

Reuniones virtuales para socios todos los domingos a las 19:00 horas mediante la plataforma HipChat. Convocadas por el presidente vía "Área Socios" y por correo electrónico si tiene carácter decisorio, donde se exponen temas como asuntos pendientes, propuestas y nuevos proyectos, resolución de dudas, búsqueda de soluciones para los problemas que vayan surgiendo y toma de decisiones consensuadas. Para quien quiera estar al día y participar en todos los asuntos de la asociación, se podría decir que estas reuniones son su motor, todo en un ambiente distendido de amistad.

Reuniones informativas todos los viernes a partir de las 19:00 horas, mediante la plataforma Chathispano.

Para socios y no socios interesados en conocer algo más de AMTAES, sin tratar temas organizativos, sino meramente informativos de la asociación y temas relacionados con los trastornos de ansiedad.

Cualquier nueva información se publica en "Área Socios" y se resume mensualmente en el presente boletín en el que por supuesto también se esperan colaboraciones de cualquier tipo dirigidas al correo de AMTAES.

Descubriendo el TOC

Hemos podido comprobar que el TOC resulta una patología asociada bastante común a otros problemas de ansiedad y que muchos de nuestros socios la padecen, por eso hoy quería acercarme a este trastorno, desde mi desconocimiento por no vivirlo personalmente, pero en el esfuerzo que todos deberíamos hacer para conocernos más dentro de esta asociación que nos incluye y porque no podemos pedir que nos entiendan en nuestros respectivos problemas, si nosotros no tratamos de entender los de los demás.

Para eso he estado leyendo, buscando, informándome, preguntando, interesándome, no sólo para saber más, sino para entender y empatizar con el TOC.

Después de hablar con varias personas que lo tienen, con mente abierta y ganas de entender, he visto el sufrimiento que conlleva y la gran lucha interna que tienen cada día.

Y por eso no vale con quedarse con la teoría, esa la podemos saber todos leyendo un poco, como he hecho yo, por internet al alcance de todos.

Quería haceros partícipes de mi descubrimiento de una manera diferente, lo que podría llegar a ser vi-

vir con ello, lo común y natural que es en definitiva, las semejanzas que al final tiene con los trastornos de ansiedad, aún cuando ahora, oficialmente, no forme parte de este grupo.

Igualmente es difícil de entender para quien no lo vive, por ser incomprensible también para el mismo que lo sufre, que libra una terrible batalla contra los pensamientos intrusivos, que pese a saber que son irracionales no puede controlar y le vencen las compulsiones.

Siempre hay un miedo y fuerte ansiedad de fondo:

A no ser perfecto

Al descontrol

A la incertidumbre

Los miedos nos hacen actuar de formas extrañas y explotan en diversas patologías, todas con esa ansiedad de base.

Y como final sufrimiento, depresión, culpabilidad, incomprensión, soledad...

Os suena ¿Verdad?...

EMPATÍA CON EL TOC

¿Qué haría cualquiera de nosotros si se le metiera una idea intrusiva en su cabeza que, de no seguirla, pensara que algo horrible iba a suceder?

TOC de pensamiento mágico

¿Qué haría una persona si pensara que sus manos están contaminadas con un virus?

TOC de limpieza

¿O una persona que se siente atemorizada por pensamientos obsesivos sobre catástrofes, que necesita repetir insistentemente ciertas frases o conductas, porque cree que, de no hacerlo, ocurrirá eso catastrófico que tanto teme?

TOC de repetición

¿No sería comprensible dejarse vencer a esas compulsiones? ¿No intentaríais, contrarrestar esa

fuerte ansiedad de alguna manera sabiendo que de cumplir esos rituales descansarías al menos por el momento?

Esto es lo que les ocurre a las personas que sufren de TOC.

Si nos paramos a pensar en realidad todos somos un poco TOC, todos podemos ser un tanto supersticiosos, podemos tener ciertas manías y hasta ciertos rituales, solo que somos capaces de controlarlos en un punto que no nos afecta. En el caso de una persona con TOC esos pensamientos desagradables se vuelven recurrentes y repetitivos, cargados de sentimientos y golpes emocionales, que al final les vencen.

