



Universidad de Flores.

Sede regional Comahue.

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales.

EL IMPACTO DE LAS MASCOTAS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE ADULTOS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Estudiante: Ana Laura Rodríguez.

Legajo: 17716

Director: Lic. Camila Menéndez Maissonave.

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. En Psicología.

Año: 2024.

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

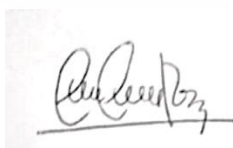
El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI []

A partir de otra fecha, especificar: ... /2024...

Lugar y fecha: 09-09-24 Cipolletti 2024



Firma y aclaración del autor:

Ana Laura Rodriguez

Índice

1. Introducción.....	7
1.1. Delimitación del Objeto de Estudio	7
1.2. Planteamiento del Problema.....	7
1.3. Objetivo general	8
1.4. Objetivos específicos	8
1.5. Fundamentación.....	8
2. Estado Del Arte	13
3. Marco teórico	20
3.1. Enfermedades crónicas	20
3.2. Bienestar emocional.....	23
3.3. Mascotas y Animales de Compañía.....	26
3.4. Actividades Asistidas con animales	27
3.5. Relación de los Animales con la Salud y el Bienestar de las Personas	32
3.6. Vínculo Humano-Animal	34
4. Método.....	40
5. Resultados	42
6.Síntesis y Conclusiones.....	45

7.Aportes y Contribuciones de la Investigación.....	51
8.Limitaciones de la Investigación.....	53
9.Líneas de Investigación Futuras.....	55
10.Referencias.....	57

El impacto de las Mascotas en el Bienestar Emocional de Adultos con Enfermedades Crónicas.

Resumen

Las mascotas han demostrado tener un impacto psicológico y emocional significativo en los pacientes que atraviesan enfermedades crónicas, lo que ha contribuido a hacer más llevadera la experiencia de vivir con una enfermedad de largo plazo con todo lo que estas conllevan (depresión, ansiedad, estrés, entre otros). Los animales de compañía, si bien también brindan compañía y afecto, pueden cumplir un rol terapéutico o de asistencia. De acuerdo con esto, en los últimos años la Terapia Asistida por Animales (TAA), Intervenciones Asistidas con Animales (IAA) y Actividades Asistidas con Animales (AAA) adquieren relevancia global como enfoques terapéuticos, mejorando diversos aspectos de la vida de los pacientes crónicos, como un enfoque potencial para mejorar el bienestar emocional de las personas con enfermedades crónicas. El propósito de este estudio es analizar la literatura existente sobre los beneficios que brindan la tenencia de mascotas y animales de compañía en el bienestar emocional de estos adultos, y tiene como objetivo general Identificar el impacto de las mascotas en el bienestar emocional de los adultos que atraviesan enfermedades crónicas. Para ello en este trabajo de revisión bibliográfica se consultaron diversas fuentes de información comprendidas desde el año 2014 hasta la actualidad, producidas tanto en el territorio nacional como en el extranjero, priorizando las fuentes de los últimos cinco años. Los resultados indican que las mascotas y animales de compañía producen beneficios significativos considerándolas como un apoyo adicional a los tratamientos tradicionales para las diferentes enfermedades crónicas, evidenciando beneficios similares en áreas terapéuticas, psicológicas, fisiológicas y sociales, actuando de manera

holística en todas las dimensiones de la persona. Además, se podría inferir que, a pesar de los beneficios identificados en los diferentes hallazgos, hay una falta de comprensión sobre los mecanismos subyacentes y el alcance total del impacto de las mascotas, por lo cual resulta necesario seguir investigando.

Palabras claves: Mascotas, Animales de Compañía, Enfermedades Crónicas, Bienestar Emocional, Terapia asistida por Animales (TAA), Intervenciones Asistidas con Animales (IAA) y Actividades Asistidas con Animales (AAA).

1. Introducción

1.1. Delimitación del Objeto de Estudio

Recibir un diagnóstico de una enfermedad crónica conlleva inevitablemente fases intensas de estrés, depresión y ansiedad. Estas enfermedades afectan negativamente las esferas física, psicológica y social de los individuos, impactando en su desarrollo, calidad y expectativa de vida. Se ha demostrado que los animales de compañía reducen estos efectos adversos (González González, 2011). Los animales de compañía y las mascotas generan beneficios físicos, psicológicos y sociales, como la reducción de enfermedades cardiovasculares, la disminución del estrés y la soledad, y facilitan la socialización. La tenencia de mascotas influye significativamente en el bienestar emocional de las personas con enfermedades crónicas, disminuyendo la ansiedad y la sensación de aislamiento, y proporcionando un valioso apoyo social (Reed et al., 2012). Las terapias apoyadas en animales adquieren relevancia global como enfoque terapéutico, mejorando diversos aspectos de la vida de los pacientes crónicos. En nuestro país, varios centros de atención ofrecen estas terapias, con alta aceptación y evaluaciones favorables por parte de los usuarios (Reed et al., 2012).

1.2. Planteamiento del Problema

En las enfermedades crónicas, el bienestar emocional es fundamental para mantener la calidad de vida. El diagnóstico suele generar estrés, ansiedad y depresión, afectando tanto el estado emocional como las relaciones sociales de los pacientes. Estudios han mostrado que las mascotas pueden reducir estos efectos, proporcionando apoyo social, disminuyendo el aislamiento y ayudando a manejar el estrés (González González, 2011; Reed et al., 2012). Sin embargo, la investigación aún presenta vacíos sobre el impacto a largo plazo y los mecanismos específicos de este beneficio. Esta revisión busca llenar esa brecha, explorando

cómo las mascotas pueden ser un recurso valioso en el apoyo emocional de pacientes crónicos, con implicaciones importantes para el trabajo del psicólogo y las intervenciones terapéuticas.

A través del presente estudio revisión bibliográfica se pretende conocer ¿Cuál es el impacto de la tenencia de mascotas en el bienestar emocional de los adultos con enfermedades crónicas según la evidencia científica disponible?

1.3. Objetivo general

Explorar el impacto de la tenencia de mascotas en el bienestar emocional de los adultos que atraviesan enfermedades crónicas.

1.4. Objetivos específicos

Analizar los beneficios físicos, psicológicos y sociales que las mascotas proporcionan a las personas con enfermedades crónicas.

Describir los mecanismos a través de los cuales las interacciones con mascotas y animales de compañía influyen en la salud mental, apoyo social y manejo del estrés de las personas con enfermedades crónicas.

Sintetizar los hallazgos existentes e identificar áreas inexploradas en la investigación actual.

1.5. Fundamentación

Una revisión de la bibliografía disponible puede proporcionar una visión integral de los estudios realizados hasta la fecha, permitiendo identificar patrones, vacíos y posibles áreas de expansión. Existen investigaciones que exploran los vínculos entre humanos y animales en el contexto de la salud física y emocional, pero aún es necesario profundizar en

cómo se manifiesta este vínculo en personas con enfermedades crónicas, y cómo estas interacciones influyen en su bienestar desde una perspectiva fisiológica, psicológica y social.

Este análisis permitirá evaluar las aplicaciones prácticas de integrar mascotas en el apoyo terapéutico de estos pacientes, lo que podría ofrecer alternativas innovadoras para mejorar su calidad de vida. La síntesis de estos hallazgos en la literatura ayudará a fundamentar futuras intervenciones terapéuticas, brindando a los profesionales de la salud un marco de referencia basado en evidencia para el manejo emocional de las personas con enfermedades crónicas.

El bienestar emocional es un componente fundamental de la salud integral, y entender cómo las mascotas influyen en el manejo del estrés, la ansiedad y la depresión en personas con enfermedades crónicas es de suma importancia. Estas condiciones emocionales son comunes en este grupo, y se ha propuesto que la interacción con animales podría ser una herramienta útil para aliviar estos síntomas. En el ámbito terapéutico, la inclusión de mascotas en sesiones de psicoterapia podría mejorar la eficacia del tratamiento, particularmente para pacientes que sufren de trastornos de ansiedad o estrés (Burgos Jiménez, 2022). Este conocimiento, si se desarrolla adecuadamente, podría tener implicaciones prácticas significativas en el abordaje de la atención médica y el apoyo emocional, justificando así la relevancia de esta revisión.

Este estudio es conveniente debido a la creciente tendencia en la tenencia de mascotas y el reconocimiento creciente de sus beneficios en el bienestar emocional de las personas con enfermedades crónicas. A pesar de la cantidad de estudios dispersos sobre el tema, no existe una síntesis coherente de cómo estos beneficios se traducen a diferentes dimensiones del bienestar, lo que justifica una revisión exhaustiva en este momento.

La relevancia social de esta revisión radica en su potencial para mejorar la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas mediante la promoción del vínculo humano-animal como una fuente de apoyo emocional y social. Con la alta existencia de mascotas en hogares en nuestro país, la comprensión de los efectos positivos que los animales de compañía pueden tener en este grupo vulnerable podría influir en políticas públicas y en la atención de salud mental.

En Argentina, actualmente no existen políticas públicas nacionales que estén específicamente enfocadas en integrar formalmente a las mascotas o animales de compañía en los tratamientos de salud mental, como parte de un programa terapéutico estructurado para personas con enfermedades crónicas. Sin embargo, hay algunas iniciativas relacionadas que podrían considerarse como pasos hacia la inclusión de animales en este ámbito. Si bien no es una política pública generalizada, algunas instituciones y hospitales en Argentina han implementado programas de intervenciones asistidas con animales en contextos clínicos, principalmente con fines terapéuticos para niños, ancianos o personas con discapacidades. Sin embargo, estos programas suelen estar limitados a iniciativas locales o privadas, y no forman parte de una estrategia de salud pública nacional.

Aunque en Argentina no hay un reconocimiento formal de los animales de apoyo emocional a nivel de políticas públicas, como en otros países (ej. Estados Unidos), el tema ha ganado visibilidad, especialmente en el contexto de la salud mental y la asistencia terapéutica. Algunas aerolíneas y espacios privados han empezado a considerar excepciones para animales que acompañan a personas en situaciones vulnerables, aunque todavía no hay una ley nacional que regule este tipo de apoyo.

En algunas provincias y municipios, ha habido experiencias piloto en hospitales y centros de salud donde se incluyen animales en actividades terapéuticas, pero estas son

iniciativas aisladas y no forman parte de una política pública integral o nacional. Por ejemplo, algunas organizaciones no gubernamentales colaboran con hospitales o centros geriátricos para llevar a cabo intervenciones asistidas con animales de manera voluntaria.

Aunque hay algunos esfuerzos y programas puntuales que incorporan a las mascotas en tratamientos de salud, Argentina aún no cuenta con una política pública nacional que regule o promueva el uso de animales de compañía como parte del tratamiento formal para personas con enfermedades crónicas o con fines de apoyo emocional. El potencial para desarrollar políticas en este campo existe, especialmente considerando el creciente interés en la salud mental y el bienestar emocional.

Las implicaciones prácticas de esta revisión incluyen la posibilidad de que los psicólogos y otros profesionales de la salud mental integren la interacción con animales en sus estrategias terapéuticas. Esto podría ser particularmente útil en el tratamiento de trastornos de ansiedad y depresión, ayudando a mejorar la calidad de vida y el manejo del estrés en pacientes con enfermedades crónicas. Además, los hallazgos podrían guiar el diseño de programas de intervención que utilicen a las mascotas como apoyo emocional en terapias a largo plazo. El rol del psicólogo en este ámbito es fundamental, ya que estos profesionales pueden utilizar la información obtenida en la revisión para diseñar estrategias de intervención que integren el vínculo humano-animal como parte del tratamiento emocional de las personas con enfermedades crónicas. Al identificar y analizar los efectos positivos de la convivencia con mascotas, los psicólogos pueden desarrollar programas terapéuticos personalizados que potencien los recursos emocionales de los pacientes, contribuyendo a un manejo más integral de su salud mental. De esta forma, la presente revisión no solo tiene un valor académico, sino también práctico, pues ofrece información relevante para la práctica psicológica en contextos clínicos.

El valor teórico de este trabajo radica en su contribución a la consolidación del conocimiento existente sobre la relación humano-animal en el contexto de las enfermedades crónicas. A través de la síntesis de estudios empíricos y teóricos, esta revisión no solo sistematiza la evidencia disponible, sino que también propone nuevas áreas de investigación para explorar mecanismos subyacentes que conectan el bienestar emocional y la tenencia de mascotas.

