

Bienestar psicológico y felicidad a través del vínculo entre personas y sus mascotas: Un trabajo de revisión sistemática

Psychological well-being and happiness through the bond between people
and their pets: A systematic review paper

Valerie Zaret Romero Olazabal

Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú

 <https://orcid.org/0009-0006-5628-5924>

Correspondencia: valerie.romero@ucsp.edu.pe

Diego André Ramírez Villamil

Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú

 <https://orcid.org/0009-0006-9814-656X>

Correo electrónico: diego.ramirez.villamil@ucsp.edu.pe

Resumen

El objetivo de esta investigación es examinar la literatura científica en diversas categorías en relación a la influencia del vínculo humano-animal. Esta revisión abarca toda Iberoamérica y utiliza un diseño de investigación teórico mediante una revisión sistemática. Se utilizó la plataforma Redalyc para buscar artículos científicos e informes institucionales en español. Solo 20 de los 36 artículos que se encontraron en la búsqueda cumplieron con todos los criterios; estas investigaciones se dividieron en categorías según el tema de estudio. En la revisión de los artículos, se puede deducir que la relación entre humanos y animales tiene muchas ventajas psicológicas y físicas, incluida una mejora en el bienestar mental, la felicidad y la actividad física. Debido a que es un tema novedoso en Iberoamérica, no se han realizado muchas investigaciones sobre los beneficios y su uso en terapia.

Palabras clave: Vínculo humano-animal, bienestar mental, felicidad, mascotas.

Abstract

The aim of this research was to examine the scientific literature across various categories regarding the influence of the human-animal bond. This review covers all of Latin America and employs a theoretical research design through a systematic review. The Redalyc platform was used to search for scientific articles and institutional reports in Spanish. Only 20 of the 36 articles found met the inclusion criteria; these studies were then categorized according to their subject matter. The review of the articles suggests that the relationship between humans and animals offers many psychological and physical benefits, including improvements in mental well-being, happiness and physical activity. As this is a relatively new topic in Latin America, there has been limited research on its benefits and therapeutic applications.

Keywords: Human-animal bond, mental well-being, happiness, pets.

Introducción

En toda la historia de la humanidad, ha existido un vínculo único y profundo entre las personas y sus mascotas. A medida que las mascotas se convierten en parte importante de la vida familiar en la sociedad actual, surge un interés creciente en comprender cómo esta relación afecta la felicidad y el bienestar de las personas. La presente investigación teórica tiene como objetivo explorar y analizar en profundidad esta relación para adquirir una comprensión más sólida de cómo el cuidado y la presencia de una mascota pueden influir en la felicidad de las personas.

Este tema es relevante debido a su impacto en la salud y el bienestar mental de las personas, así como a la gran popularidad de las mascotas en la sociedad actual, a medida que más personas adoptan o adquieren mascotas y las consideran como compañeros o miembros de la familia. Como indica Calvo (2017), las mascotas

tienen un papel importante en la vida familiar, porque se infiere que los animales tienen un lugar importante en la sociedad, lo que evidencia su influencia en las personas.

Es importante la presente investigación para la salud mental debido a que existe evidencia creciente acerca de que las personas con mascotas tienen niveles de felicidad más altos, y que la compañía de estos a personas con TEPT ayuda a sobrellevar síntomas postraumáticos y cuadros severos de depresión y ansiedad; ya que se sienten acompañados y seguros sobre ellos mismos y sus familiares. Además, los animales de compañía pueden disminuir la negatividad causada por el rechazo social y aumentar el bienestar de sus dueños cuando experimentan una mayor necesidad de apoyo (Gonzales et al., 2018). Se ha comprobado también que la posesión de animales de compañía por parte de adultos mayores genera un gran beneficio terapéutico, que incluye mejora en el estado de ánimo, reduciendo

el estrés y la ansiedad, además de reducir la presión arterial (Poves, 2017).

Dentro de los muchos beneficios que las personas con mascotas perciben, se puede ver la prevención de algunas enfermedades y condiciones médicas, además de fomentar actividades físicas y deses-tresantes, manteniendo una vida más saludable, incluso se evidencia mejoras fisiológicas con el solo hecho de acariciar una mascota produciendo un estado frecuente de relajación. Según Gutiérrez et al. (2007), los adultos mayores que tienen a su cuidado una mascota tienen menos síntomas de dolores reumáticos y artritis, mientras que otros indicadores de salud física se incrementan. El tener una mascota también incentiva a que el dueño se ejercite, camine más y desarrolle comportamientos positivos para su propia persona, para su entorno y para la mascota.

Por otro lado, la pandemia ha sido considerada una de las peores épocas para todo el mundo, donde las personas tuvieron que adaptarse a un nuevo modo de vivir y relacionarse. Nadie imaginó que el aislamiento social iba a durar tanto tiempo, pero la compañía de las mascotas fue vital para poder sobrellevar los síntomas provocados por este nuevo fenómeno. En el estudio de Jiménez (2021) se logra ver que los propietarios de perros se sintieron muy felices de poder estar en todo el momento del confinamiento con su mascota debido a que también gracias a ellos tuvieron momentos de normalidad como salir a caminar o ir al parque. En este mismo estudio, se observa que las

mascotas influyeron de manera positiva en sus propietarios previniendo enfermedades como la subida excesiva de peso (obesidad). En este mismo estudio, los pacientes con cáncer han reportado haber mejorado la manera que afrontan la terapia al tener a su mascota a lado. El visibilizar este tipo de actitudes positivas que puede traer consigo el tener una mascota, hizo que en los últimos años se incrementara como nunca antes visto la adopción de mascotas (Miró, 2021).

Asimismo, la terapia asistida por animales (TAA) es un método de apoyo que está siendo muy utilizado últimamente por sus múltiples beneficios que trae para el bienestar psicológico. Esta terapia es utilizada frecuentemente en personas con trastorno del espectro autista (TEA), trastorno por estrés postraumático (TEPT), trastorno de ansiedad generalizada (TAG), enfermedades de salud crónicas como cáncer, etc. La TAA actúa como un medio para educar sobre el cuidado, la tenencia responsable y el bienestar de los animales; promoviendo la seguridad y el vínculo emocional con animales de compañía, y en caso de los niños tener una mascota es muy beneficioso porque favorece el buen desarrollo social, la empatía y la cooperación (Montoya et al., 2021). Estos solo son algunos de los múltiples beneficios que trae en terapia el vínculo humano-animal, entre las que es muy frecuente encontrar la equinoterapia o los perros de soporte emocional.

