

## [¿Por qué ver imágenes de animales tiernos nos hace sentir mejor?](#)

23/03/2018

Hoy, los animales son una parte crucial en nuestras vidas y por eso su presencia es más fuerte que nunca. No solo están en nuestras casas, sino que ahora su presencia se extiende con fuerza en las redes sociales e Internet. En Instagram y Facebook proliferan las cuentas dedicadas a mostrar imágenes tiernas de gatos, perros y otros animales más inusuales como cabras y puercoespines. Todos en sus facetas más tiernas, por lo que verlos se nos convirtió en un hábito. (Universidad San Buenaventura, Universidad de Medellín).

Fuente: El Tiempo (Internet) - | Sector: Análisis académico | Pág. Internet | Columna:1 | Altura: 5cm

# ¿Por qué ver imágenes de animales tiernos nos hace sentir mejor?

Estas imágenes, acompañados de tonalidades claras, nos inspiran tranquilidad interna.



Las imágenes de animales nos causan una sensación de familiaridad que nos tranquiliza.

Foto: 123 rf.

Por: ELTIEMPO.COM

22 de marzo 2018, 07:58 p.m.

Hoy, **los animales son una parte crucial en nuestras vidas** y por eso su presencia es más fuerte que nunca. No solo están en nuestras casas, sino que **ahora su presencia se extiende con fuerza en las redes sociales e Internet**.

En **Instagram** y **Facebook** proliferan las cuentas dedicadas a mostrar imágenes tiernas de gatos, perros y otros animales más inusuales como cabras y puercoespines. Todos en sus facetas más tiernas, por lo que verlos se nos convirtió en un hábito.

Pero, **¿qué tienen estas imágenes y videos de cachorritos y gaticos que nos gustan tanto?** La explicación está relacionada a lo que le pasa a nuestro cerebro al ver a un animal haciendo su cara más tierna.

De acuerdo con Jesús Goenaga Peña, psicólogo de la Universidad San Buenaventura de Medellín, **la ternura genera una disposición positiva a los procesos cognitivos y al comportamiento de las personas.** Y esto, entre muchas cosas, logra llevarnos a bajar los niveles de estrés y ansiedad.

Si bien cada vez es más común que hagamos “pausas activas” o tengamos momentos de simple distracción en los que **entremos a Instagram a ver animalitos**, , **en muchas ocasiones las imágenes están modificadas para que causen más ternura.**

A la cara de los animales les hacen cambios como editarles las quijadas para que se vean más pequeñas o los ojos para que se noten más grandes. De esta forma, **exageran los gestos de los animales para que se parezcan a la cara de un bebé.** Lo que desde la psicología provoca una activación emocional positiva que, de acuerdo con Goenaga, **se traduce en una disminución en los niveles de estrés y bienestar.**



Cuando un animal se encuentra en un paisaje verde nos relaja porque recordamos ese aspecto natural y animal de nuestro pasado.

## Los secretos de las páginas de mascotas

Juan David Giraldo Rojas, director del programa de Psicología de la Universidad de Medellín, plantea otra explicación que va encaminada a que **estas imágenes simulan una conexión con la naturaleza, las cuales asociamos a la memoria de nuestra especie**. “Nos hemos alejado de la naturaleza y las imágenes de animales puestas en ambientes o paisajes naturales nos relajan y **nos causan una sensación de familiaridad que nos tranquiliza**”, explica.

Giraldo también plantea que **si estas imágenes se combinan con frecuencias de sonido bajas que se asemejen a los latidos del corazón, la persona se relaja aún más**. “Hoy las personas en las redes sociales al ver este tipo de imágenes vuelven a la memoria de especie, que los **ayudan a bajar los niveles de estrés porque les dan esa sensación de tranquilidad al cerebro**”, argumenta.

La ternura en las fotos y videos de animalitos que se cuelan en nuestro Facebook juegan un gran papel en todo esto. Según Jesús Goenaga, diversos estudios en Psicología resaltan que los **estímulos asociados a dichos efectos psicológicos son imágenes o videos de animales pequeños, realizando conductas que consideramos tiernas**.

“**La ternura atribuida a los animales rescata distintas facultades evolutivas** de nuestra especie, tales como la tendencia a proteger a los pequeños, y a consolar a quienes presentan algún malestar, entre otras”, explica Goenaga.

Actualmente, **el neuromarketing, centros de spa y algunas técnicas para disminuir el estrés laboral hacen uso de estos recursos** para llevar al cerebro a un estado más placentero.