Esta revisión bibliográfica será útil tanto para los profesionales de la salud como para los pacientes. Los hallazgos pueden orientar la creación de nuevas herramientas terapéuticas que incluyan a las mascotas en el proceso de tratamiento de enfermedades crónicas. Además, podrían influir en la formación de profesionales de la salud, quienes podrían beneficiarse de una mayor comprensión de los vínculos entre los animales y el bienestar emocional.

2. Estado Del Arte

Se encontraron diferentes investigaciones relacionadas con los beneficios aportados por las mascotas y animales de compañía en el bienestar emocional de las personas que sufren algún tipo de padecimiento crónico. Londoño et al. (2019) investigan el impacto de la adopción de una mascota en las percepciones de bienestar físico y emocional. Mediante un estudio cualitativo fenomenológico, se entrevistó a personas antes y después de adoptar una mascota en el Área Metropolitana del Valle de Aburrá. Los objetivos del estudio fueron indagar las percepciones iniciales sobre las mascotas (gatos y perros) y explorar cómo la adopción afecta su bienestar emocional y físico. Los resultados muestran que quienes consideran a las mascotas como animales buscan principalmente compañía y asistencia en responsabilidades, mientras que quienes las ven como miembros de la familia buscan afecto y compañía, reportando un mayor impacto positivo en su bienestar físico y emocional.

Montes García (2019) realiza una revisión bibliográfica sobre la influencia de los animales en pacientes crónicos. El objetivo general es actualizar los conocimientos en las terapias asistidas con animales. Los objetivos específicos son analizar las diferentes patologías crónicas en las que se observa mejoría, identificar si existen diferencias entre los diferentes animales de terapia. De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que el perro es el animal más utilizado, seguido del caballo y el gato, observándose que producen beneficios similares en el área terapéutica, fisiológica y psicológica. Los animales actúan holísticamente en todas las dimensiones de la persona, otorgando la opción de promover la adquisición de un animal de compañía en pacientes crónicos.

En el estudio realizado por Vásquez Bravo (2020), sobre el apego humano-animal y su influencia en la reducción del sentimiento de soledad en adultos de algunas ciudades de Colombia, se empleó una metodología cuantitativa con un alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental con corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 115

voluntarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre 27 y 59 años y con mascota propia, seleccionados intencionalmente en tres ciudades colombianas: Barranquilla, Santa Marta y Bogotá. Para la recolección de datos, se utilizaron los siguientes instrumentos: un cuestionario sociodemográfico para garantizar el cumplimiento de los criterios de inclusión; la Escala LAPS para medir el grado de apego humano-animal; la escala SESLA-S para evaluar la sensación de soledad; y el coeficiente de correlación de Pearson para correlacionar las variables. El objetivo principal fue analizar la relación entre el apego humano-animal y su influencia en la reducción del sentimiento de soledad en los adultos residentes en las ciudades mencionadas. Los objetivos específicos fueron evaluar el nivel de apego animal y el nivel de soledad en la muestra seleccionada; describir el apego animal y el sentimiento de soledad en la muestra; e identificar la correlación entre el apego humano-animal y el sentimiento de soledad. Los resultados mostraron un alto nivel de apego humano-animal y un bajo nivel de sentimiento de soledad entre los participantes. Aunque no se encontró una correlación significativa entre las variables, se observó que el bajo sentimiento de soledad en la muestra podría sugerir que las mascotas actúan como reductores de la soledad subjetiva, respaldando la afirmación de que las mascotas proporcionan múltiples beneficios a la vida humana, como lo ha demostrado la evidencia científica a lo largo de los años.

En una revisión documental llevada a cabo por Yepes Díaz y Moreno Robles (2021) con el propósito de conocer los efectos de las intervenciones asistidas con animales en psicología, se realizó un análisis descriptivo basado en la relevancia, pertinencia y evidencias relacionadas con la Terapia Asistida con Animales (TAA). El objetivo principal fue identificar los efectos de la TAA en contextos de intervención psicológica aplicada a problemáticas relacionadas con la salud, a través de una revisión de la literatura hispana. Para alcanzar este objetivo, se intentó describir los aspectos positivos y negativos de la Terapia Asistida con Animales en contextos de atención psicológica aplicada a problemáticas de

salud en el ámbito hispanohablante, así como reconocer la importancia de las terapias alternativas en relación con los avances terapéuticos que ofrecen beneficios para la salud mental. Se concluyó que las terapias asistidas con animales proporcionan un gran número de beneficios para la salud física y mental de las personas. Se determinó que los beneficios pueden estar orientados a las características particulares de cada paciente y al tipo de afecciones que este presenta. En este sentido, la hipoterapia se mostró como la más efectiva para los beneficios fisiológicos y biológicos, mientras que los animales de compañía demostraron tener un efecto positivo en las mejoras psicológicas, tales como el mejor funcionamiento psicosocial y emocional. Además, las terapias con perros destacaron por las mejoras fisiológicas observadas, evidenciando un aumento en el desarrollo físico y una disminución en las alteraciones o patologías.

En la revisión documental realizada por García Ramos (2021), se abordó el conocimiento sobre la relación entre mascotas y personas mayores como una fuente constante de beneficios, así como los diferentes modelos de intervención existentes hasta el momento y las posibles alternativas futuras en el ámbito específico del Trabajo Social en su vertiente multidisciplinar. Se llevó a cabo una extensa recopilación de información a partir de fuentes documentales que respaldan la necesidad e idoneidad de trabajar en esta línea, así como la necesidad de seguir investigando sobre las diversas formas en que la convivencia con mascotas puede ser considerada en unidades de convivencia para personas mayores, sin que ello necesariamente esté vinculado a terapias específicas o medios institucionalizados. Se ha comprobado que las mascotas aportan numerosos beneficios a las personas mayores en su relación con ellas, abarcando aspectos psicológicos, emocionales, físicos, cognitivos y sociales, entre otros.

Burgos Jiménez (2022) investiga el manejo del dolor con terapia asistida de animales (TAA). Para realizar este trabajo, se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica en dos bases de

datos entre los años 2010 y 2020, incluyendo finalmente 21 de los 41 artículos seleccionados inicialmente. La mayoría de los artículos analizados defienden la efectividad de la terapia asistida con animales (TAA) para aliviar o reducir el dolor crónico y sus síntomas relacionados. El objetivo general del estudio es describir la efectividad de la TAA para aliviar el dolor crónico. Los objetivos específicos incluyen analizar otros síntomas relacionados con el dolor, como el estrés, la ansiedad, la fatiga y la depresión; examinar la influencia de la TAA en las relaciones sociales y habilidades comunicativas; observar los cambios fisiológicos que se producen al interactuar con un animal; y evaluar los riesgos de introducir animales en centros sanitarios. La evidencia sugiere que la TAA reduce y alivia el dolor crónico, controla factores como la angustia, el estrés, la fatiga y la depresión, e incrementa la comunicación social y las habilidades comunicativas. Aunque predominan las terapias convencionales, las terapias complementarias como la TAA son válidas para mejorar determinados factores, aumentando así los beneficios para los pacientes y reduciendo posibles efectos adversos.

Para investigar si la adopción de las mascotas provoca cambios en el bienestar subjetivo de sus propietarios Rivas Carabias (2023), realiza un estudio con un diseño cuasiexperimental con mediciones antes y después de la intervención, considerando varias variables, incluyendo una denominada "bienestar subjetivo" (BS), que combina las dimensiones cognitiva y afectiva del BS. Se contactaron seis refugios de animales y 25 grupos de adopciones, rescates y casas de acogida para obtener la muestra. La comunicación con los participantes se inició por correo electrónico, WhatsApp y de manera presencial. El objetivo principal del estudio es determinar si la adopción y convivencia con una mascota puede aumentar el bienestar subjetivo de sus propietarios. Los objetivos específicos son: 1) indagar si la adopción de una mascota aumenta las interacciones sociales, 2) realizar un análisis descriptivo sobre la relación entre el nivel de vínculo con la mascota y el bienestar

subjetivo de los propietarios, y 3) analizar si las dificultades experimentadas desde la adopción afectan el nivel de vínculo o de BS. Los hallazgos sugieren que la adopción y convivencia con una mascota durante tres meses mejora el afecto positivo y probablemente aumenta el BS general, aunque este aumento no sea significativo. Además, se confirma que un animal de compañía facilita las interacciones sociales de sus propietarios.

Durán Ibarra et al. (2023), investigan las familias multiespecie, enfocándose en las representaciones del animal de compañía y su impacto en las dinámicas y el bienestar de las personas tutoras. En una investigación cualitativa, se utilizaron entrevistas semiestructuradas y la confección de un genograma como técnicas de producción de datos. La entrevista, compuesta por 15 preguntas abiertas, abarcó cuatro ejes temáticos: dinámica familiar, vínculo humano-animal, relevancia afectiva y bienestar familiar. La construcción del genograma humano-animal siguió la guía de Rodríguez Ceberio y Díaz Videla (2020), diferenciando la estructura familiar, el registro de información adicional del animal de compañía y la representación gráfica de las relaciones familiares. El análisis de datos se realizó mediante un análisis de contenido categorial temático, organizando la información según los objetivos específicos de la investigación y emergiendo categorías que permiten comprender la experiencia de los custodios. El objetivo de la investigación es explorar las representaciones e impacto que el animal de compañía tiene en las dinámicas y el bienestar de familias multiespecie en las regiones Metropolitana y Valparaíso. Los hallazgos amplían el entendimiento sobre los animales de compañía en diversas estructuras familiares, facilitando la comprensión del concepto de familias multiespecie. Este estudio abre la posibilidad de futuras investigaciones interdisciplinarias, explorando la personalidad de los tutores de animales de compañía, estableciendo indicadores sobre la tenencia de mascotas y familias multiespecie a nivel nacional, y profundizando en sus efectos en el bienestar animal. Contribuye a la comprensión del aspecto subjetivo de la experiencia de adultos con

responsabilidades hacia animales de compañía, promoviendo el desarrollo de una nueva línea de investigación con implicaciones en la salud de personas, animales y ecosistemas.

Para su investigación sobre la experiencia vivida de pacientes adultos con cuidados paliativos que reciben terapia asistida con animales, Montesinos Gavilán (2023), realiza un estudio con metodología cualitativa. Como objetivo se pretende explorar en profundidad los beneficios, dificultades y emociones experimentadas por los pacientes durante y después de la terapia asistida con animales. El estudio se realiza desde una perspectiva teórica fenomenológica interpretativa con el fin de captar la vivencia de los pacientes en cuidados paliativos que han participado en dichas terapias. El muestreo se lleva a cabo mediante un enfoque no aleatorio intencional, seleccionando a los participantes que se consideren más idóneos por sus experiencias y conocimiento relevante de la situación investigada. Se prevé una muestra de 8 a 10 participantes para las entrevistas grupales. Las técnicas de recolección de datos incluyen entrevistas en profundidad de forma individual y un grupo de discusión. Las entrevistas semiestructuradas son realizadas por los investigadores, y se llevará a cabo una reunión grupal con aproximadamente siete participantes. Se evidencia que la presencia de un animal puede contribuir a la reducción de la ansiedad y el miedo, mejorar el estado de ánimo y disminuir la sensación de aislamiento social en muchos casos. Por lo tanto, las terapias asistidas con animales (TAA) pueden representar un recurso valioso para mejorar la calidad de vida de los pacientes en cuidados paliativos.

Aragunde-Kohl et al. (2024), investigan el papel de las mascotas durante la pandemia de COVID-19 como fuente de apoyo y amor incondicional. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño transversal no experimental y una muestra no probabilística de 892 residentes de Puerto Rico mayores de 21 años que convivían con mascotas durante la pandemia. Para cumplir con las pautas de distanciamiento social, se desarrolló un cuestionario autoadministrado completado en línea. El objetivo fue examinar el vínculo entre humanos y

animales como fuente de bienestar y factor protector durante la pandemia. La gran mayoría de los participantes (95.7%) vivió el confinamiento con al menos una mascota, destacándose el apego hacia las mascotas como un recurso significativo para sobrellevar el estrés emocional y psicológico. Los hallazgos validan el papel significativo de las mascotas como facilitadoras de emociones positivas, seguridad emocional y conexión social durante períodos de crisis como la pandemia de COVID-19.