Todo esto también resulta beneficioso para los animales que viven en estrecha relación con humanos, ya que el humano es capaz de entender mejor las necesidades de sus

mascotas, asegurando que estos tengan una vida más saludable y prolongada. Los humanos se encargan de proporcionarles alimentos, atención, mantener su salud y felicidad, lo que reduce el sentimiento de soledad por parte de las mascotas. Además, esto ayudaría a incentivar prácticas y políticas que promuevan el bienestar animal y reduzcan el sufrimiento de los animales (Consejo Canadiense de Protección de los Animales, 1998).

Como menciona Meléndez (2014), el estudio de la relación humano-animal puede también ayudar a entender mejor la comprensión de la naturaleza humana, ya que puede proporcionar información sobre cómo los humanos se relacionan con el mundo natural y cómo esto puede influir su comportamiento hacia el medio que los rodea. Es por ello que consideramos que el presente estudio es relevante para los profesionales de la salud mental y del comportamiento, porque puede ofrecer información útil sobre cómo la relación humano-animal beneficia a ambas especies y cómo usar a las mascotas en intervenciones terapéuticas. Comprender cómo las mascotas pueden afectar la felicidad de las personas puede abrir nuevas oportunidades para el tratamiento emocional y el apoyo.

Metodología

Diseño de investigación

El siguiente trabajo es una revisión de tipo teórica con un diseño de investigación de revisión sistemática no meta-analítica (Ato et al., 2013).

Materiales

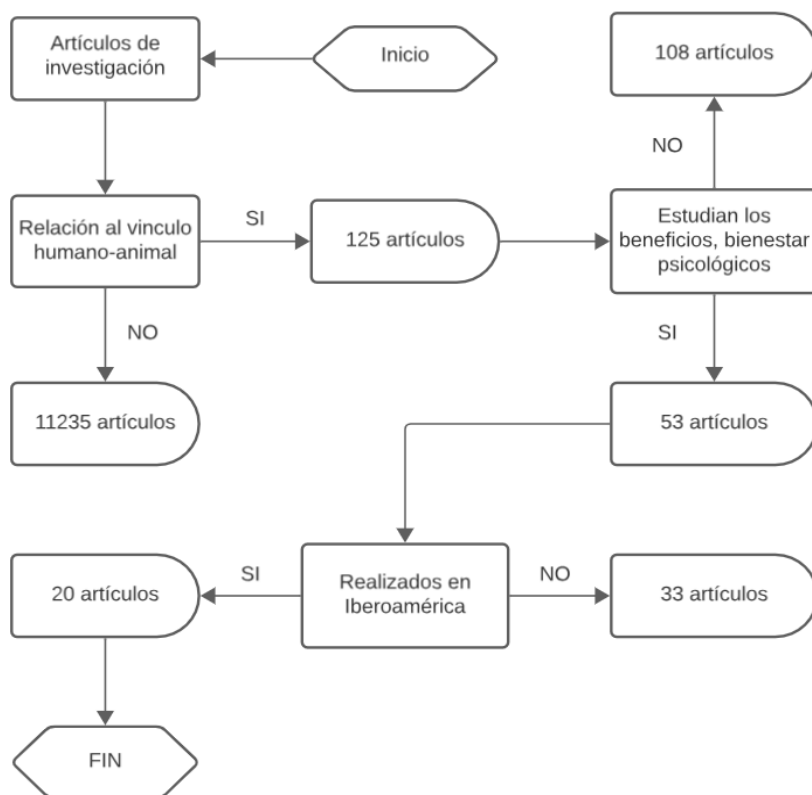
Los materiales con los que se trabajó en la presente investigación corresponden a los artículos científicos relacionados con la relación humano-animal que se encuentran indexados en las bases de datos de Redalyc. Asimismo, con la finalidad de recoger y sistematizar la información seleccionada se trabajó con una hoja de datos para recoger información referente al nombre del artículo, nombres de los autores, afiliación institucional de los autores, nombre de la revista, volumen en el que está publicado el artículo, número de página y otros aspectos metodológicos tales como el tipo de artículo, diseño de investigación utilizado, tamaño de la muestra y el proceso de selección, nombre de los instrumentos utilizados, pruebas estadísticas utilizados y resultados obtenidos.

Procedimiento

En primer lugar, nos basamos en la declaración PRISMA para estudios de revisión sistemática, ello implicó en una primera etapa detectar los artículos publicados en la base de datos Redalyc sobre la relación humano-animal para lo cual se empleó las siguientes palabras clave de búsqueda: “felicidad”, “bienestar psicológico”, “relación humano-animal” y “beneficios”. Luego se aplicaron ciertos criterios de selección de los trabajos que nos permitieron incluir aquellos trabajos que además de referirse a estas temáticas, eran publicados en idioma español en cualquier país de América Latina y España, publicados

entre los años 2007 y 2022. Seguidamente los artículos seleccionados alcanzaron un total de 20 como se puede apreciar en la Figura 1 (Fuentes, 2021).

Figura 1.
Artículos que cumplieron con los criterios de exclusión



Resultados

En relación a los resultados, se consideraron un total de 20 artículos de investigación, los cuales han sido organizados según ciertas variables relacionadas (ver Tabla 1). Los temas abordados por estos artículos incluyen los efectos en la salud mental y física de las personas que tienen mascotas, quienes experimentan niveles de estrés y

presión arterial más bajos, así como un menor riesgo de enfermedades. También se exploraron los beneficios percibidos por adultos mayores y niños, así como las terapias asistidas por animales para el apoyo en distintos trastornos psicológicos. Por último, se destaca cómo las mascotas están empezando a formar parte de la familia en la actualidad, además de su consideración en el genograma.