Espero que leyendo estos dos casos, os acerquéis, como hice yo, a este trastorno.

ALGUNOS CASOS DE NUESTROS SOCIOS DE AMTAES

NÚMERO 1

TOC de pensamiento mágico

La socia número 1 es plenamente consciente de la irracionalidad de sus compulsiones, sabe que son tonterías, pero se siente incapaz de no caer en ellas.

“El TOC que tengo es el TOC supersticioso o de “pensamiento mágico”, es decir, que casi todo lo que hago lo convierto en ritual con tal de controlar lo incontrolable”

Rituales

“Son pequeños rituales por cada detalle que hago y que tengo que esconder de alguna manera u otra con tal de que nadie de mi alrededor lo sepa y me llame loca”

“Sé que lo que hago es absurdo y que todos mis

pensamientos son tonterías, pero no puedo evitarlo, siento que si no lo hago tendré mala suerte, suspenderé algún examen o hasta que algún miembro de mi familia morirá”

¿En qué te limita?

Puedo tener una vida normal, solo es bastante frustrante

¿Me podrías decir algún ejemplo de un ritual?

Te podría decir mil ejemplos de mini rituales. Antes de salir de casa tengo que dar tres caricias al perro con la mano izquierda, ir a la cocina y beber tres tragos de agua del grifo. Eso sí, no puedo hablar en ningún momento en que lo estoy realizando hasta que paso la puerta de casa, sino he de empezar otra vez, pero claro, lo tengo que repetir dos veces más para que el total de veces que lo haya hecho sean tres.

Nada más levantarme ya tengo uno, es muy sencillo y agradezco a mi cabeza de que sea tan corto. Nada más levantarme tengo que tocar el suelo primero con el pie derecho, si me descuido y lo hago con el izquierdo he de volver a meterme, levantarme, meterme y levantarme con el derecho.

¿Alguna vez has conseguido vencerlo?

Hay momentos en que es imposible hacerlo. Hay rituales que solo los he dejado de hacer 2 de 365 días

¿Estás o has estado en tratamiento?

De pequeña también tenía, me negaba a volver a casa por otro camino, por ejemplo, me ponía histérica. Me llevaron al psicólogo y lo superé, pero ahora, con la presión de bachillerato y la ansiedad que me da ha hecho que vuelva a tenerlo. Mis padres no saben nada y actualmente no estoy en tratamiento.

¿Cuál es la peor sensación?

Se siente mucha ansiedad, porque es como que si no lo haces alguien va a morir, sabes que es una tontería, pero sientes que todo lo malo es tu culpa.

Nuevamente es un trastorno que a menudo se vive en silencio. Nuestra compañera me cuenta que el TOC está muy estigmatizado, y esto lo ha vivido en primera persona en su entorno. Ella hace teatro y curiosamente este año están haciendo una obra sobre este trastorno de ansiedad, sus compañeros tratan de locos a los que así actúan y no la queda más remedio que disimular y seguirles la corriente. Siempre está el gran desconocimiento...

NÚMERO DOS

El socio número dos controla las compulsiones tratando de no darlas mucha importancia como medio de no retroalimentarlas. Piensa que no es bueno pensar mucho en ello.

¿Has estado en tratamiento?

No, no he tratado el tema ni con el psicólogo que me lo diagnosticó.

¿Cuál es tu experiencia con el TOC?

Desde pequeño contaba las escaleras, me obsesionaba con las horas capicúa (10:01) en los relojes digitales o tenía pensamientos repetitivos.

Yo lo asocio a la soledad (la soledad por sentirme diferente, no por falta de amigos), a poner en orden mis ideas, mi mundo. Iba a más cuando coincidía con malas épocas en el colegio o en la familia, pero nunca ha sido mi principal problema en la práctica.

Por fuera apenas se apreciaba en mi caso, quizá pequeñas cosas que eran (y son) manías más que otra cosa.

Hoy por hoy lo único que me afecta son los pensamientos intrusivos que no me dejan descansar algunas noches.

¿Me puedes explicar cómo son esos pensamientos intrusivos?