3. Marco teórico

3.1. Enfermedades crónicas

La Organización Mundial de la Salud (2014), define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedad, en el Preámbulo de la Constitución de dicha institución, adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional en 1946(p.1). Así, se pasa de entender la salud únicamente como un concepto biológico a una dimensión biopsicosocial. Por el contrario, la enfermedad se entiende como el proceso o estado resultante de la afección de un ser vivo, caracterizado por la alteración de su estado de salud, y pudiendo haber sido causada por diversos factores, tanto intrínsecos como extrínsecos al organismo enfermo (Conde et al., 2014).

Según la OMS (2023), las enfermedades crónicas son aquellas entidades de larga duración y de progresión lenta. Las enfermedades crónicas generan dependencia total o parcial. La primera se caracteriza por que hay una pérdida total de la autonomía, en la dependencia parcial, el individuo es capaz de favorecer el autocuidado; pero requiere un cuidador que le proporcione apoyo y acompañamiento en el proceso de la enfermedad y en la asistencia a los servicios de salud (Saldaña et al., 2011).

Nobel (1999) citado por Bustamante et al. (2021, p.119), define a las enfermedades crónicas como un trastorno orgánico o funcional que obliga a una modificación del modo de vida del paciente y que persiste durante largo tiempo. Las enfermedades crónicas son un problema que afecta a todas las personas por igual, aunque predominan en los adultos, y producen cierta limitación en la calidad de vida y el estado funcional de quienes las padecen.

Las enfermedades crónicas son procesos de evolución prolongada en los que no se alcanza una cura completa del paciente, generando alta dependencia social, incapacidad y carga económica. “Aunque pueden ser controladas, no tiene cura, lo que provoca

discapacidad y deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud en los afectados”.
(Bustamante et al., 2021. p5).

Al recibir un diagnóstico de una enfermedad crónica se suelen atravesar, en general, diferentes fases como el estrés, depresión y ansiedad. Con el tiempo, es posible que estas personas logren superar o aprender a manejar sus estados emocionales, que son consecuencia de la carga social de vivir con una enfermedad de larga duración, una condición que afectará sus vidas de manera permanente. Sin embargo, también es factible que nunca logren superar esta situación, y a medida que pasa el tiempo, las fases depresivas y estresantes se vuelven más profundas y prolongadas (González González et al., 2011).

Numerosos factores negativos asociados con las enfermedades crónicas pueden afectar emocionalmente al paciente: angustia, ansiedad, miedo a lo desconocido, intranquilidad, dolor, necesidad de hospitalización, cuidados diarios rutinarios, pérdida de autonomía, cambios en las relaciones familiares y sociales, impacto social, inseguridad e incluso temor a la muerte. (Conde et al., 2014)

De acuerdo con Conde et al. (2014), existen diversas formas de afrontamiento, por lo que el proceso de adaptación debe considerarse dinámico, flexible y dependiente de múltiples variables: ambientales, personales, familiares, etc. Entre los mecanismos de afrontamiento más importantes se encuentran la negación de la realidad transitoria (la angustia ante la nueva situación amenazante lleva a los afectados a negar esta realidad), la proyección(se buscan culpables externos para encontrar una explicación razonable a la nueva situación), la autoculpabilidad(al no encontrar culpables externos, se tiende al autocastigo y la autoagresión, sintiéndose responsables de la nueva realidad), la regresión(no se es capaz de asumir los sentimientos provocados por la nueva situación), la represión (suprimir cualquier tipo de sentimiento, ya sea negativo o positivo, que pueda ser causado por la nueva situación

y la reparación (se asumen los posibles errores previos y se buscan soluciones para mejorar la situación).

Sin embargo, otros investigadores destacan solo dos categorías fundamentales de afrontamiento: la aproximación y la evitación. La aproximación abarca todas las estrategias cognitivas o conductuales que implican enfrentar directamente el problema generador de estrés o las emociones negativas asociadas. En cambio, el afrontamiento evitativo incluye todas las estrategias cognitivas o conductuales que permiten escapar o evitar enfrentar el problema y las emociones negativas relacionadas. (Conde et al., 2014)

Por su parte, Bustamante et al., (2021) explica que, durante la etapa crítica de la enfermedad, se identifican una serie de reacciones comunes que buscan mantener un equilibrio emocionalmente razonable: conservación de la autoimagen, preservación de las relaciones familiares y sociales, y preparación para el futuro. Sin embargo, en esta etapa, los pacientes adoptan diversas estrategias de afrontamiento, siendo la más común la negación o minimización de la gravedad de la enfermedad. Este tipo de negación es desadaptativa, se manifiesta incluso antes del diagnóstico y se convierte en un obstáculo para acceder al tratamiento. No obstante, la negación después del diagnóstico puede tener una función protectora, ya que reduce los niveles de estrés en el paciente y permite un manejo más adecuado de su proceso posterior a la enfermedad; esta negación es algo más adaptativa. Una vez que el paciente comprende las implicaciones de su enfermedad y entiende las consecuencias y condiciones de tener una enfermedad crónica, “emergen reacciones emocionales esperables, aunque no presentes en todos los pacientes, lo que podría llevar a un proceso de recuperación más lento y doloroso”. (p122)

En el artículo de revisión realizado por Bustamante et al. (2021), refieren que, en la actualidad, las ciencias de la salud están mostrando un mayor interés en evaluar las consecuencias que las enfermedades tienen en diversos aspectos de la vida del paciente, más

allá de simplemente considerar los signos y síntomas que los afectan. El desafío para quienes padecen enfermedades crónicas radica en aprender a convivir con su condición y adaptarse a ella para alcanzar la mayor autonomía posible, lo cual implica un cambio de actitud necesario para llevar una vida normal.

Existen distintos tipos de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, las enfermedades cerebrovasculares, las respiratorias crónicas, la hipertensión, la artritis, las enfermedades renales y la obesidad, entre otras. Aunque cada una tiene síntomas específicos, los pacientes suelen reportar quejas no visibles, como dolor, fatiga y cambios en el estado de ánimo (episodios de depresión y ansiedad). Además, sufren cambios físicos que pueden impactar negativamente su autoimagen, lo que puede llevar al distanciamiento de amigos y familiares debido a la insatisfacción con su apariencia. (Bustamante et al., 2021)

3.2. Bienestar emocional

El bienestar emocional es fundamental para alcanzar una vida saludable, feliz y completa. Cuando nos referimos al bienestar emocional, hablamos de cómo nos sentimos en términos de tranquilidad y control sobre nuestras emociones, así como nuestra capacidad para enfrentar las tensiones cotidianas. El bienestar emocional, según la OMS (2004), es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad.

El bienestar emocional se encuentra influenciado por diversos factores que deben considerarse para alcanzar esa sensación de tranquilidad y equilibrio personal, esencial para sentirse en paz, tanto internamente como en relación con el entorno circundante. Este estado emocional está estrechamente vinculado con las emociones, las cuales actúan como impulsores de la conducta, las actitudes y las interacciones con el entorno. Según Goleman (1995), las emociones son impulsos que guían la acción, lo que significa que el bienestar

emocional determina la disposición anímica para afrontar los desafíos de la vida y desarrollar la capacidad natural del ser humano para enfrentar situaciones adversas. Identifica seis emociones básicas que influyen en la dinámica socioemocional del individuo: miedo, aversión, sorpresa, alegría, ira y tristeza. Estas emociones no pueden clasificarse como buenas o malas de forma absoluta, ya que su valoración depende de las experiencias previas y del contexto actual. El presente, a su vez, está moldeado por la experiencia de vida, la edad y el entorno sociocultural de cada persona. Saber gestionar estas dimensiones es fundamental para lograr el bienestar emocional. (Hernández Vergel et al., 2021)

Según Herмосilla Ávila y Sanhueza Alvarado (2015), en una investigación que realizaron sobre el control emocional, la felicidad subjetiva y la satisfacción vital relacionados con el afrontamiento de una enfermedad, indican que el proceso de una enfermedad crónica requiere un esfuerzo integral de la persona, lo que la hace vulnerable y dependiente, y crea la necesidad de apoyo emocional para fortalecer la capacidad de enfrentar los síntomas, signos y cambios de vida asociados con el diagnóstico. Este proceso tiene un impacto significativo en la vida, la muerte, las relaciones familiares y las emociones, por lo cual es importante reconocer los recursos que la persona posee para enfrentar esta compleja situación de salud, así como los factores relevantes para alcanzar el bienestar, a pesar del diagnóstico. Estos factores incluyen el control emocional, que implica la supresión de ciertos sentimientos y es fundamental para el autoconocimiento y la aceptación de una condición de salud compleja, la felicidad subjetiva, que se define como la evaluación personal de la satisfacción en la vida; y la satisfacción vital, entendida como el bienestar psicológico que refleja la evaluación cognitiva de la propia vida en comparación con las aspiraciones y logros personales.

“Entre esas emociones se identifica a la felicidad, la cual podría ser definida como la satisfacción de todas las necesidades de los seres humanos, siendo la satisfacción con la vida

una valoración del individuo de su propia vida en términos positivos” (Hermosilla Ávila y Sanhueza Alvarado, 2015, p.13). Ésta conforma el componente cognitivo del bienestar subjetivo, representando la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros, cuyo amplio rango evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso o frustración.

Diener (1984) citado por Rivas Carabias (2022, p.10), entiende al bienestar subjetivo como la combinación de dos elementos. El primero es cognitivo y se refiere a la satisfacción general con la vida, que refleja la discrepancia percibida entre nuestras aspiraciones y logros en diferentes áreas. El segundo elemento es emocional y se relaciona con el equilibrio afectivo, donde predominan los sentimientos y emociones positivas sobre los negativos. Este equilibrio emocional depende de las reacciones específicas a eventos a lo largo de la vida y se divide en dos componentes: el afecto positivo, como la alegría u optimismo, y el afecto negativo, como la tristeza o la ira. Estos dos tipos de afecto están interconectados, de modo que la frecuencia de uno puede suprimir al otro. Las personas con un alto bienestar subjetivo tienden a experimentar una mayor satisfacción con la vida y sentimientos positivos con mayor frecuencia que sentimientos negativos. “Se podría decir que los individuos que tienen un alto bienestar subjetivo experimentan una alta satisfacción con la vida y afecto positivo más frecuentemente que afecto negativo”. (Rivas Carabias,2022, p.11).

En general, diversos estudios e investigaciones en este campo coinciden en señalar la ansiedad, el temor a la muerte, la culpabilidad, la ira y la impotencia como los estados anímicos y emocionales más comunes en pacientes con enfermedades crónicas. La ansiedad surge debido a la alteración de su estilo de vida, la necesidad de compañía constante y los cuidados continuos. El temor a la muerte es un sentimiento altamente experimentado por los enfermos al enfrentarse a su nueva realidad. La culpabilidad, ya que a menudo, tienden a sentirse culpables, considerando su enfermedad como un castigo por sus malas acciones o

comportamientos. La Ira, es común que no cooperen con su tratamiento, manifestando una rebelión iracunda contra la enfermedad, especialmente en la fase inicial. Y la impotencia debido a que principalmente se siente ante la restricción de realizar ciertas acciones habituales (Conde et al., 2014).

3.3. Mascotas y Animales de Compañía

A lo largo de la historia, diversas culturas han respetado a los animales como compañeros esenciales para la supervivencia y la salud humana, honrando la conexión entre humanos y animales en muchas tradiciones espirituales. Los humanos han utilizado a los animales principalmente para alimentación, pieles, transporte, seguridad e investigación biomédica. Aunque la mayoría de los animales domésticos se usan por sus recursos económicos y servicios prácticos, algunos, como perros y gatos, se mantienen como mascotas valoradas por su compañía más que por su utilidad práctica (Diaz Videla, 2017).

Las relaciones con mascotas como perros y gatos implican compañía, contacto físico y bienestar, y se pueden englobar bajo el término "mascota". Este término se distingue de los animales de compañía, mantenidos por razones económicas o prácticas, aunque ambas categorías pueden superponerse, como en el caso de los perros guía. Una mascota se define como un animal que vive bajo control humano, en un hogar, compartiendo intimidad y proximidad con sus cuidadores, y recibiendo cuidados especiales que aseguran su bienestar. Aunque muchas especies pueden ser mascotas, los perros y gatos son los más representativos (Diaz Videla, 2017).