Tabla 1.
Artículos sobre el bienestar psicológico y felicidad a través del vínculo entre personas y sus mascotas por temas asociados

Beneficios	
2007	Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos
2015	Perfiles BASICCOS del humano compañero del perro: Una revisión teórica en antrozoología guiada por el enfoque multimodal
2016	Animales de compañía, personalidad humana y los beneficios percibidos por los custodios
2019	Esa relación tan especial con los perros y con los gatos: la familia multiespecie y sus metáforas
2020	Las mascotas en el genograma familiar
Salud Mental	
2017	La oxitocina en el vínculo humano-perro: revisión bibliográfica y análisis de futuras áreas de investigación
2018	La importancia de la oxitocina en el vínculo entre perros y personas Interdisciplinaria
2019	Diferencias de Género en Distintas Dimensiones del Vínculo Humano-Perro: Estudio Descriptivo en Ciudad Autónoma de Buenos Aires
2021	¿Muestran empatía los niños hacia un perro?: Un estudio empírico sobre conductas de ayuda en niños pequeños
2021	Comprensión del vínculo persona mayor-mascota como alternativa para la promoción de la salud
2021	Salud mental durante el confinamiento impuesto en España: efectos de hacer ejercicio y sacar a pasear al perro sobre estado de ánimo, sintomatología depresiva e ideación suicida
Trastornos psicológicos	
2006	Depresión en personas de la tercera edad y Terapia Asistida por Perros
2007	La terapia facilitada por animales de compañía como programa de rehabilitación adjunto para personas con diagnóstico de esquizofrenia crónica
2021	Terapias y actividades asistidas con animales para niños con TEA: un estudio de revisión

Salud Física	
2011	Diferencias en Estrés Percibido, Salud Mental y Física de acuerdo al Tipo de Relación Humano-Perro
2012	Tenencia de animales de compañía. Posibles beneficios para las personas con endocrinopatías y enfermedades metabólicas
Apoyo asistido por animales	
2008	La terapia asistida por animales: una nueva perspectiva y línea de investigación en la atención a la diversidad
2014	El vínculo humano-animal y sus implicaciones para la psicología en Puerto Rico
2014	Intervenciones asistidas por animales y calidad de vida: expectativas en estudiantes universitarios españoles
2015	Intervención asistida con animales (IAA): Análisis de la situación en España

Beneficios

En esta categoría se encontraron cinco artículos enfocados en los beneficios que trae la relación humano-animal a las personas, en todos ellos se concluye que la tenencia de mascotas, sin importar su especie, trae beneficios tanto a la salud mental como física. Aunque, en un principio la relación entre humanos y animales, era netamente utilitaria, pero con el avance de las sociedades los animales pasaron a considerarse como parte de la familia, llegando a incluirse en los genogramas para una mejor comprensión de las dinámicas familiares (Díaz Videla, & Olarte, 2016).

Gutiérrez et al. (2007) llevaron a cabo una revisión bibliográfica donde encontraron que la literatura sobre la relación humano-animal es muy limitada, sin embargo, el interés por este tema empezó

a crecer en Estados Unidos y Europa, en su gran mayoría en el idioma inglés, pero en España hubo investigaciones realizadas por grupos interdisciplinarios de psicólogos, veterinarios, médicos y antropólogos que tratan temas asociados a las consecuencias para la salud y la sociedad. En ese sentido, a lo largo de la historia los animales han sido fuente de afecto para sus dueños, denotando los beneficios de este vínculo para los humanos desde los inicios de las civilizaciones. La relación humano-animal puede brindar múltiples efectos positivos para el bienestar de la persona, como la disminución del estrés, mejora del estado de ánimo y la disminución de la presión arterial. Además de brindar sostén social y emocional, especialmente cuando la persona se encuentra en situación de soledad o aislamiento social. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la relación entre ambas especies

puede ser perjudicial para la salud humana, como el riesgo de transmitir enfermedades de animales a humanos. Los autores llegaron a la conclusión de que la relación entre ambas especies es compleja y puede tener un impacto tanto favorable como adverso en el bienestar humano.

Díaz Videla et al. (2015) realizaron un análisis de la personalidad y comportamiento de las personas que tienen perros como animales de compañía. Los autores se basaron en un enfoque multimodal y permiten comprender cómo se establecen los vínculos entre humanos y perros. Entre los diferentes modales que se usan para el estudio de este vínculo están: a) biología, que se enfoca en los aspectos biológicos de la relación, es decir, de la influencia de las hormonas y neurotransmisores en el vínculo humano-animal; b) afectivo, el cual se enfoca en las emociones y sentimientos que surgen en la relación, como amor empatía y apego; c) sensaciones, este modal se focaliza en las percepciones sensoriales que surgen en la relación, como el contacto físico, las caricias, señales olfativas, auditivas y visuales; d) imágenes, enfocado en las imágenes mentales que surgen en la relación, como fantasías y recuerdos; e) cognitivo, este modal se basa en la capacidad de comprensión y percepción de las necesidades del animal; f) conductas, la personalidad también puede influir en las conductas que tiene la persona al momento de relacionarse con su mascota y como responde a ellas; g) social, es decir, la forma en cómo los dueños de las mascotas interactúan con otros dueños de mascotas, y como las mascotas se relacionan con otras mascotas. Cabe mencionar que los autores

también señalan los múltiples beneficios que trae esta relación, como mejora en la salud física, la salud mental, el desarrollo social y la responsabilidad.

Díaz Videla y Olarte (2016) estudiaron los beneficios percibidos por los dueños de mascotas. En esta investigación participaron un total de 549 personas, estos respondieron un inventario en línea donde debían completar un cuestionario sociodemográfico y una evaluación de personalidad abreviada basada en la Escala de Beneficios Percibidos (EBP) y el Modelo de los Cinco Grandes. Posteriormente, se llevó a cabo una comparación entre los dueños de perros y gatos, y se llegó a la conclusión de que el vínculo entre humanos y perros o gatos es considerado igualmente beneficioso. Además, se cree que ciertos rasgos de personalidad, como una mayor flexibilidad en la rutina o una inclinación hacia valores no habituales, contribuyen o no a la percepción de un vínculo con otras especies. Las edades no mostraron una diferencia significativa, más si las mujeres mostraron un puntaje más alto.

Acero Aguilar (2019) realizó un estudio que intenta explicar la relación humano-animal, y las diferencias entre el mundo actual y el pasado. En el pasado el vínculo se basaba más en la utilidad, mientras que actualmente se ha visto que las mascotas tienen un rol más afectivo y de compañía. La investigación realizada fue de tipo cualitativo, utilizando un enfoque etnográfico para poder documentar mediante la observación de prácticas, entrevistas semiestructuradas, sondeos y conversaciones,

las percepciones y representaciones de las relaciones entre humanos y animales en el ámbito doméstico. La autora invita a reconocer a los perros y gatos como individuos con sus propias experiencias e inclinaciones, y enfatiza la importancia del afecto y las funciones sociales de los animales de compañía en la vida diaria de las personas. Además, se menciona que las significaciones y prácticas de las diferentes culturas con los animales de compañía están relacionadas con otros aspectos de la sociedad, como la economía y la cultura. Acero llega a la conclusión de que las personas son conscientes de la importancia del afecto que los animales de compañía tienen por ellos, pero a menudo tienen una comprensión limitada y equivocada del lugar de los animales en la relación con los humanos. Asimismo, destaca la importancia de la antropozoología y los estudios del vínculo humano-animal en contextos urbanos.