Son automáticos e invasivos. No son pensamientos reflexionados, vienen sin previo aviso.

No piden permiso

Por ejemplo cuando cierras una puerta, y aunque lo hayas hecho a conciencia, a los 10 segundos te viene la duda de si la has cerrado bien.

Las conductas repetitivas, se reproducen una y otra vez, como un bucle que no puedes parar, hasta que de repente te das cuenta que llevas varios minutos "atascado" y fuerzas la mente a parar o cambiar de pensamiento. Mientras no seas consciente de lo que te está ocurriendo no puedes centrarte en otra cosa. Se apodera de ti.

Las compulsiones yo las veo como acciones que me ayudan a concentrarme para ordenar, cuadrar mis ideas y así poder seguir con mis tareas cotidianas. Hasta que no cuadre y libere mi mente del caos no puedo seguir con otras cosas.

-Una de las variables cognitivas del TOC, es la creencia sobre la importancia del control de los pensamientos propios y la necesidad de controlarlos en todo momento-

Cuando paso el aspirador por ejemplo es cuando más claro puedo pensar. Tengo automatizado el proceso de limpiar, siempre en el mismo orden (por eficiencia más que por obsesión) y como el sonido es tan fuerte, oculta los demás sentidos, y puedo centrarme en un solo pensamiento. Es como si pasar el aspirador fuese mi ritual o compulsión en ese caso.

CONCLUSIÓN

Pedí a una amiga que escribe un blog sobre TOC (Mente y TOC) que dedica todos los esfuerzos posibles a su difusión y a hacerlo entender, que me escribiera una conclusión de 5 líneas para este artículo, ella no pudo hacerlo en esas 5 líneas y yo no he sido capaz de recortarlo. ¿Hubierais podido vosotros?

“Vivo presa en la cárcel de mi mente”.

Esta frase la repetía continuamente cuando el TOC se encontraba en el punto más álgido de mi vida.

Arrinconada en mi propia cabeza, deseaba levantarme y romper los barrotes de aquella celda... Pero no podía.

Era inocente, no entendía qué hacía allí; quería escapar, pero resultaba imposible; quería recuperar mi vida, disfrutar de los días sin tantas normas impuestas y desagradables que me obligaban a cumplir; no podía más cada vez que me obligaban a realizar aquellos trabajos forzados que eran absurdos pero, si no los hacía, tenían horribles consecuencias.

Deseaba mirar más allá de la pequeña ventana que había en aquella pared... Necesitaba dejar de sentir ese aislamiento que me dejaba sin aire en los pulmones y paraba el latido de mi corazón.

Un abrazo, una mirada de ayuda cada vez que en mi celda entraba la desesperación y me aplastaba la respiración.

Desde lo más profundo de mí, rogaba y pedía poder volver a ser la dueña de mi vida.

Mi yo sólo gritaba:

“¡Quiero salir ahí fuera y ser libre!, por favor, sáquenme de aquí...ayúdenme a salir de esta prisión”.

Mascotas, mucho más que compañía

Históricamente los animales han formado parte de los programas terapéuticos, desde los Griegos, que utilizaban los paseos a caballo como terapia para aumentar la autoestima, hasta los Egipcios, que atribuían a los animales la capacidad de curar diferentes dolencias.

Jonh Locke defendía que la relación con animales tenía una función socializadora, a partir de ese momento empezaron a promulgarse las primeras terapias sobre la influencia positiva de los animales de compañía en enfermos mentales.

Sigmund Freud, realizaba sus consultas acompañado de un perro porque facilitaba la comunicación con el paciente.

En 1953, se plantaron las bases de la Terapia Asistida por Animales (TAA) que comenzó a utilizarse en Estados Unidos, Reino Unido, Francia, Alemania, Italia y Canadá, países que investigaron los beneficios físicos, psicológicos y sociales del vínculo humano-animal, y su influencia positiva en el tratamiento de distintas patologías físicas y/o mentales.

Varios estudios han demostrado que la presencia de un perro disminuye considerablemente el estrés, la hipertensión, la sensación de soledad y ayuda a la persona a socializarse y a mejorar su estado anímico.