Así, "mascota" y "animal de compañía" no son términos intercambiables, ya que el primero abarca un amplio rango de animales, mientras que el segundo se refiere a aquellos con los que se tiene un vínculo especial. Los perros y gatos de compañía equilibran la naturaleza y la cultura, reflejando la dualidad en cómo se consideran y tratan estos animales (Diaz Videla, 2017).

El incremento en la tenencia de animales de compañía y su valoración positiva no son consecuencia del estilo de vida moderno, sino del cambio sociocultural en las actitudes hacia los animales. Las mascotas, especialmente en las familias del mundo occidental, han llegado a ocupar una posición privilegiada, viviendo cerca de sus cuidadores, quienes invierten tiempo, dinero y afecto en su bienestar. Estas mascotas reciben cuidados especiales, recompensas, y atención médica, reflejando un vínculo emocional fuerte que cuestiona nuestra visión antropocéntrica (Díaz Videla, 2019).

Los cuidadores valoran a sus animales por lo que les brindan, considerándolos miembros de la familia o amigos cercanos. La pérdida de una mascota es anticipada como un evento traumático, y algunos cuidadores temen enormemente este momento. Además, algunos cuidadores valoran la vida de sus animales con el mismo respeto que cualquier otra vida, reflejando una actitud de igualdad y respeto hacia todas las especies. Otros equiparan la vida de sus mascotas a la de los seres humanos, considerándolas tan importantes como la de un familiar cercano o incluso como su propia vida, hasta el punto de afirmar que darían su vida por ellos o que su bienestar depende de la presencia de sus animales (Díaz Videla, 2019)

3.4. Actividades Asistidas con animales

El término Actividades Asistidas con Animales (AAA) abarca una amplia variedad de situaciones en las que los animales se utilizan para brindar apoyo a las personas. Esto va desde intervenciones terapéuticas altamente estructuradas con objetivos específicos, como la Terapia Asistida por Animales (TAA), hasta actividades más informales, como las intervenciones asistidas con animales (IAA). Estas últimas involucran la influencia beneficiosa de los animales en el tratamiento de pacientes de Salud Mental, ya que ayudan a reducir la ansiedad asociada a la presencia de los animales. Además de mejorar la calidad de vida individual, la reducción de la ansiedad del paciente durante la consulta médica también puede facilitar el trabajo del profesional al evaluar al paciente, ya que permite obtener una

comprensión más precisa de su estado normal en lugar de encontrarlo en un estado estresante. Por lo que la consulta se vuelve mucho más efectiva cuando el paciente está menos ansioso. (González Ramírez y Hernández, 2013).

La idea de la TAA se ha confundido con el concepto de las Actividades Asistidas con Animales (AAA), por lo que resulta importante definir claramente ambos términos. Aunque las definiciones están claramente diferenciadas, se han empleado diversos términos para describir las AAA y las TAA, tales como terapia de mascotas, terapia asistida por mascotas, terapia facilitada por mascotas, terapia facilitada por animales o visitas de animales. Sin embargo, en ocasiones, estos dos conceptos se solapan, generando problemas al nombrar el tipo de intervención. Por tal motivo se establecerá la diferenciación de cada una utilizando las definiciones sugeridas por Sastre Martínez (2014).

La Terapia Asistida con Animales (TAA) se define como un programa de intervención dirigido, desarrollado y evaluado por un profesional de la salud o de la educación, donde un animal con condiciones físicas y sociales adecuadas forma parte integral del proceso terapéutico. El terapeuta ha especificado previamente los objetivos según las necesidades de cada paciente. Esta terapia puede realizarse de manera grupal o individual y en diversos contextos. Además, se diseña con la finalidad de mejorar los aspectos físicos, sociales, educacionales, emocionales y cognitivos del paciente.

Las Actividades Asistidas con Animales (AAA) consisten en actividades no programadas, de contenido espontáneo, sin una duración definida y sin registro de lo ocurrido durante el encuentro. A diferencia de la TAA, son dirigidas por profesionales entrenados, para profesionales y/o voluntarios, con la ayuda de un animal. No persiguen un objetivo determinado; simplemente implican visitas a personas, generalmente en un centro, con el propósito de fomentar el contacto entre el animal y la persona. Estas actividades contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas, proporcionando beneficios a nivel motivacional,

recreacional, educacional y terapéutico. Además, la presencia del animal facilita una buena comunicación entre la persona y el terapeuta, ya que la persona se siente más segura y cómoda.

La Intervención Asistida con Animales (IAA) incluye tanto la TAA como las AAA. Generalmente, el animal reside de manera permanente en el centro y se llevan a cabo actividades que buscan promover mejoras en la salud y calidad de vida de las personas a través del vínculo que se crea con el animal.

En la literatura existen evidencias que indican que la inclusión de animales en actividades terapéuticas, traen consigo beneficios como una mayor interacción social y comunicación, así como la disminución de la severidad del autismo, los problemas de comportamiento, y el estrés. Se ha podido demostrar que “el vínculo humano-animal tiene beneficios no sólo a nivel físico y cognitivo, sino que también aporta efectos positivos en el área emocional de las personas” (Mejicano Silva, 2016, p.15).

Las diversas problemáticas psicológicas de carácter emocional, como los trastornos del estado de ánimo, han sido tratadas con éxito mediante la Terapia Cognitivo Conductual gracias a su eficacia. Para optimizar e innovar el tratamiento y alcanzar los objetivos establecidos por esta terapia, se ha incorporado la terapia asistida con animales como una herramienta adicional para los profesionales de la salud. La evidencia muestra que la interacción con animales, por sí sola, fomenta la actividad física, promueve el juego, mejora el sentido del humor, estimula las relaciones sociales y favorece las demostraciones de afecto, como el contacto físico, tanto con la mascota como con otras personas. (Mejicano Silva, 2016)

Según Gutiérrez et al., (2007), dados los efectos positivos de la interacción humano-animal, se han desarrollado estrategias que incorporan animales en los procesos terapéuticos psicológicos, médicos y de rehabilitación. A este conjunto de estrategias se le ha bautizado como Terapia Asistida con Animales. Este tipo de terapias han demostrado un cierto nivel de

efectividad, especialmente mediante técnicas cualitativas donde terapeutas, profesores, consultantes y familiares reportan mejoras en diversas áreas de desempeño de los individuos en terapia.

Serpell (2010) citado por Diaz Videla y Olarte (2016, p.284), explica que, en 1880 Florence Nightingale, describió los efectos positivos de la presencia de animales de compañía, reconociendo su papel terapéutico en el tratamiento de enfermedades físicas, especialmente crónicas. Un momento significativo en la historia del uso terapéutico de los perros ocurrió de manera accidental en Estados Unidos, cuando el psiquiatra infantil Boris Levinson recibió a un niño en su consulta en 1953. El niño llegó antes de tiempo y fue recibido por el perro de Levinson, Jingles, con entusiasmo, lo que contrastaba con su comportamiento retraído en sesiones anteriores. Durante la consulta, el niño expresó su deseo de jugar con el perro, lo que llamó la atención de Levinson y lo llevó a investigar y escribir sobre el uso de animales como intervención terapéutica. En su trabajo, Levinson formalizó estas intervenciones y exploró los beneficios del vínculo humano-animal, señalando que los animales de compañía promueven el desarrollo de la confianza tanto en niños como en adultos, ya sea en entornos institucionales o no. Desde entonces, esta disciplina ha continuado evolucionando.

En estudios más actuales sobre la participación de las mascotas en las sesiones terapéuticas se observó que los profesionales si bien consideran a sus mascotas como miembros de la familia y una fuente de apoyo para esta, no han considerado hacer partícipes a las mascotas como fuente de apoyo durante sus sesiones terapéuticas. Esto posiblemente pueda deberse a la falta de formación y experiencia para hacerlo (Rodriguez Ceberio et al., 2020)

Las enfermedades crónicas, que afectan a millones de personas en todo el mundo, no solo generan desafíos físicos, sino que también tienen un impacto significativo en el bienestar

emocional de los individuos que las padecen. Según Reed et al. (2012), la gestión a largo plazo de estas condiciones conlleva una carga emocional considerable, que incluye estrés, ansiedad y depresión. En este contexto, la terapia asistida por animales ha surgido como un enfoque potencial para mejorar el bienestar emocional de las personas con enfermedades crónicas. Moreno Cárdenas (2022), considera que el compañerismo animal puede mejorar la calidad de vida humana, prolongar la vida útil y mantener el equilibrio físico y mental, además de ser beneficioso para el entretenimiento, reducir el estrés y disminuir la incidencia de la depresión. Este tipo de interacción obliga a las personas a asumir responsabilidades, mejorar su autoestima y, en muchos casos, promover la integración familiar. De esta manera, la comunicación emocional con los animales mejora el estado emocional de una persona, ya que sentirá el deber de cuidar al animal mientras se siente respaldado y acompañado.

Identifica diversas situaciones en las que la intervención asistida por animales beneficia diferentes habilidades a nivel social y psicosocial. En estas situaciones, desde el punto de vista de la salud y en cualquier ámbito de acción, se demuestra el impacto positivo que tiene en la calidad de vida de las personas. Por lo cual, Moreno Cárdenas (2022), menciona algunos de estos beneficios y su implicación, como ser: la motivación, ya que es divertido y dinamizador; atención, concentración y estimulación, ya que la presencia de animales suele concentrar y mantener toda la atención del paciente, lo que puede servir para lograr un mejor desempeño laboral en la atención o en otras áreas, lo mismo puede ocurrir también en la concentración; implicación e iniciativa, porque los pacientes se involucran más en actividades con animales porque están felices de hacerlas y quieren interactuar con ellos, e incluso tomar la iniciativa para realizar acciones, expresiones y actividades, o responder espontáneamente a los requerimientos de los animales; y los posibles efectos para la salud, algunos estudios han mostrado efectos positivos para la salud, demostrándose que “la

interacción con animales reduce los niveles de cortisol (hormona relacionada con el estrés) y la presión arterial”. (Moreno Cárdenas, 2022, p.31)

3.5. Relación de los Animales con la Salud y el Bienestar de las Personas

En la actualidad se observa un aumento en la inclusión de mascotas dentro de las familias. Esta tendencia trasciende la simple relación entre humanos y animales, destacando conexiones profundas y significativas. Estas conexiones implican experiencias compartidas y una relación emocionalmente relevante, estableciendo vínculos afectivos más sólidos. Las mascotas se convierten en una fuente de bienestar y felicidad, generando una relación mutuamente beneficiosa. (Pérez et al., 2019).

Según Días Videla y López (2017), el contacto con una mascota, con la cual se ha establecido un vínculo afectivo, hace que liberemos oxitocina, la hormona relacionada con el placer. También se reducen los niveles de cortisol en la sangre, indicador fisiológico del estrés y aumentan el nivel de endorfinas, un péptido que funciona como un neurotransmisor y que son las responsables de la sensación de bienestar. El contacto con un animal parece también tener efectos beneficiosos, tanto para la salud física como para la mental de las personas. Además de los efectos de apoyo social para el propio individuo, tener cerca una mascota modifica en sentido positivo la percepción que los demás tienen de una persona y facilita las relaciones sociales.

Pero más allá de los beneficios que supone el simple contacto, el cuidado e incluso la educación del animal, esta afinidad innata de los humanos y los animales se puede utilizar asimismo con fines terapéuticos. Por ejemplo, en personas con dificultades para comunicarse, de motivación, de atención y de concentración, con una baja autoestima, en las que quiere promover el sentido de la responsabilidad o que presentan cualquier otra problemática de comportamiento, incluida la enfermedad mental y las crónicas (Fine, 2010).

Distintas investigaciones sugieren que mientras los animales de compañía estén presentes en la vida de las personas, para muchos ofrecerán un apoyo adicional a largo plazo para enfrentar las dificultades de la vida (Ryan & Ziebland, 2015). Con respecto al tema del apoyo, los estudios han demostrado que los animales de compañía son sensibles no solo a las señales emocionales de los seres humanos sino también de sus pares. Respaldando los hallazgos de estudios previos que indican que los animales de compañía son más que solo mascotas, se convierten en familiares, amigos y factores que fortalecen la resiliencia en la vida de las personas (Hugues et al., 2014).