Rodríguez Ceberio y Díaz Videla (2020), indicaron en su estudio, que la inclusión de las mascotas en el genograma puede tener beneficios psicológicos, ya que se empezaría a considerarlos como integrantes legítimos de la familia. Además, se puede ayudar a comprender mejor las dinámicas familiares y las relaciones entre los miembros, especialmente en los niños. En 1998, se realizó un estudio donde se pidió a diez niños que realizaran un genograma familiar, y todos ellos incluyeron a sus mascotas en él. Sin embargo, es recién en el año 2008, donde se recalca la importancia de incluir a los animales de compañía en el genograma, ya que permite revelar la significancia del

vínculo, así como el papel de la mascota en las relaciones dentro de la familia. Además, menciona que la evaluación centrada en la funcionalidad de las mascotas puede ser importante para comprender los juegos relacionales, alianzas y coaliciones dentro de la familia, lo que ayudaría a tener una visión más completa de la dinámica familiar.

Trastornos psicológicos

En esta categoría se encontraron tres artículos, en los cuales se destacan el uso de animales de compañía para el tratamiento de trastornos psicológicos, como la depresión y ansiedad en adultos mayores (Gottret, & Martínez, 2006), la esquizofrenia (Villalta Gil, & Ochoa Güerre, 2007) y el uso terapéutico de animales en niños con TEA (Tarraga et al., 2021).

Gottret y Martínez (2006), realizaron un estudio sobre cómo el cuidado de perros de raza Cocker Spaniel por parte de tres adultos mayores ayuda a su bienestar mental, reduciendo la sintomatología depresiva, aumentando el apetito y mejorando los hábitos de aseo de los adultos. El estudio se dividió en tres etapas y cada una constó de 10 sesiones. En la quinta sesión se aplicó el Inventario de Depresión de Beck (BDI), donde se pudo ver que los tres adultos participantes presentaban síntomas de depresión. Luego de 10 sesiones, en la segunda fase se realizó la observación comportamental y se aplicó nuevamente el BDI, el cual mostró una disminución de la sintomatología depresiva. Durante la segunda fase de estudio, la terapia consistió en que los adultos

mayores con depresión cuiden al can, a través de la alimentación y aspectos básicos de entrenamiento. Como resultado de esto, el bienestar del adulto mayor mejoró y los hábitos de aseo de dos de ellos también. Finalmente, en la tercera fase del estudio, se retiró la terapia asistida por animales, pero se continuó con la observación conductual. Como resultado se vio que, antes de la terapia los pacientes no contaban con buenos hábitos de aseo y no comían lo suficiente, además de contar con sintomatología depresiva. En la fase dos y luego de la inclusión de los canes, se pudo ver una mejoría en los hábitos de aseo y alimentación, junto a una disminución de los síntomas depresivos. Luego de retirar el acompañamiento de las mascotas, se pudo observar un empeoramiento en los hábitos de las personas y en los síntomas, regresando a los síntomas de la primera fase.

En la revisión bibliográfica realizada por Villalta Gil y Ochoa Güerre (2007), donde se enfocaron en animales de compañía como parte de programas de rehabilitación adjunta para personas con diagnóstico de esquizofrenia crónica, se menciona que la terapia facilitada por animales de compañía (TFA) se ha empleado en diferentes poblaciones y contextos, lo que despertó el interés de los investigadores en aquellos años. Entre los principales beneficios que se pudieron identificar la reducción de sintomatología negativa, su rol como catalizador social, la reducción de síntomas psicóticos, la mejora las habilidades sociales y reducción de sentimientos de soledad y malestar. Los autores también mencionan un estudio de

2001 que evaluó los efectos de un programa de TFA durante un año en adultos mayores con esquizofrenia. En éste, una muestra aleatoria fue seleccionada y se la evaluó utilizando una escala que mide el funcionamiento social-interpersonal, las habilidades instrumentales y el autocuidado, así como el control de impulsos. Los resultados obtenidos reflejan una mejora en el grupo intervención respecto a las habilidades instrumentales, sin embargo, en las demás escalas no hubo una diferencia significativa (Barak, 2001, como se citó en Villalta y Ochoa, 2007). De esta manera, los autores concluyeron que la TFA en este tipo de pacientes puede servir como un programa de rehabilitación a largo plazo, ya que se ha visto que mejoran su desventaja social y la calidad de vida. Además, los sujetos que forman parte de este programa tienen una mejor adherencia, permitiendo tratar diversos aspectos de los pacientes por su gran motivación. Sin embargo, hacen falta aún más estudios que permitan establecer protocolos más específicos y estandarizados.

Tarraga et al. (2021) realizaron una revisión bibliográfica sobre terapias asistidas con animales para niños con trastorno del espectro autista (TEA), donde hace una selección de cuarenta artículos entre los años 2010 y 2019 en el idioma inglés que cumplieran con los criterios de inclusión. Entre los artículos seleccionados, están los que usaron perros, caballos e incluso delfines y cobayas. Los autores mencionan que las investigaciones realizadas con perros han demostrado tener eficacia en la mejora conductual de los niños con TEA, además de una notable reducción de los

niveles de ansiedad y estrés, mejoras en el estado de ánimo y bienestar familiar. Sin embargo, los estudios con animales como caballos han demostrado mejoras en el desarrollo motor y el comportamiento verbal. Los autores llegan a la conclusión de que las terapias y las actividades asistidas con animales son intervenciones efectivas para niños y adolescentes con autismo, siempre y cuando se usan en conjunto con otras formas de tratamiento. Los hallazgos indican que este tipo de terapia beneficia el comportamiento, la comunicación social, la interacción y el desarrollo motor. Sin embargo, se menciona que las conclusiones deben ser consideradas con algunas limitaciones, como el sesgo de publicación y la necesidad de investigar nuevas variables no contempladas hasta el momento.

Salud física

En esta categoría se encontraron dos investigaciones, las cuales tratan sobre los beneficios que trae la tenencia de mascotas y cómo su consideración familiar puede afectar positivamente en la persona (González Ramírez, & Landero Hernández, 2011) y la disminución de los síntomas y mejora de salud por parte de personas con endocrinopatías y enfermedades metabólicas (Hugues et al., 2012).