En la actualidad, un gran número de universidades de varios países disponen de cátedras o planes de estudio relacionados con la terapia asistida con animales

En España se fundó en 1987, La fundación Affinity, pioneros en España de la implantación y financiación de programas de terapia asistida por animales. Estos programas van dirigidos a personas marginadas por la edad, la delincuencia, sus capacidades o por enfermedades.

En 1990, se creó la fundación Once del perro-guía e inauguró en 1999 la escuela de perros-guía en Madrid, el mayor centro de adiestramiento para perros para invidentes de Europa.

La fundación Bocalán, una de las más conocidas tanto nacional como internacionalmente, está dedicada al mundo del perro y se encarga de formar a profesionales caninos y al desarrollo de programas para la integración de personas con discapacidades, a través de la TAA (Terapia Asistida con Animales)

Fundación Caballo Amigo y la fundación Tiovivo, utilizan la rehabilitación ecuestre en niños con síndrome de Down, parálisis cerebral o espina bífida.

La terapia con delfines también se realiza en España con buenos resultados en casos de personas con depresión, trastornos de la comunicación, autismo y otras discapacidades.

Fundaciones AEPA, que adiestra perros de asistencia Y AIAP para difundir y fomentar las intervenciones asistidas con animales como método terapéutico y educativo en personas con necesidades especiales.

En los últimos años, los programas de Terapia Asistida con Animales han gozado de un gran impulso y difusión en nuestro País. estas son solo algunas de las muchas fundaciones que fomentan y difunden la TAA, utilizada también en el ámbito de la pedagogía hospitalaria.

Quede constancia que la TAA sirve para apoyar y NO para remplazar las terapias convencionales y ha de ser dirigida por un profesional especializado, por lo que no hay que confundirla con la AAA (Actividades Asistidas con Animales).

Beneficios de tener un animal de compañía.
En qué nos beneficia tener un animal de compañía?

El trato con animales de compañía es tan positivo que los psicólogos los utilizan en todo tipo de terapias.

Tiene beneficios Físicos, Mentales y Sociales:
mejora la frecuencia cardiaca y la presión arterial.
Alivian el sentimiento de soledad y la depresión
Aumentan los niveles de serotonina, dopamina y oxitocina, la hormona del bienestar.
Mejora nuestra vida social.
Estimulan a los niños.
Mejora nuestra forma física.
Refuerzan la autoestima.
Reducen el estrés.
Bajan el nivel de ansiedad.
Nos hacen reír.

La convivencia con animales supone además un aumento de sentimientos positivos, el fomento de valores como la responsabilidad y la fidelidad y aportan cariño, calidez y amor a nuestras vidas.

Tener un animal de compañía es una gran responsabilidad ya que requieren cuidados y atenciones, pero todo ello merece la pena.

Te hemos convencido ya para que ADOPTES un animal de compañía?

Si todavía no estás muy convencido aquí te dejamos las experiencias de algunos socios con sus mascotas y a sus mascotas:

"Sin mi perro no sé dónde estaría ahora mismo, supongo que encerrada en casa sin salir, pero tenía que sacarla a pasear, bajaba temblando y con miedo, pero ella estaba a mi lado y me sentía más segura"

"Da igual si tienes un mal día, un día pésimo, o un buen día, ellos siempre están a tu lado, te soportan al llorar, al gritar y hasta cuando les molestas porque quieres jugar"

"Una enorme compañía, buen rollo, diversión y muchísimo cariño"

"Tener perro es genial, lo saco cada día por el barrio y he conocido a todos y hasta he hecho amigos"

"Facilita la relaciones sociales, te une con personas que comparten tu pasión por los perros, eso facilita la conexión y el hacer otras actividades como caminar, ejercicio al aire libre, excursiones"

"Se vuelven locos cuando llego a casa, lloran cuando me besan y me ladran cuando se enfadan conmigo, los queremos mucho y no los dejamos nunca solos, los extraño cuando tengo que irme."

Gracias a tod@s l@s compañer@s que habéis compartido vuestras fotos.