Además, se obtuvieron resultados concluyentes sobre el sentimiento generado a partir de sus interacciones con sus animales de compañía y los beneficios que aportaron al bienestar de las personas con enfermedades crónicas desde una perspectiva biopsicosocial, lo cual está en línea con investigaciones previas. También se encontró que vivir con un animal de compañía proporciona importantes beneficios para los humanos, tales como olvidar sus problemas, situaciones que causan malestar emocional y hasta la mayoría lo describe como una interacción terapéutica. Esta conexión y el vínculo humano-animal puede observarse desde una perspectiva de la psicología del bienestar y resiliencia (Aragunde- Kohl et al., 2021). Dentro de la psicología del bienestar se hace hincapié en los procesos que nos protegen y nos facilitan sobrellevar con mayor facilidad momentos de dificultad (Friedmann et al., 2015). Parte de los beneficios de la relación con los animales de compañía fueron que les proveen apoyo en situaciones de malestar emocional, hacen que olviden sus problemas y disminuyen niveles de estrés y ansiedad.

Siguiendo la misma línea de investigación, González Ramírez y Landero Hernández, (2013) concluyeron que se consideran más felices aquellas personas que tenían animales de compañía al momento de encontrarse frente a un evento traumático, o difícil de procesar, como es el hecho de recibir un diagnóstico de salud desfavorable. Es así como, se considera

que son más felices quienes tenían animales de compañía al momento del suceso si perciben apoyo por parte de su perro o gato para sobrellevar la situación estresante.

Con respecto a la influencia de las mascotas en la mejoría de las personas y teniendo en cuenta diferentes enfermedades crónicas, se realizaron investigaciones en las que se determinó que la presencia de una mascota durante situaciones estresantes reduce la respuesta cardiovascular más efectivamente que la compañía de un amigo o la soledad (Allen et al., 2002).

Se indicó que las personas que poseen mascotas tienen una mayor tasa de supervivencia después de sufrir un infarto, lo que sugiere un beneficio positivo en la salud emocional y física a largo plazo (Friedmann & Thomas, 1995).

Se encontró que, en un estudio con veteranos de guerra que padecen trastorno de estrés postraumático (TEPT), aquellos que participaron en programas de terapia asistida con animales (TAA) experimentaron una reducción significativa de los síntomas del TEPT y una mejora en su bienestar emocional (Stern et al., 2013).

Al revisar estudios sobre los efectos de las mascotas en la salud mental se encontró que las mascotas pueden ofrecer beneficios emocionales notables, como la disminución de la depresión y la soledad (Johnson & Meadows, 2010).

Estos estudios demuestran que las mascotas pueden tener un impacto positivo en el bienestar emocional de las personas con enfermedades crónicas a través de diversos mecanismos. La evidencia sugiere que la interacción humano-animal puede ser una intervención eficaz para mejorar la calidad de vida de esta población.

3.6. Vínculo Humano-Animal

Para una mayor ampliación de los conceptos relacionados con el vínculo humano animal, y con el propósito de conocer mejor la influencia de las mascotas y sus mecanismos

en el bienestar emocional de las personas, resultó pertinente revisar e investigar conceptos que pudieran ser significativos para un mejor entendimiento en el desarrollo de esta revisión.

Entre los conceptos que surgieron en varias de las investigaciones resalta el concepto de antrozoología, que se define como el estudio de las interacciones y relaciones entre los seres humanos y los animales. Esta disciplina interdisciplinaria combina conocimientos de varias áreas como la antropología, la psicología, la veterinaria, la zoología y la sociología, para entender cómo los humanos y los animales, se influyen mutuamente en términos de comportamiento, salud, bienestar y cultura. La antrozoología examina tanto los aspectos positivos como los negativos de estas relaciones, incluyendo temas como el bienestar animal, la terapia asistida por animales, la tenencia de mascotas, y las actitudes y comportamientos humanos hacia los animales en diferentes contextos sociales y culturales (OpenAI, 2024).

Con el propósito de describir las particularidades de las relaciones beneficiosas que influyen las conductas que impactan en el bienestar de los humanos y los animales implicados, Díaz Videla (2020), realizó una revisión de las teorías más relacionadas sobre la formación de los vínculos humano- animal ,para ello se basó en la teoría del apoyo social, teoría del apego y teoría de la biofilia apoyándose en el marco conceptual y teórico desarrollado por Fine (2014) en su trabajo sobre la interacción entre humanos y animales, particularmente en el contexto de la terapia asistida con animales y la influencia de las mascotas en el bienestar humano(Díaz Videla, 2020, p. 8).

Fine (2014, 2019) en sus diferentes trabajos, abordó aspectos que fueron relevantes en la temática, como por ejemplo al analizar cómo la interacción con animales puede llevar a beneficios físicos, como la reducción de la presión arterial, la disminución de los niveles de estrés y la mejora de la salud cardiovascular (Díaz Videla, 2020, p.6)

También Fine (2014), en sus investigaciones examina cómo las relaciones con animales pueden mejorar el bienestar emocional, incluyendo la reducción de la ansiedad y la depresión, así como el incremento de la autoestima y la sensación de compañía. Investiga cómo los animales pueden facilitar las interacciones sociales y reducir la sensación de soledad, así como fomentar un sentido de comunidad y conexión social. Finalmente cabe destacar su trabajo sobre las teorías del vínculo humano-animal, en el cual integra diversas teorías para explicar el vínculo entre humanos y animales, como la hipótesis de la biofilia, la teoría del apego y la teoría del apoyo social.

En base a lo anterior, Diaz Videla (2020), desarrolla nuevas ideas o conceptos para explicar los factores que motivan la formación de vínculos entre humanos y animales. Además, propuso una redefinición y ampliación de estos factores, sugiriendo que los conceptos existentes sobre por qué se forman estos vínculos, fueron revisados y expandidos para incluir nuevas perspectivas (p.23).

De este modo se desarrolló el concepto de "amor familiar" definiéndolo como un afecto desinteresado y leal que permite incorporar vínculos sociales externos a la familia en su definición de vínculo. Esto significa que amplió el concepto de vínculo para incluir relaciones externas a la familia, destacando que el amor familiar puede extenderse a estas relaciones y considerarlas como parte integral del núcleo familiar. Por lo tanto, se redefinió y enriqueció el concepto de vínculo al incluir la noción de amor familiar que integra relaciones externas. Para que se forme un vínculo humano-animal, la asociación entre los humanos y sus animales debe ser mutua y significativa. En esencia, las relaciones saludables entre los dueños y sus mascotas implican interacciones psicológicas y fisiológicas complejas, que influyen significativamente en la conducta y la salud tanto de humanos como de animales. El concepto de vínculo humano-animal y las teorías subyacentes están fuertemente respaldados

por evidencia empírica sobre los beneficios fisiológicos de interactuar con animales (Diaz Videla, 2020).

Basándose en los resultados de diversas investigaciones, se han desarrollado teorías frecuentemente empleadas para explicar el vínculo humano-animal y los factores implicados. Las tres teorías más renombradas en relación con este vínculo son la hipótesis de la biofilia, la teoría del apego y la teoría del apoyo social. De acuerdo a lo mencionado por Fine (2019) citado por Diaz Videla (2020, p. 5). Lo que se podría resumir del siguiente modo:

La teoría del apoyo social explica cómo la tenencia de mascotas puede beneficiar la salud humana al actuar como amortiguadores contra el estrés diario (Serpell, 2010). Según esta teoría, los animales proporcionan apoyo social, un mecanismo clave para explicar la variabilidad en las respuestas humanas a eventos estresantes. Las personas con relaciones de apoyo fuertes, a las que pueden recurrir en periodos de estrés, están mejor protegidas contra estresores menores y afrontan mejores eventos mayores. El apoyo social incluye contactos significativos, disponibilidad de confidentes y compañía (Fine, 2019), y las interacciones con mascotas ofrecen una relación constante de amor percibido como honesto e incondicional.

Los animales no solo brindan apoyo emocional, sino que también pueden calmar fisiológicamente a sus dueños, reduciendo su presión arterial, frecuencia cardíaca y niveles de hormonas del estrés. Así, se puede asumir que las intensas funciones de apoyo derivadas de la relación humano-animal de compañía contribuyen significativamente al bienestar humano. Estos vínculos operan mayormente a nivel emocional, con poca intervención de componentes cognitivos y sociales, lo que los hace cualitativamente diferentes y altamente efectivos para reducir los efectos del estrés. (Diaz Videla, 2020).

La teoría del apego cuenta con suficiente evidencia para respaldar su aplicación al vínculo humano-animal. Investigaciones concluyeron que los comportamientos observados

entre animales y humanos son similares a los descritos en la interacción madre-hijo, siendo la relación entre el dueño y su mascota análoga en términos de apego. Se demostró que los perros pueden funcionar como figuras de apego para sus dueños. La presencia física de las mascotas y su evocación mental aumentan los logros percibidos, incrementa la autoconfianza y disminuyen la presión arterial en situaciones estresantes. Esto sugiere que el vínculo humano-animal actúa como un vínculo de apego, donde los animales proporcionan refugio, base segura, moderan inseguridades y brindan alivio. Se ha evidenciado la pertinencia del concepto de apego para explicar los vínculos humano-animal, con manifestaciones de estilos de apego (ansioso y evitativo) hacia perros y gatos, variaciones en oxitocina en ambos y respuestas de duelo ante la pérdida de las mascotas. (Díaz Videla, 2020).

La teoría de la biofilia, aunque inicialmente fue concebida para explicar las relaciones humanas con la naturaleza, esta teoría también se aplica a las relaciones humanas con los animales. La tenencia de mascotas es una manifestación del concepto de biofilia, que describe la afinidad innata de los humanos por el mundo vivo, llevándolos a interactuar y formar apegos emocionales con otras formas de vida. Estudios han demostrado una propensión general hacia los animales y un incremento en las conductas sociales en presencia de ellos desde la primera infancia. Esta tendencia, influenciada por reglas de aprendizaje modeladas por la cultura, se denomina biofilia, y la tenencia de mascotas es una de sus manifestaciones. (Díaz Videla, 2020).

El cambio en el estilo de vida al adquirir una mascota puede extender la red de relaciones de un individuo. Los dueños de mascotas suelen afirmar que estas les han cambiado la vida, mejorando su bienestar y estando dispuestos a adaptar sus vidas y horarios para acomodarlas. Reconocen numerosas actividades compartidas con sus mascotas y las consideran socios y compañeros. Actividades como el juego, la mirada recíproca y hablar por

los animales son elementos centrales de una interacción amistosa, y cuanto más integrada esté la mascota en las actividades diarias, más cercana será la relación. (Diaz Videla, 2020).

Para Diaz Videla (2020), los beneficios de tener mascotas en la salud y el bienestar incluyen efectos fisiológicos, psicológicos y sociales, destacando tanto su valor preventivo como terapéutico. Vivir con un animal puede tener una influencia positiva en la salud humana, el bienestar psicológico y contribuir a la longevidad, conocidos como el "efecto mascotas"(p.18). Estos beneficios incluyen mayor supervivencia tras un infarto, menores niveles de presión sistólica, colesterol y triglicéridos, reducción de la presión arterial en situaciones estresantes, y durante el contacto físico con el animal. Además, se observa una menor cantidad de consultas médicas y problemas de salud no complejos, mayores medidas de bienestar percibido, menor estrés y soledad, mayor autoestima, menor sensación de abatimiento y mayor percepción de autoeficacia, así como un incremento en las interacciones sociales.

4. Método

En el presente trabajo, a nivel metodológico se ha empleado una revisión bibliográfica, ya que este enfoque permite analizar y sintetizar una amplia gama de estudios existentes sobre el tema. De esta manera, se obtiene una visión global y profunda de la investigación realizada hasta la fecha, lo que facilita tanto la comprensión del panorama general como la identificación de posibles lagunas en la literatura existente.

Para llevar a cabo la revisión, se consultaron diversas fuentes de información publicadas entre 2014 y la actualidad, tanto a nivel nacional como internacional. Para seleccionar los tipos de fuente: primarias (libros, tesis) o secundarias (artículos de revistas que analizan investigaciones, artículos de revisión), se consideraron los artículos que resultaron relevantes y pertinentes. Las fuentes revisadas incluyeron artículos científicos, libros y tesis de grado, obtenidos a través de las bases de datos Dialnet, Scielo y Google Académico.