González Ramírez y Landero Hernández (2011) llevaron a cabo una investigación donde analizan las diferencias de estrés percibido, salud mental y física de acuerdo al tipo de relación entre humanos y perros, y se evaluó mediante cuestionarios de

autoinforme: Escala de Estrés Percibido y Cuestionario de Salud SF-12. La muestra fue de 247 personas, a las cuales se les pidió como parte del proceso de evaluación, que realizaran un problema matemático en presencia de su mascota, mejor amigo/a, pareja y en presencia de un desconocido, de esta manera se pudo evaluar su desempeño y los niveles de presión arterial en cada situación. Los resultados obtenidos indican que los dueños que consideraban a sus perros como su familia y como compañeros tienen una mejor salud mental y física que aquellos que los consideraban como su propiedad. Además, se encontró que entrenar y jugar con el perro estaba relacionado con una mejor salud mental, mientras que salir a pasear con el perro se relaciona más con una mejor vitalidad y salud física. También se encontró que los participantes tuvieron un mejor rendimiento en la resolución de problemas y una menor presión arterial cuando estaban acompañados de sus mascotas que en presencia de personas, independientemente de su nivel de relación con ellas. Por lo tanto, aquellos que consideraban a su perro como parte de la familia realizaban más actividades que benefician su salud física y mental, además de un menor nivel de estrés percibido.

Hugues et al. (2012) han realizado un estudio sobre los posibles beneficios que puede traer un animal de compañía a las personas con enfermedades metabólicas y endocrinopatías, donde se realizó una revisión de la literatura sobre las diversas ventajas que brinda un animal de compañía a las personas con enfermedades metabólicas. Según los autores,

tener mascotas ayuda a las personas con diabetes y obesidad a adoptar un estilo de vida más activo al hacer caminatas y reducir los niveles de lípidos. Además, los perros pueden ayudar a identificar los niveles de glucemia si estas personas viven solas. Entre otros beneficios que describen los autores está la mejora de la salud mental y emocional, reducción de la depresión, ansiedad y estrés, aumento de autoestima, reducción del sentimiento de soledad y mejora de la sociabilidad. Sin embargo, es importante que la persona consulte a su médico las indicaciones, medidas de control y prevención adecuadas. Al igual que otras investigaciones, la tenencia de una mascota implica el riesgo de contraer enfermedades que sean transmitidas de animal a humano.

Salud mental

En esta categoría se encontraron seis artículos, los cuales han estudiado diferentes aspectos acerca de las personas que tienen mascotas, revelando que el contacto con la mascota ayuda a reducir el estrés, también ayuda a aliviar la sensación de ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Las mascotas, pueden ser compañeros fieles y brindar apoyo emocional. Pueden también, proporcionar compañía y afecto, lo que es particularmente ventajoso para las personas que viven solas o experimentan sentimientos de soledad, por lo que también las mascotas ayudan a mejorar la interacción social de los dueños permitiendo un mejor desarrollo interpersonal (Díaz Videla, & Adrián López, 2017).

Díaz Videla y Adrián López (2017) llevaron a cabo una revisión bibliográfica con el objetivo de explorar el papel de la oxitocina en el vínculo entre los dueños y sus mascotas. En este estudio, se recopilaban diversas investigaciones que indican que la oxitocina desempeña un papel fundamental en la interacción entre seres humanos y perros, al fomentar la formación de relaciones sociales y emocionales sólidas, mejorando así las habilidades interpersonales tanto en humanos como en perros. Se ha demostrado que la liberación de oxitocina facilita la comunicación, la empatía y el bienestar emocional en estas interacciones. Además, diversos estudios han revelado que el contacto visual es esencial para fortalecer las relaciones entre ambas especies y promover la liberación de oxitocina. Por lo tanto, la oxitocina puede actuar como un puente neurobiológico que ayuda a las especies a comunicarse y conectarse. Cabe destacar que este fenómeno no se limita únicamente a la comunicación emocional, sino que también afecta la respuesta al estrés. Se sugiere que los perros pueden aliviar el estrés en la vida diaria al aumentar los niveles de oxitocina en los seres humanos. Estos hallazgos refuerzan la idea de que la relación entre humanos y perros es profunda y altamente beneficiosa.

Según Dzik et al. (2018), tanto los perros como las personas liberan oxitocina (OT) después de interacciones positivas de al menos treinta minutos. Además, la OT tiene una respuesta que varía según el sexo, lo que sugiere que factores hormonales e interacciones pueden afectar su

efecto. El contacto físico, como las caricias que se brindan a las mascotas, es crucial para la liberación de OT, así como también la influencia de las actividades físicas realizadas con nuestras mascotas. La comprensión de los efectos de esta hormona podría aplicarse en prácticas sociales en las que participan los perros, como las intervenciones asistidas con animales y las tareas de búsqueda y rescate. Estos beneficios que la OT aporta en la relación entre humanos y perros tienen un impacto significativo en la salud mental y emocional de las personas. Se ha demostrado que la interacción con perros y el aumento de la OT pueden reducir la ansiedad social y el estrés, contribuyendo así al bienestar general de los dueños.

Díaz Videla y Olarte (2019) investigaron la relación entre las personas y sus perros, centrándose en las diferencias de género en esta relación. El estudio fue transversal y descriptivo en el que participaron 425 personas cuyas edades oscilaban entre 21 a 95 años en la ciudad de Buenos Aires a las cuales se les aplicó la escala Monash Dog-Owner Relationship Scale MDORS de Dwyer (2006), los resultados indican que las mujeres mostraban una mayor cercanía emocional como un mayor antropomorfismo hacia sus perros, se entiende por antropomorfismo la medida en que los dueños de perros consideran a sus animales como personas, lo cual también incluye actitudes como tratar al perro como un hijo y comportamientos como celebrar su cumpleaños. Estas disparidades de género podrían estar relacionadas con las diferencias en la socialización y la expresión emocional entre hombres y mujeres. Tanto

hombres como mujeres reciben apoyo emocional y afectivo de sus mascotas, a pesar de las diferencias de género en la relación con los perros. La proximidad emocional percibida, el antropomorfismo y la interacción con los perros pueden aliviar el estrés y aumentar la sensación de bienestar. El estudio se concentra en las diferencias de género, pero subraya la importancia de no subestimar la relación entre los hombres y sus perros, destacando que esta relación puede ser beneficiosa para su salud emocional y que es esencial incentivar a los hombres a expresar sus sentimientos hacia sus mascotas.

En el estudio realizado por Jauck et al. (2021) se examinó la empatía en 20 infantes, cuyas edades oscilaban entre los 18 y 38 meses. Estos niños fueron observados en un entorno seguro mientras interactuaban con un perro, con el objetivo de evaluar su nivel de empatía al ayudar al animal en situaciones complicadas. Los resultados sugieren que la mayoría de los niños, independientemente de su género, actuaron de manera empática al brindar ayuda al perro, lo que demuestra una empatía temprana hacia los animales. Este estudio presenta una nueva metodología para investigar la empatía en edades tempranas y destaca la importancia de analizar las conductas empáticas hacia los animales en niños pequeños. Además, se enfatiza la importancia del vínculo emocional entre los niños y sus mascotas, ya que aquellos que tienen una conexión sólida con sus animales de compañía tienden a desarrollar niveles más altos de empatía y sentido de responsabilidad.

Zapata-Herrera et al. (2021) realizaron un estudio basado en la observación de la cotidianidad a 14 adultos mayores cuyas edades oscilaban entre 60 y 85 años, la recolección de datos se dio mediante entrevistas. El estudio presenta cuatro categorías principales de ventajas de tener mascotas para las personas mayores. La primera categoría destaca la “mejor compañía” que brindan las mascotas, describiendo cómo llegan a sus vidas, cómo acompañan a las personas mayores en todas sus actividades diarias y cómo se establece un vínculo afectivo similar al que se tiene con un hijo. La segunda categoría muestra cómo tener una mascota motiva a las personas mayores a levantarse temprano en la mañana y seguir una rutina diaria, lo que les mantiene activos y funcionales. La tercera categoría destaca el impacto positivo que las mascotas tienen en las relaciones familiares al mejorar la comunicación y la armonía en el hogar. La cuarta categoría se centra en las ventajas para la salud de las personas mayores que tienen mascotas, como la expresión de emociones, la actividad física y la interacción social, lo que mejora su bienestar general.

Sánchez (2021) en su estudio evaluó a 765 personas de España a las cuales se les aplicó la Escala de Afectividad Negativa y Positiva, la Escala de Depresión, la Ansiedad y Estrés, y el Inventario de Frecuencia de Ideación Suicida; en el cual se concluyó que la prolongación del confinamiento se correlaciona con síntomas depresivos y pensamientos suicidas, pero esta correlación disminuye cuando se toman en cuenta los factores de

estado de ánimo. Por el contrario, hacer ejercicio todos los días se relaciona positivamente con un mejor estado de ánimo y protege contra las señales depresivas. De los resultados, se puede inferir que la compañía y el cuidado de un perro pueden brindar beneficios emocionales y psicológicos a las personas durante momentos difíciles, como un confinamiento prolongado, ya que los resultados indican que el ejercicio físico y la salud mental están relacionados. Las relaciones entre las personas y sus mascotas pueden brindar apoyo emocional y un sentido de compañía en momentos de soledad y estrés, lo que destaca el valor de las mascotas como fuentes de apoyo durante circunstancias difíciles.

Apoyo asistido por animales

En esta categoría se encontraron cuatro artículos, los cuales han analizado los múltiples beneficios que otorgan las intervenciones asistidas por animales, ayudando a enfrentar diferentes temores, fobias e incluso brindando un soporte emocional en algunos casos. Además, la terapia asistida por animales permite a las personas controlar y superar trastornos emocionales y a su vez permite una mejora en las habilidades sociales y el desarrollo de la empatía.

Abellán (2008) indica que los humanos siempre han tenido una conexión ancestral profunda con los animales, lo que ha permitido el desarrollo de esta valiosa modalidad terapéutica. En términos de beneficios fisiológicos, se ha demostrado que esta terapia reduce la presión arterial

y fortalece los músculos, lo que puede ser increíblemente útil en la recuperación de enfermedades cardíacas. Además, brinda un apoyo emocional vital a aquellos que pueden estar aislados física o emocionalmente, como aquellos con trastornos emocionales, depresión, ansiedad o inseguridad. La terapia asistida por animales también ha demostrado ser efectiva para controlar los comportamientos agresivos o fobias hacia los animales, así como para ayudar a las personas que tienen problemas para revelar su personalidad en un entorno terapéutico. La Terapia Asistida por Animales (TAA) puede ayudar a las personas con discapacidades o trastornos del desarrollo a mejorar sus habilidades sociales y su interacción con los demás. La TAA no solo es una herramienta terapéutica prometedora, sino también una manifestación de la profunda conexión entre los humanos y los animales. Se puede utilizar en diferentes terapias para abordar una variedad de desafíos emocionales y físicos que enfrentan las personas actualmente.

Meléndez (2014), en su investigación, menciona que la terapia asistida por animales (TAA) se presenta como una intervención poderosa y multidimensional. En primer lugar, se destaca su eficacia en la mejora del bienestar físico, social, emocional y cognitivo de las personas, se menciona numerosos estudios que han respaldado su eficacia en diversas áreas terapéuticas. La TAA ha demostrado fomentar el proceso de empatía entre pacientes y terapeutas, así como mejorar la alianza terapéutica, mejorando el entorno terapéutico. Se reconoce la importancia

de la relación entre humanos y animales en la salud mental. La TAA también se ha utilizado en contextos terapéuticos y clínicos para mejorar las destrezas motoras, el comportamiento social, el manejo de emociones y el aprendizaje de responsabilidad, respeto y empatía.

Perea et al. (2014) realizaron un estudio donde participaron 474 personas de Huelva y Sevilla. La Intervención Asistida por Animales (IAA) es un enfoque terapéutico que utiliza la interacción entre seres humanos y animales, generalmente perros, para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas. La creación de un instrumento de calidad de vida (MCV) específico para evaluar los efectos de las IAA es un tema de atención especial. Este instrumento se sometió a un análisis detallado y demostró ser una herramienta confiable y organizada para medir los beneficios de las IAA en la salud, el bienestar emocional, la autonomía, la adaptación, el clima del centro y la interacción social. Los resultados demostraron que, independientemente de su género o experiencia previa en este campo, los futuros profesionales de diversos campos tienen altas expectativas sobre los beneficios de las IAA. El estudio también confirma que las experiencias previas con animales domésticos mejoran las expectativas. Se ha demostrado que las IAA pueden mejorar significativamente la calidad de vida, aumentar la salud física y emocional, fomentar la autonomía y la adaptación, mejorar las interacciones sociales y crear un entorno más favorable en entornos terapéuticos o educativos.