La búsqueda inicial se realizó utilizando combinaciones de términos y operadores booleanos como ("Tenencia de mascotas" O "animales de compañía" O "mascotas") Y ("bienestar emocional" O "bienestar psicológico" O "salud mental") Y ("enfermedades crónicas" O "enfermedades de larga duración" O "condiciones crónicas"), así como ("companion animals" AND "emotional well-being" AND "chronic diseases").

Los criterios de inclusión abarcaron tanto artículos científicos como libros, publicados en los últimos 10 años, con algunas excepciones para documentos más antiguos que resultaron relevantes. Se revisaron textos en español e inglés, provenientes de bases de datos autorizadas o de expertos en la temática. Se excluyeron documentos que no abordaban las variables específicas del estudio o que, por diferencias culturales, no aportaban información relevante.

Se priorizó la selección de artículos y textos pertinentes de los últimos 5 años. Se llevó a cabo un fichaje de los documentos obtenidos, registrando información relevante como autores, año de publicación, título, tipo de documento, método de investigación, objetivos y resultados.

En total, se revisaron 62 textos, de los cuales se excluyeron 10 por no estar completos o no incluir todas las variables de análisis. Finalmente, se seleccionaron 52 textos para la revisión bibliográfica.

5. Resultados

En el presente trabajo, se realizó una revisión bibliográfica sobre el impacto de las mascotas en el bienestar emocional de adultos con enfermedades crónicas. A través de este enfoque, se pudo conocer e identificar que las mascotas tienen un impacto psicológico y emocional significativamente positivo en pacientes con enfermedades crónicas. Los hallazgos indican que las mascotas proporcionan consuelo y afecto incondicional, lo que facilita la recuperación de estos pacientes. Además, se evidencia que la tenencia de mascotas mejora la interacción social y la comunicación. Los resultados de diferentes investigaciones señalan que la tenencia de mascotas disminuye el estrés y la ansiedad, y actúan como un recurso importante durante crisis como la pandemia, período en el cual se reporta que las mascotas ayudaron a sobrellevar el confinamiento. Asimismo, los hallazgos muestran que en la actualidad se emplean cada vez más enfoques terapéuticos, como la Terapia Asistida por Animales (TAA), para mejorar el bienestar emocional de los pacientes con enfermedades crónicas. Se demuestra que la presencia de animales de compañía, especialmente perros y gatos tiene un efecto positivo en la salud física y mental de las personas, mejorando el funcionamiento psicosocial y emocional.

Las investigaciones revisadas revelan que los mecanismos a través de los cuales las mascotas influyen en el bienestar emocional incluyen el fomento del desarrollo físico, la promoción de un alto nivel de apego entre humanos y animales, y la reducción del sentimiento de soledad. Las mascotas actúan como reductoras de la soledad subjetiva, proporcionando múltiples beneficios psicológicos, emocionales, físicos, cognitivos y sociales. Los efectos positivos para la salud incluyen la reducción de los niveles de cortisol (una hormona relacionada con el estrés) y la presión arterial. El contacto con una mascota

vinculada afectivamente libera oxitocina, la hormona del placer, y reduce los niveles de cortisol, aumentando las endorfinas responsables de la sensación de bienestar.

La presencia de un animal contribuye a la reducción de la ansiedad y el miedo, mejora el estado de ánimo y disminuye la sensación de aislamiento social. Los hallazgos validan el papel de las mascotas como facilitadoras de emociones positivas, seguridad emocional y conexión social durante períodos de crisis. Las relaciones con mascotas implican compañía, contacto físico y bienestar, siendo los perros y gatos los más representativos. Los estudios revisados demuestran consistentemente que las mascotas, al mejorar la salud mental y física de sus propietarios, proporcionan beneficios terapéuticos, motivacionales y recreacionales.

El impacto positivo de las mascotas en el bienestar emocional de personas con enfermedades crónicas es notable. No obstante, se considera necesario continuar investigando los vínculos entre humanos y animales para ampliar el conocimiento existente sobre cómo las mascotas pueden contribuir a mejorar las intervenciones terapéuticas y comprender mejor cómo estas interacciones pueden ser beneficiosas a nivel fisiológico, psicológico y social. Esto podría transformar la atención médica y el apoyo emocional para estos pacientes.

A pesar de los avances en la comprensión de los beneficios de las mascotas, persisten áreas que requieren más investigación, como el impacto a largo plazo de las terapias asistidas con animales y la identificación de los mecanismos específicos mediante los cuales las mascotas mejoran la salud. Asimismo, se necesita más investigación sobre el impacto de diferentes tipos de mascotas más allá de perros y gatos, y cómo estas interacciones pueden variar según diferentes enfermedades crónicas y poblaciones, incluyendo distintas culturas y percepciones.

A continuación, en la Tabla 1, se presentan aquellos efectos y beneficios más relevantes de la tenencia de mascotas en personas que atraviesan enfermedades crónicas y que, en general, se repiten en los resultados de los estudios revisados.

Tabla 1.

Beneficios de las mascotas en el bienestar emocional de adultos con enfermedades crónicas

Efectos	Beneficios
Reducción de la Ansiedad	La presencia de un animal puede contribuir a disminuir la ansiedad y el miedo en pacientes en cuidados paliativos
Mejora del Estado de Animo	Las mascotas ayudan a mejorar el estado de ánimo y pueden disminuir la sensación de aislamiento social
Soporte Emocional Durante Crisis	Durante la pandemia de COVID-19, las mascotas fueron una fuente significativa de apoyo emocional, ayudando a sobrellevar el estrés.
Disminución de la Soledad	Un alto nivel de apego humano-animal se correlaciona con una disminución del sentimiento de soledad en adultos.
Conexión Social	Las mascotas facilitan la conexión social y proporcionan seguridad emocional, especialmente en situaciones de crisis.
Mejora de la Calidad de Vida	Las terapias asistidas con animales pueden mejorar la calidad de vida de los pacientes en cuidados paliativos.
Facilitación de la Terapia	La integración de mascotas en sesiones de terapia puede aumentar la eficacia del tratamiento, especialmente para trastornos de ansiedad.
Impacto Positivo en Dinámicas Familiares	Las mascotas influyen en las dinámicas familiares y en el bienestar de sus dueños, promoviendo la comprensión de las familias multiespecie.

6.Síntesis y Conclusiones

En este trabajo de revisión, y en atención a los objetivos, se espera obtener resultados que demuestren los beneficios emocionales de las mascotas, particularmente en la reducción de niveles de depresión y soledad en adultos con enfermedades crónicas, lo que mejoraría su bienestar emocional general. Se anticipa que la presencia de mascotas mejorará la calidad de vida de los adultos afectados, evidenciado por un aumento en la percepción de bienestar físico y emocional. Además, se busca identificar los mecanismos a través de los cuales las mascotas impactan positivamente la salud mental, proporcionando apoyo social y herramientas para el manejo del estrés.

Estos resultados no solo contribuirían a la comprensión del papel de las mascotas en el bienestar emocional, sino que también podrían influir en las prácticas terapéuticas y enfoques de atención médica para pacientes con enfermedades crónicas.

En consonancia con lo anterior, en el presente trabajo se realiza una revisión bibliográfica sobre el impacto de las mascotas en el bienestar emocional de adultos con enfermedades crónicas. Este estudio permite responder a la pregunta de investigación ¿Cuál es el impacto de la tenencia de mascotas en el bienestar emocional de los adultos con enfermedades crónicas según la evidencia científica disponible? Además, ¿cómo pueden las interacciones con animales de compañía influir en su salud mental, apoyo social y capacidad para afrontar las tensiones asociadas con la enfermedad a largo plazo?

La salud, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado integral que abarca el bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad. Las enfermedades crónicas, caracterizadas por su larga duración y progresión

lenta, no solo generan dependencia parcial o total, sino que también afectan significativamente la calidad de vida y el estado emocional de quienes las padecen. Estas enfermedades obligan a los pacientes a adaptarse a una nueva realidad, la cual implica afrontar no solo el deterioro físico, sino también el impacto emocional y social asociado. La adaptación a una enfermedad crónica es un proceso dinámico y variable que depende de múltiples factores, incluido el tipo de afrontamiento adoptado por el paciente, que puede variar desde la negación hasta la aceptación de su condición. En este contexto, es fundamental que los pacientes aprendan a convivir con su enfermedad y desarrollen estrategias de afrontamiento que les permitan mantener una vida lo más autónoma y equilibrada posible, a pesar de las limitaciones que estas condiciones imponen.

Los estudios sobre el impacto de las mascotas en el bienestar emocional de personas con enfermedades crónicas indican que la tenencia de mascotas puede desempeñar un papel fundamental en el manejo de condiciones como la depresión, la ansiedad y el estrés. Los principales hallazgos sugieren una mejora en la salud mental, considerando que la interacción con mascotas puede disminuir los síntomas de depresión y ansiedad en pacientes crónicos. Además, contribuyen a la reducción del estrés, ya que la presencia de animales de compañía ayudaría a los individuos a manejar mejor los momentos de tensión. También favorecen el aumento de la resiliencia, ya que la conexión humano-animal puede fortalecer la capacidad de los pacientes para sobrellevar momentos difíciles.

Asimismo, se considera que, al integrar mascotas en sesiones de terapia, se podría mejorar la eficacia del tratamiento para trastornos de ansiedad. Las diversas investigaciones revisadas demuestran que las mascotas y animales de compañía producen beneficios significativos cuando se emplean como apoyo a los tratamientos tradicionales para diversas enfermedades crónicas, mostrando beneficios similares en áreas terapéuticas, fisiológicas y

psicológicas, actuando de manera holística en todas las dimensiones de la persona. Por otro lado, la tenencia de mascotas contribuye al bienestar físico; en los casos que requieren cuidados y salidas diarias, estos paseos ayudan a reducir el aislamiento social, las mascotas pueden combatir sentimientos de soledad y fomentar interacciones sociales. También se evidencia que la compañía de animales puede facilitar procesos de recuperación en pacientes, actuando como un apoyo emocional y acelerando la recuperación. Los métodos como la Terapia Asistida por Animales muestran eficacia en mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

En la bibliografía revisada para la presente investigación, se distinguen varios patrones y diferencias que podrían ser relevantes para comprender la influencia de las mascotas en el bienestar emocional. Algunos estudios se centran en poblaciones específicas, como adultos mayores con enfermedades crónicas, lo que limita la generalización de los resultados. Respecto a los métodos de investigación, se utilizan variados enfoques metodológicos, lo que puede afectar los resultados y su interpretación. Además, mientras algunos estudios destacan principalmente beneficios emocionales, otros consideran también aspectos físicos y sociales.

En cuanto a las percepciones de bienestar, estas varían; algunos ven a las mascotas como compañeros, mientras que otros las consideran parte de la familia, lo que podría influir en los beneficios reportados. La adopción de mascotas se asocia con mejoras en el bienestar físico y emocional, aunque la intensidad de estos beneficios puede variar según la relación que se establezca. Existen variaciones en la forma en que se perciben y utilizan las mascotas en diferentes contextos culturales, lo que puede influir en los resultados de los estudios.

La mayoría de los estudios se enfocan en intervenciones a corto plazo, lo que deja un vacío en la investigación sobre efectos a largo plazo de la tenencia de mascotas. Ampliar este

aspecto podría ser fundamental para seguir avanzando en la investigación sobre el impacto de las mascotas en la salud emocional, así como para desarrollar intervenciones terapéuticas efectivas.

Los resultados de esta investigación se correlacionan con estudios anteriores que también destacan los beneficios emocionales y psicológicos de la tenencia de mascotas. Investigaciones como las de Londoño et al. (2018) y Johnson & Meadows (2010) han demostrado que la adopción de mascotas impacta positivamente en el bienestar físico y emocional de los individuos. Estas investigaciones sugieren que las personas que consideran a sus mascotas como miembros de la familia reportan un mayor impacto positivo en su bienestar. Además, la interacción humano-animal no solo mejora la salud emocional, sino que también fomenta un ambiente social más activo y comprometido.