En el estudio de Martos et al. (2015) participaron 55 encargados de diversas instituciones que realizan terapia asistida por animales, intervención asistida por animales, etc. Por lo que se realizó un estudio selectivo no probabilístico transversal, en el que se concluyó que, en España, las intervenciones asistidas por animales (IAA) han demostrado ser una práctica cada vez más común. Estas intervenciones, en primer lugar, se han extendido más allá de las áreas urbanas y regionales, constantemente buscando nuevos mercados y oportunidades de aplicación. Esto significa que las IAA están más disponibles para una variedad de comunidades. Además, en estas intervenciones participan profesionales de diversas disciplinas, lo que promueve la colaboración interdisciplinaria y la sinergia en la prestación de servicios, lo que mejora los programas de intervención. Las IAA abarcan una amplia gama de ámbitos de intervención, incluida la neurorrehabilitación, la educación, la salud mental y la gerontología. Se han demostrado beneficios en estas áreas, que van desde el apoyo a la coordinación sensorio-motora hasta la mejora de las habilidades lectoras y orales en niños, la reducción de la ansiedad y la promoción de la estimulación mental en el ámbito de la salud mental, la reducción de la soledad y la mejora del bienestar en el contexto gerontológico.

Discusión

A partir de esta revisión bibliográfica, se puede indicar que la mayoría de estudios mencionan que la tenencia de mascotas

afecta positivamente en el bienestar psicológico de la persona, la felicidad, la formación de relaciones sociales y las emociones sólidas, así mismo, influyen en la disminución de síntomas de depresión, ansiedad y estrés (Díaz Videla et al., 2015; Díaz Videla, & Adrián López, 2017; Díaz Videla, & Olarte, 2016; Gutiérrez et al., 2007). Además, el uso de animales en terapias asistidas es de gran ayuda para personas con diversos trastornos como el TEA, la depresión y la esquizofrenia, o enfermedades físicas como endocrinopatías y enfermedades metabólicas (Abellán, 2008; González Ramírez, & Landero Hernández, 2011; Gottret, & Martínez, 2006; Hugues, 2012; Martos et al., 2015; Perea et al., 2014; Tarraga et al., 2021; Villalta Gil, & Ochoa Güerre, 2007).

En este sentido, dependiendo del tipo de trastorno mental que la persona padezca, el acompañamiento de la mascota tendrá mayor o menor efecto, como se pudo observar en la investigación de Villalta Gil y Ochoa Güerre (2007), donde los pacientes con esquizofrenia sólo obtuvieron una mejora en cuanto a las habilidades instrumentales, mientras que pacientes con síntomas de depresión o TEA mejoraron notablemente en cuanto a su salud física y habilidades sociales respectivamente (González Ramírez, & Landero Hernández, 2001; Tarraga et al., 2021).

Según los resultados de Díaz Videla y Adrián López (2017), la oxitocina juega un papel importante en la interacción entre humanos y perros. Esta hormona se considera un facilitador crucial para la

formación de sólidas relaciones sociales y emocionales. La liberación de oxitocina promueve la comunicación, la empatía y el bienestar emocional en estas interacciones, estableciendo un puente neurobiológico que fomenta la conexión. Dado que se ha demostrado que el contacto visual estimula la liberación de oxitocina, la revisión destaca la importancia del contacto visual para mejorar las relaciones entre humanos y caninos. De un modo similar, Dzik et al. (2018) afirman que el contacto físico, como las caricias, es esencial para la liberación de oxitocina, lo que demuestra que las interacciones positivas y su duración tienen un gran impacto en la respuesta hormonal.

En esa misma línea, varios estudios han demostrado que las terapias asistidas por animales (TAA) son una alternativa terapéutica útil. Abellán (2008) se enfoca en la capacidad de la TAA para brindar beneficios fisiológicos significativos, enfatizando la conexión profunda entre los humanos y animales como un medio para ayudar a la persona a lidiar con trastornos emocionales, depresión, ansiedad, inseguridad e incluso aislamiento social. Asimismo, Meléndez (2014) sostiene que la TAA es un medio efectivo para mejorar las habilidades motoras, comportamiento social, fomentando la responsabilidad, el respeto y la empatía. Las TAA emergen como una nueva modalidad de terapia la cual brinda diferentes beneficios para la salud mental ayudando a las personas a poder sobrellevar el curso de su enfermedad. Si bien es cierto que esto genera muchos aportes positivos aún no se puede indicar que las TAA son efectivas

o incluso que sean mejores que otras terapias, esto debido que existen muy pocas investigaciones que se centran en este tipo de intervenciones, además que no todos los psicoterapeutas la aplican porque requiere de un entrenamiento especial del animal.

Si bien las terapias asistidas por animales han demostrado gran efectividad, se debe mencionar los peligros que conlleva la interacción entre humanos y animales. Villalta Gil y Ochoa Güerre (2007) detectaron los posibles riesgos al momento de aplicar un programa de Terapia Facilitada por Animales (TFA), entre los principales encontramos: riesgo de contraer una enfermedad zoonótica, peligro de que sea mordido o arañado por parte del animal, problemas con la correcta higiene del animal, respuestas desfavorables del paciente frente al animal y sentimiento de aflicción por muerte o separación del animal. Sin embargo, el riesgo de contraer enfermedades es mínima con el correcto acompañamiento de un médico veterinario y una correcta higiene y cuidado del animal. Además, los animales usados en terapia deben ser previamente entrenados para disminuir riesgos de agresión. En caso de duelo por muerte del animal, esto puede tener serias consecuencias en el propietario, ya que las TFA se fundamentan en el vínculo humano-animal. Aunque no sea el fin de la terapia, esto permitirá a los terapeutas realizar un entrenamiento en situaciones reales en un medio controlado. Gutiérrez et al. (2007) mencionan que las mascotas de compañía representan un peligro limitado para las personas inmunocomprometidas y que

los beneficios que ofrecen son mayores a los riesgos de zoonosis.

Rodríguez Ceberio y Díaz Videla (2020) mencionan que los niños suelen considerar a sus mascotas como parte de su familia, esto se vio reflejado en una investigación donde se les pidió a diez niños que dibujen un genograma familiar y todos ellos consideraron a sus mascotas. Asimismo, Jauck et al. (2021) indican la importancia de que los niños se relacionen con sus mascotas día a día, con el fin de generar empatía, responsabilidad y conductas de apoyo en los infantes. Este estudio demostró que, ante la observación de una mascota en situación de dificultad, muestran disposición a ayudarlos por el vínculo afectivo existente.

Se puede observar entonces, como la relación humano-animal tiene un gran impacto en la felicidad y el bienestar psicológico de las personas. A lo largo de este artículo, se ha explorado cómo la interacción con animales o mascotas puede mejorar el estado de ánimo,

reducir el estrés y promover la salud mental en general. Además, se destaca la importancia de la conexión emocional y la responsabilidad compartida que viene al momento de convivir con una mascota, la compañía de los animales puede brindar soporte emocional especialmente en momentos de soledad o dificultades emocionales. Aunque es evidente que los estudios empíricos sobre el vínculo humano-animal en habla castellana son escasos, esta brecha puede limitar la comprensión y difusión sobre los beneficios que se puede tener al interactuar con animales en nuestra vida, de esta forma se espera que se fomente la investigación y divulgación en este ámbito.