Según un estudio realizado por Rodríguez Ceberio et al. (2020), en la actualidad, los terapeutas no ven a los animales como sustitutos para combatir la soledad, y a menudo pasan por alto los beneficios significativos que las mascotas pueden aportar. Es fundamental que los profesionales de la Salud Mental reconozcan el papel sustancial de los animales de compañía en la vida de los pacientes. Para lograr esto, se requiere resaltar la importancia de los vínculos entre humanos y animales, así como las posibles aplicaciones clínicas de esta relación. Por lo tanto, se necesita que los psicólogos se comprometan a desarrollar y difundir investigaciones académicas basadas en evidencia, que puedan sistematizar propuestas prácticas. Estas propuestas deben integrarse tanto en los planes de estudios de los futuros profesionales como en la formación continua de posgrado.

El presente trabajo de revisión bibliográfica cumple con el objetivo general de Identificar el impacto de la tenencia de mascotas en el bienestar emocional de los adultos que atraviesan enfermedades crónicas. A través de un análisis detallado y exhaustivo de la

literatura existente, se evidencia que la convivencia con mascotas proporciona múltiples beneficios a las personas que enfrentan estas condiciones de salud.

Con respecto al primer objetivo específico analizar los beneficios físicos, psicológicos y sociales que las mascotas proporcionan a las personas con enfermedades crónicas, se pudo conocer lo siguiente:

En cuanto a los beneficios físicos, se observa que la interacción con mascotas contribuye a la reducción de los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés, y a la disminución de la presión arterial, promoviendo así un estado de relajación y bienestar general. Además, la presencia de animales de compañía fomenta la actividad física, fundamental para mantener la movilidad y la salud cardiovascular, aspectos especialmente importantes para las personas con enfermedades crónicas.

Respecto a los beneficios psicológicos, se comprueba que las mascotas actúan como una fuente de apoyo emocional, reduciendo los sentimientos de soledad y aislamiento, y mejorando el estado de ánimo de sus propietarios. Las terapias asistidas con animales (TAA) han demostrado ser efectivas en el alivio del dolor crónico y en la reducción de síntomas de depresión y ansiedad. La compañía de un animal también aumenta los niveles de oxitocina y endorfinas, hormonas asociadas con el placer y el bienestar.

En términos de beneficios sociales, las mascotas facilitan la interacción social y mejoran las habilidades comunicativas de las personas con enfermedades crónicas. La presencia de un animal de compañía puede ser un catalizador para la socialización, ayudando a los individuos a establecer conexiones más profundas y significativas con otras personas.

Con respecto al segundo objetivo específico describir los mecanismos a través de los cuales las interacciones con mascotas y animales de compañía influyen en la salud mental,

apoyo social y manejo del estrés de las personas con enfermedades crónicas, se identifico lo siguiente:

Los mecanismos a través de los cuales las interacciones con mascotas influyen en la salud mental, el apoyo social y el manejo del estrés se relacionan con la capacidad de los animales para proporcionar compañía constante y no juzgadora, lo que alivia el estrés emocional y psicológico. Las mascotas ofrecen una rutina y un sentido de propósito, beneficioso para las personas que pueden sentirse abrumadas por los desafíos de sus condiciones de salud.

Con respecto al tercer objetivo específico, Finalmente, este estudio sintetiza los hallazgos existentes e identifica áreas inexploradas en la investigación actual. A pesar de la amplia evidencia que respalda los beneficios de la tenencia de mascotas para las personas con enfermedades crónicas, se identifica la necesidad de realizar estudios longitudinales que exploren los efectos a largo plazo de estas interacciones. Además, es importante investigar más sobre cómo diferentes tipos de mascotas pueden variar en su impacto y sobre cómo las intervenciones específicas pueden ser optimizadas para diferentes poblaciones y tipos de enfermedades crónicas.

En conclusión, la tenencia de mascotas tiene un impacto positivo y multifacético en el bienestar emocional de los adultos con enfermedades crónicas, proporcionando beneficios físicos, psicológicos y sociales que mejoran su calidad de vida y su capacidad para enfrentar las tensiones asociadas con su condición de salud. Esta investigación valida la importancia de las mascotas en la vida de estos individuos y subraya la necesidad de continuar explorando y entendiendo profundamente este vínculo humano-animal para maximizar sus beneficios terapéuticos.

7. Aportes y Contribuciones de la Investigación.

El presente estudio respalda ampliamente la idea aceptada de que las mascotas tienen un impacto positivo en el bienestar emocional de los adultos con enfermedades crónicas, reafirmando y consolidando hallazgos previos, lo que aporta solidez a la literatura existente. Se detallan los mecanismos a través de los cuales las mascotas benefician emocionalmente a los individuos, incluyendo la reducción del estrés y la ansiedad, el incremento de la interacción social y el aumento de la actividad física, proporcionando una comprensión más detallada de cómo contribuyen al bienestar emocional.

Un aporte significativo que se destaca es la evidencia de que las mascotas desempeñan un papel fundamental durante situaciones de crisis, demostrando su valor como soporte emocional en tiempos difíciles. Se resalta específicamente cómo las mascotas han ayudado a las personas a sobrellevar el confinamiento durante la pandemia de COVID-19, un aspecto no extensamente cubierto en estudios anteriores y que aporta un contexto contemporáneo y relevante.

Asimismo, se resalta la creciente aplicación y eficacia de las terapias asistidas por animales, sugiriendo su potencial para integrarse más ampliamente en los tratamientos para pacientes con enfermedades crónicas. Se evidencian las diferencias en los resultados de diversas investigaciones, destacando la importancia de considerar factores como la percepción individual de las mascotas y los contextos culturales, lo que aporta una perspectiva más matizada sobre la relación humano-animal.

En esta revisión, no solo se consideran los beneficios emocionales y psicológicos de las mascotas, sino también los físicos, cognitivos y sociales, proporcionando un enfoque

holístico del impacto de las mascotas en la vida de los pacientes con enfermedades crónicas. Al señalar la falta de estudios a largo plazo, se abre una nueva dirección para futuras investigaciones, enfocándose en los efectos sostenidos de la tenencia de mascotas. La inclusión de variaciones culturales en la percepción y uso de mascotas como apoyo emocional añade una dimensión original y relevante, sugiriendo que los beneficios pueden variar según el contexto cultural.

Al considerar cómo las percepciones individuales de las mascotas (compañeros vs. miembros de la familia) afectan los beneficios reportados, se introduce una variable nueva y significativa en la investigación sobre el bienestar emocional y las mascotas.

8.Limitaciones de la Investigación

En el presente trabajo de revisión, se identificaron varias limitaciones. Una de las principales fue la escasez de investigaciones empíricas sobre la temática. Si bien se encontraron trabajos de revisión bibliográfica realizados sobre temas estrechamente relacionados con la influencia de las mascotas en el bienestar emocional, la mayoría se basan en la misma literatura, lo cual limitó la posibilidad de ampliar las perspectivas y obtener información adicional.

Por otro lado, aunque se identificaron investigaciones que evaluaron la influencia o impacto de las mascotas en el bienestar emocional de personas con diversas enfermedades o padecimientos, no se especificó con claridad qué enfermedades crónicas podrían incluirse en los estudios. Solo algunas referencias mencionaron padecimientos como el dolor crónico, la depresión y los cuidados paliativos, lo cual resultó una limitación al intentar generalizar a enfermedades crónicas más específicas, como la diabetes, el cáncer, la artritis y la osteoartritis, entre otras.

La utilización de diversos enfoques metodológicos también podría haber generado resultados heterogéneos, lo que dificulta la comparación y síntesis de los hallazgos. Además, muchos estudios se centraron en poblaciones específicas, como adultos mayores con enfermedades crónicas, lo que limita la generalización de los resultados a otras poblaciones.

Se observó que la mayoría de los estudios revisados eran de corto plazo, lo que dejó un vacío en el conocimiento sobre los efectos a largo plazo de la tenencia de mascotas en el bienestar emocional de las personas con enfermedades crónicas. Las percepciones sobre las mascotas y los contextos culturales varían, lo que podría influir en los resultados de los estudios y dificultar la extrapolación de los hallazgos a diferentes contextos culturales. La subjetividad en la percepción de los beneficios que las mascotas proporcionan también podría

haber influido en los resultados. Aquellos que consideran a sus mascotas como miembros de la familia podrían reportar mayores beneficios que quienes las ven solo como compañeros.

Además, se encontraron investigaciones que involucraron únicamente perros o gatos, sin ampliar la posibilidad de incluir otros tipos de mascotas. Aunque se identificaron varios mecanismos a través de los cuales las mascotas benefician emocionalmente a las personas, no se comprendieron completamente los mecanismos exactos y sus interacciones, lo que limita la capacidad de desarrollar intervenciones específicas y efectivas.

Finalmente, se reconoció la presencia de sesgos en los estudios, como el sesgo de publicación (tendencia a publicar resultados positivos) y el sesgo de selección (poblaciones no representativas), que podrían afectar la validez de los hallazgos.

Reconociendo estas limitaciones, resulta fundamental realizar investigaciones adicionales y más rigurosas para superar estos desafíos. Estudios a largo plazo, con métodos estandarizados y una mayor diversidad de poblaciones y especies de mascotas, podrían proporcionar una comprensión más completa y precisa del impacto de las mascotas en el bienestar emocional de las personas con enfermedades crónicas.

9.Líneas de Investigación Futuras

Los hallazgos existentes resaltan la importancia de las mascotas en el bienestar de las personas con enfermedades crónicas, pero también indican áreas que podrían explorarse más a fondo. Sería útil investigar el impacto de otras especies de mascotas, ya que la mayoría de los estudios se centran en perros y gatos. Ampliar las investigaciones para incluir otro tipo de mascotas, como peces, iguanas, aves y cobayos, podría proporcionar nuevos insights.

Se considera de importancia realizar estudios longitudinales para evaluar los efectos continuos de la tenencia de mascotas en la salud mental. La investigación se beneficiaría de más estudios controlados que comparen grupos con y sin mascotas, para aislar el impacto específico de las mascotas en el bienestar emocional. También se sugiere analizar cómo varían los beneficios en diferentes edades y contextos sociales, considerando el impacto en diferentes grupos demográficos.

Sería valioso investigar la percepción cultural de las mascotas y cómo las creencias culturales influyen en la relación entre personas y mascotas. Además, se propone investigar la relación entre mascotas y medicación, para examinar cómo la convivencia con mascotas podría complementar o reducir la necesidad de medicación en ciertos pacientes.

No se encontraron estudios que contemplen, por ejemplo, la administración de antidepresivos o estabilizadores del ánimo, algo que podría ser relevante en pacientes con enfermedades crónicas. Sería de importancia investigar el impacto de la tenencia o adopción de mascotas en la reducción del uso de medicación antidepresiva en estos pacientes, examinando cómo la convivencia y la interacción regular con mascotas podría complementar o incluso reducir la necesidad de medicación antidepresiva.

Se sugiere la realización de un ensayo clínico con dos grupos de pacientes que presenten una enfermedad crónica: un grupo experimental con mascotas y otro de control (pacientes que continúan solo con su medicación antidepresiva regular, sin interacción con mascotas). Se recomienda evaluar los niveles de depresión mediante una escala estandarizada (como la Escala de Depresión de Beck) antes, durante y después de la intervención, controlando la dosis de medicación antidepresiva a lo largo del estudio. Este tipo de estudio podría proporcionar evidencia de que la convivencia y la interacción con mascotas pueden complementar o incluso reducir la necesidad de medicación en ciertos pacientes, mejorando su bienestar emocional de manera natural.

10.Referencias

- Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic medicine*, 64(5),727-739.
https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/abstract/2002/09000/cardiovascular_reactivity_and_the_presence_of.5.aspx
- Aragunde-Kohl, U. A., Hernández-Rivera, I. y Martínez Reyes, L. (2021). Un amor que sostiene: el apoyo de las mascotas en situaciones de violencia de género. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 32(2), 176-188.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8256137>
- Aragunde-Kohl, U., Rivera, I. H., Torres, Y. M. C., Pérez, G. R. y Henriquez, C. S. (2024). Mascotas en tiempo de COVID-19: Un apoyo y amor incondicional. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 35(1), 46-57.
<https://www.repsasppr.net/index.php/reps/article/view/870>
- Burgos Jiménez, S. (2022). Manejo del dolor con terapia asistida de animales (TAA). [Trabajo Final de Grado UIB, Universidad de las Islas Baleares]. Repositorio institucional UIB.
<http://hdl.handle.net/11201/157604>
- Bustamante, P. L. L., Martínez, S. L., Suarez, A. M., y Borjas, M. V. (2021). Enfermedades Crónicas desde dos Dimensiones de la Psicología Positiva: El Fluir y la Personalidad Resistente. *Revista Liminales. Escritos sobre Psicología y Sociedad*, 10(20), 115-146.
<https://doi.org/10.54255/lim.vol10.num20.563>
- Cabra Martínez, C. A. (2012). Terapia asistida con animales. Efectos positivos en la salud humana. *Revista de Ciencias Agrícolas y Animales*, 1(2). 32-44

- Conde, A. B. Q., Díaz, M. D. J., López, M. R. y Berbén, M. T. G. (2014). La enfermedad crónica infantil. Repercusiones emocionales en el paciente y en la familia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 569-576.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851787062.pdf>
- Cruz Vázquez, C. (2009). Mascotas: ¿Amigos medicinales? *Alternativas en psicología*, 14(20), 48-57.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1405339X2009000100005&script=sci_arttext&lng=es
- Díaz Videla, M. y Olarte, M. A. (2016). Animales de compañía, personalidad humana y los beneficios percibidos por los custodios. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8(2), 1-19.
<https://www.redalyc.org/pdf/3331/333147069001.pdf>
- Díaz Videla, M. y López, P. A. (2017). La oxitocina en el vínculo humano-perro: revisión bibliográfica y análisis de futuras áreas de investigación. *Interdisciplinaria*, 34(1), 73-90.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16687027201700010005&lng=es&tng=es.
- Díaz Videla, M. (2017). ¿Qué es una mascota? Objetos y miembros de la familia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSB*, 15(1), 53-69.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S20772161201700010004&lng=es&tng=es.
- Díaz Videla, M. (2019). El valor de la vida de los animales de compañía: El vínculo humano-animal, más allá del especismo y de consideraciones económicas. *Revista*

Latinoamericana de Estudios Críticos Animales, 1, 245-276.

<https://revistaleca.org/index.php/leca/article/view/244/236>

Díaz Videla, M. (2020). Vínculo humano-animal ¿Qué clase de amor es ese? *Calidad De Vida y Salud*, 13(Especial), 2-32.

<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/278>

Díaz Videla, M. (2021). Proximidad en el vínculo humano-perro: el rol del antropomorfismo y el antropocentrismo. *Tabula Rasa*, 40, 279-299.

<https://doi.org/10.25058/20112742.n40.12>

Durán Ibarra, C., Hernández Astudillo, D., González, P. y Pellerano, A. D., (2023).

Familias multiespecie: representaciones del animal de compañía e impacto en las dinámicas y bienestar de personas tutoras. *Semilleros de Investigación: Experiencias significativas en el contexto de la Educación Superior*, 40.

Eizaguirre, B., Alonso, R., López, P. A. y Díaz Videla, M. (2020). Intervenciones asistidas con animales en pacientes con Esclerosis Múltiple. *Calidad De Vida y Salud*, 13(Especial), 175-183.

<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/293>

Fine, A. H. (2010). Manual de terapia asistida con animales: Fundamentos teóricos y directrices para la práctica. prensa académica.

<http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/48490/1/208.pdf>

Fine, A. H. (2014). *Our faithful companions: Exploring the essence of our kinship with animals*. Alpine.

Fine, A. H. (2019). The human-animal bond over the lifespan: A primer for mental health professionals. En L. Kogan & C. Blazina (Eds.), *Clinician's guide to treating companion animal issues: Addressing human-animal Interaction* (pp.

1-19). Academic Press.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780128129623000010>

Fontalba Navas, J. L. (2015). Evaluación de la influencia de la Terapia Asistida por Animales en Salud Mental. [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional Universidad de Málaga.

<http://hdl.handle.net/10630/12752>

Friedmann, E., & Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *American Journal of Cardiology*, 76(17), 1213-1217.

[https://doi.org/10.1016/S0002-9149\(99\)80343-9](https://doi.org/10.1016/S0002-9149(99)80343-9)

Friedmann, E., Son, H., & Saleem, M. (2015). The animal-human bond: Health and wellness. En *Handbook on animal-assisted therapy* (pp. 73-88). Academic Press.

<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801292-5.00007-9>

García Ramos, J. (2021). Afrontado nuevos retos del Trabajo Social: la relación personas mayores-mascotas como una fuente importante de beneficios. [Tesis de Grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Institucional Universidad de Valladolid.

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/49410>

Goleman, D (1995). *La Inteligencia Emocional*. Kairos.

Gómez, L. F., Atehortua, C. G., & Orozco, S. C. (2007). La influencia de las mascotas en la vida humana. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 20(3), 377-386.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012006902007000300016&lng=en&tlng=es

González González, N., Tinoco García, A. M. y Benhumea González, L. E. (2011). Salud mental y emociones en pacientes con enfermedades crónico-degenerativas. Un

acercamiento a la diabetes mellitus tipo 2. *Espacios Públicos*, 14(32), 258-279.

<https://www.redalyc.org/pdf/676/67621319013.pdf>

González Ramírez, M. T. y Landero Hernández, R. (2013). Terapia asistida con animales como apoyo en la reestructuración cognitiva. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 5(1), 35–43.

<https://doi.org/10.17533/udea.rp.18046>

González-Ramírez, M. T., Quezada-Berumen, L. D. C. y Landero-Hernández, R. (2019). Felicidad subjetiva después de vivir un evento traumático en personas con y sin animales de compañía. *Acción Psicológica*, 16(1), 91-104.

<https://dx.doi.org/10.5944/ap.16.1.23440>

Gutiérrez, G., Granados, D. R. y Piar, N. (2007). Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos. *Revista Colombiana de Psicología*, 16 163–184

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3245451>

Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N. y Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-543.

<https://repositorio.ufps.edu.co/handle/ufps/6562>

Hermosilla Ávila, A. y Sanhueza Alvarado, O. (2015). Control emocional, felicidad subjetiva y satisfacción vital relacionados al afrontamiento y adaptación en personas con cáncer avanzado. *Ciencia y enfermería*, 21(1), 11-21.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532015000100002>

Hugues H, B., Álvarez A., A., Castelo E.C., L., Ledón L., L., Mendoza T., M. y Domínguez A., E. (2014). Percepción de los beneficios de la tendencia de animales de compañía

en tres grupos personales de la Habana, Cuba. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 25(3), 355-365

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S160991172014000300003&lng=es&tlng=es.

Johnson, R. A., & Meadows, R. L. (2010). Dog-walking: Motivation for adherence to a walking program. *Clinical Nursing Research*, 19(4), 387-402.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1054773810373122>

Londoño-Taborda, M., Lemos, M. y Orejuela, J. J. (2019). Impacto de la adopción de una mascota en las percepciones de bienestar físico y emocional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 10(2), 53-74.

<https://doi.org/10.17533/udea.rp.v10n2a03>

Mauriño, P. A. G., Luz, L. A., Albert, M., Saludas, F. L. y Segura, M. Á. (2017). La aplicación de la Terapia Asistida con Animales en la salud mental infanto-juvenil. *Revista de Psicología (Universidad de Antioquia)*, 9(2), 177-188.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6760575>

Mejicano Silva, V. L. (2016). Terapia asistida con animales como apoyo en un taller de inteligencia emocional para adolescentes en una casa hogar. [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/14284/>

Montes García, A. (2019). La influencia de los animales en pacientes crónicos. [Trabajo de Grado, Universidad de Salamanca]. Repositorio Institucional de la Universidad de Salamanca.

<http://hdl.handle.net/10366/140997>

Montesinos Gavilán, R. M. (2023). La experiencia vivida de pacientes adultos con cuidados paliativos al recibir terapia asistida con animales. [Tesis de Licenciatura,

Escuela Universitaria Gimbernat]. Repositorio Institucional Escuela Universitaria Gimbernat.

<https://hdl.handle.net/20.500.13002/892>

Moreno Cárdenas, A. M. (2022). Intervenciones asistidas con animales y terapia ocupacional aportes conceptuales a la práctica profesional. [Trabajo de fin de Grado, Universidad Colombiana]. Repositorio Institución Universitaria Colombiana.

<https://repositorio.ecr.edu.co/server/api/core/bitstreams/97d1db84-2e4b-4712-8e89-f9767ccddd52/content>

Navas, J. L. F. (2016). Evaluación de la influencia de la Terapia Asistida por Animales en Salud Mental. [Tesis Doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio institucional de la Universidad de Malaga.

<https://core.ac.uk/download/pdf/75996856.pdf>

OpenAI. (2024). ChatGPT (versión 15 de Julio) [Definición de Antrozoología].

<https://www.openai.com/chatgpt>

Organización Mundial de la Salud (2014). *Documentos Básicos*. 48ª. ed.

<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basicdocuments48theditionsp.pdf?ua=1#page=7>

Pérez, E. C., Puerta, M. Z. y Pulgarín, S. E. L. (2019). Familia multiespecie, significados e influencia de la mascota en la familia. *Revista Palobra, Palabra que Obra*, 19(1), 77-90.

<https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.19-num.1-2019-2469>

Reed, R., Ferrer, L. y Villegas, N. (2012). Curadores naturales: una revisión de la terapia y actividades asistidas por animales como tratamiento complementario de enfermedades crónicas. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 20, 612-618.

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/pg4xnvGLyfnf9pQCmJdfs3K/?lang=es>

Rivas Carabias, C. (2023) ¿Puede la adopción de una mascota provocar cambios en el bienestar subjetivo de sus propietarios? [Tesis de Maestría, Universidad de Jaén].

Repositorio Universitario de la Universidad de Jaén.

<https://hdl.handle.net/10953.1/19858>

Rodríguez Ceberio, M., Daverio, R., Agostinelli, J., Calligaro, C., Nicolas, F., Biragnet, C., Sánchez Cuevas, G., y Díaz Videla, M. (2020). ¡Mascotas a terapia! Actitudes de los terapeutas hacia la incorporación de mascotas en la evaluación familiar. *Calidad De Vida y Salud*, 13(Especial), 94-109.

<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/282>

Ryan, S., & Ziebland, S. (2015). On interviewing people with pets: reflections from qualitative research on people with long-term conditions. *Sociology of Health & Illness*, 37(1), 67-80.

<https://doi.org/10.1111/1467-9566.12176>

Saldaña, D. M. A., Riaño, H. M. C., Rubiano, L. A. G. y Rodríguez, N. M. G. (2011). Calidad de vida de los cuidadores de pacientes con enfermedades crónicas con parcial dependencia. *Investigación en enfermería: Imagen y desarrollo*, 13(1), 27-46.

San Joaquín, M. Z. (2002). Terapia asistida por animales de compañía. Bienestar para el ser humano. *Temas de hoy*, 1(4), 143-149.

<https://rafalafena.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/10/terapia-asistida-con-animales1.pdf>

Sastre Martínez, M. (2014). Los beneficios del gato en la depresión. Mito o realidad.

[Trabajo Final de Grado, UIB]. Repositorio Institucional UIB.

<https://repositori.uib.es/xmlui/handle/11201/1543>

Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in historical perspective.

En *Handbook on animal-assisted therapy* (pp. 17-32). Academic Press.

<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10002-9>

Stern, S. L., Donahue, D. A., Allison, S., Hatch, J. P., Lancaster, C. L., Benson, T. A., Johnson, A. L., Jeffreys, M. D., Pride, D., Moreno, C., & Peterson, A. L. (2013). Potential Benefits of Canine Companionship for Military Veterans with Posttraumatic Stress Disorder (PTSD). *Society & Animals*, 21(6), 568-581.

<https://doi.org/10.1163/15685306-12341286>

Vásquez Bravo, L. V. (2020). Apego humano-animal y su influencia en la reducción del sentimiento de soledad en adultos de algunas ciudades de Colombia. [Trabajo de grado, Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano]. Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano.

<http://hdl.handle.net/10823/2595>

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)*.

https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Yepes Diaz, T y Moreno Robles, A. (2021). Efectos de las intervenciones asistidas con animales en Psicología: Una revisión documental. [Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional de la Universidad Santo Tomás, Colombia.

<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/32041>