Financiamiento

La presente investigación fue autofinanciada.

Conflictos de interés

Los autores declaran que no tiene conflictos de interés.

Referencias

- Abellán, R. M. (2008). La terapia asistida por animales: una nueva perspectiva y línea de investigación en la atención a la diversidad. *Indivisa. Boletín de Estudios e Investigación*, 9, 117-143.
- Acero Aguilar, M. (2019). Esa relación tan especial con los perros y con los gatos: la familia multiespecie y sus metáforas. *Tabula Rasa*, 32, 157-179. <https://doi.org/10.25058/20112742.1132.08>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Calvo Soler, P. (2017). *El vínculo entre el ser humano y los animales: aspectos psicológicos y psicopatológicos*. Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, España.
- Consejo Canadiense de Protección de los Animales (1998). El uso de animales en psicología. *Manual sobre el cuidado y uso de los animales de experimentación*. (2da Ed., 1, pp. 257-267). Universidad del Salvador.
- Díaz Videla, M., & Adrián López, P. (2017). La oxitocina en el vínculo humano-perro: revisión bibliográfica y análisis de futuras áreas de investigación. *Interdisciplinaria*, 34(1), 73-90.
- Díaz Videla, M., & 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.
- Díaz Videla, M., & Olarte, M. A. (2019). Diferencias de Género en Distintas Dimensiones del Vínculo Humano- Perro: Estudio Descriptivo en Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(2), 109-124. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.72891>
- Díaz Videla, M., Olarte, M. A., & Camacho, J. M. (2015). Perfiles BASICCOS del humano compañero del perro: Una revisión teórica en antrozoología guiada por el enfoque multimodal. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 79-89.
- Dzik, M. V., Barrera, G., & Bentosela, M. (2018). La importancia de la oxitocina en el vínculo entre perros y personas. *Interdisciplinaria*, 35(2), 527-542.

- Fuentes Chávez, M. L. (2022). Aspectos psicológicos asociados al aborto en Sudamérica: Revisión de la literatura. *Perspectiva de Familia*, 6(1), 105–122. <https://doi.org/10.36901/pf.v6i1.1487>
- González Ramírez, M. T., & Landero Hernández, R. (2011). Diferencias en Estrés Percibido, Salud Mental y Física de acuerdo al Tipo de Relación Humano-Perro. *Revista Colombiana de Psicología*, 20(1), 75–86.
- González Ramírez, Mónica Teresa, Quezada-Berumen, Lucía del Carmen & Landero-Hernández, René. (2019). Felicidad Subjetiva luego 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., & Piar, N. (2007). Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos. *Revista Colombiana de Psicología*, 16(1), 163–184.
- Hugues Hernandorena, B., Álvarez Álvarez, A. M., Castelo Elias-Calles, L., Ledón Llanes, L., Mendoza Trujillo, M., & Domínguez Alonso, E. (2012). Tenencia de animales de compañía. Posibles beneficios para las personas con endocrinopatías y enfermedades metabólicas. *REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria*, 13(6), 1–13.
- Jauck, D. E., Mareovich, F., & Peralta, O. A. (2021). ¿Muestran empatía los niños hacia un perro?: Un estudio empírico sobre conductas de ayuda en niños pequeños. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 13(2), 52–58.
- Jiménez, A. (2021). Percepciones y actitudes de los propietarios hacia sus perros después de la pandemia COVID-19: Una perspectiva integrativa.
- Martos-Montes, R., Ordóñez-Pérez, D., de la Fuente-Hidalgo, I., Martos-Luque, R., & García-Viedma, M. R. (2015). Intervención asistida con animales (IAA): Análisis de la situación en España. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 8(3), 1–10.
- Meléndez Samó, L. M. (2014). El vínculo humano-animal y sus implicaciones para la psicología en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 25(2), 160–182. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=233245622002>
- Miró, L. (23 de Mayo de 2021). *Mascotas: ¿Por qué durante la pandemia aumentó la adopción de perros y gatos?* *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/somos/estilo/mascotas-por-que-durante-la-pandemia-aumento-la-adopcion-de-perros-y-gatos-bienestar-adopcion-animal-noticia/>

- Montoya Alzate, S., Pareja Peláez, M., Orozco Orozco, P. A., & Sierra Sierra, M. C. (2021). *Un viaje a la Terapia asistida con animales y sus beneficios*. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5351>
- Perea-Mediavilla, M. A., López-Cepero, J., Tejada-Roldán, A., & Sarasola, J. L. (2014). Intervenciones asistidas por animales y calidad de vida: expectativas en estudiantes universitarios españoles. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 7(3), 10-18.
- Poves Plumed, A.B. (2017). Actitudes, tenencia y vínculo con animales de compañía: relación con la personalidad, recursos y salud psicológica. (Tesis Doctoral Inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla, Perú. <https://idus.us.es/handle/11441/70049>
- Rodríguez Ceberio, M., & Díaz Videla, M. (2020). Las mascotas en el genograma familiar. *Ciencias Psicológicas*, 14(1), e-2112. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i1.2112>
- Sánchez Álvarez, N. (2021). Salud mental durante el confinamiento impuesto en España: efectos de hacer ejercicio y sacar a pasear al perro sobre estado de ánimo, sintomatología depresiva e ideación suicida. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 14(2), 73-83. <https://doi.org/1024310/espsiescpsi.v14i2.12501>
- Tárraga-Mínguez, R., Lacruz-Pérez, I., Peiró-Estela, R., & Sanz-Cervera, P. (2021). Terapias y actividades asistidas con animales para niños con TEA: un estudio de revisión. *Universitas Psychologica*, 20(1), 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy20.taaa>
- Villalta Gil, V., & Ochoa Güerre, S. (2007). La terapia facilitada por animales de compañía como programa de rehabilitación adjunto para personas con diagnóstico de esquizofrenia crónica. *Papeles del Psicólogo*, 28(1), 49-56.
- Zapata-Herrera, M., Sanmartín-Laverde, C. M., & Hoyos-Duque, T. N. (2021). Comprensión del vínculo persona mayor-mascota como alternativa para la promoción de la salud. *MedUNAB*, 24(2), 193-202. <https://doi.org/10.29375/01237047.4056>

Recibido: 14 de mayo de 2024

Revisado: 15 de setiembre de 2024

Aceptado: 17 de octubre de 2024