

Transformación de la Salud Mental a Través de la Adopción de Gatos

Viviana Alarcón Urrea

Adriana María Gómez Jiménez

Claudia María Suescun Niño

Asesor

Juan Sebastián Ávila Santos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

psicología

2024

Dedicatoria

Con profundo agradecimiento, dedicamos este trabajo a Puppis Colombia, por abrirnos sus puertas y permitirnos desarrollar este estudio sobre la salud mental a través de la adopción de gatos. Su compromiso con el bienestar animal y humano ha sido una fuente de inspiración para nosotros.

Extendemos nuestro reconocimiento a nuestras familias, cuyo apoyo incondicional y motivación nos han impulsado a seguir adelante en este camino académico y profesional. Asimismo, expresamos nuestra gratitud a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), por brindarnos el conocimiento y las herramientas necesarias para llevar a cabo este proyecto con dedicación y excelencia.

Resumen

Este artículo expone la experiencia de Puppis Colombia en la promoción de la salud mental a través de la adopción de gatos, resaltando la apropiación conceptual y el involucramiento de la ciudadanía. Se llevó a cabo un análisis basado en el índice TRL para evaluar el nivel de desarrollo de la iniciativa, destacando cómo Puppis busca abordar el problema del abandono de mascotas y promover la tenencia responsable, mejorando la calidad de vida tanto de los animales como de las personas que los adoptan. Este enfoque beneficia tanto el bienestar de las mascotas como la salud mental de los adoptantes.

La metodología incluyó la recopilación de información mediante entrevistas con un representante de Puppis, algunos de los adoptantes y un empleado encargado de garantizar el bienestar de los gatos. Los resultados muestran un avance notable en la validación social de esta iniciativa, con un impacto positivo en la comunidad, al aprovechar los beneficios emocionales y psicológicos de interactuar con gatos, como la reducción del estrés y la ansiedad, y el aumento de la felicidad gracias a la estimulación de serotonina y dopamina. Asimismo, esta interacción fomenta el desarrollo de vínculos afectivos, factores clave para una mejor salud emocional en las personas, la adopción responsable promueve un cambio cultural hacia el respeto por los animales, lo cual potencia la construcción de una sociedad más empática y saludable, promoviendo así un cambio cultural que refuerza el respeto por los animales y resalta la importancia en la vida cotidiana mejorando la salud mental.

Palabras clave: Salud mental, innovación social, adoptantes, estrés, ansiedad.

Abstract

This article exposes the experience of Puppis Colombia in promoting mental health through the adoption of cats, highlighting the conceptual appropriation and involvement of citizens. An analysis based on the TRL index was carried out to evaluate the level of development of the initiative, highlighting how Puppis seeks to address the problem of pet abandonment and promote responsible ownership, improving the quality of life of both animals and families. people who adopt them. This approach benefits both the well-being of the pets and the mental health of the adopters.

The methodology included the collection of information through interviews with a representative of Puppis, some of the adopters and an employee in charge of ensuring the well-being of the cats. The results show notable progress in the social validation of this initiative, with a positive impact on the community, by taking advantage of the emotional and psychological benefits of interacting with cats, such as reducing stress and anxiety, and increasing happiness thanks to the stimulation of serotonin and dopamine. Likewise, this interaction encourages the development of emotional bonds, key factors for better emotional health in people. Responsible adoption promotes a cultural change towards respect for animals, which enhances the construction of a more empathetic and healthy society, promoting thus a cultural change that reinforces respect for animals and highlights the importance in daily life of improving mental health.

Keywords: Mental health, social innovation, adopters, stress, anxiety.

Tabla de contenido

Introducción	8
Justificación	11
Objetivos	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos.....	14
Conclusiones	28
Recomendaciones	29
Referencias.....	30

Lista de Tablas

Tabla 1 Entrevista de la Gerencia Puppis	22
Tabla 2 Entrevista Adoptante.....	24
Tabla 3 Entrevista Cuidador	25
Tabla 4 Pregunta Encuestas Adoptante.....	26

Lista de Figuras

Figura 1	27
----------------	----

Introducción

Según Durán Page, I., y Vadell, F.(2024), las investigaciones recientes sugieren que la relación entre humanos y mascotas trasciende el simple vínculo afectivo. Los resultados obtenidos indican que la interacción con animales activaría respuestas neuroquímicas específicas: podría aumentar la liberación de oxitocina, conocida como “hormona del amor”, mientras que tendería a reducir los niveles de cortisol, la “hormona del estrés” (p.35).

Según Fundación (2024), existe un tratamiento tradicional llamado “gatoterapia” que permite manejar síntomas de estrés, ansiedad y bajo estado de ánimo. En este tipo de terapia, basado en la compañía que proveen estos pequeños felinos domésticos, busca mejorar la salud física y mental y la calidad de vida en general, a través de la interacción amistosa que se ofrecen el gato y la persona y el modo en el que interactúan. Regader, B.(2015). “Revela que la utilización de este tipo de terapia basado en la compañía que proveen estos pequeños felinos domésticos puede ayudar a mejorar la salud física y mental y la calidad de vida en general, a través de la interacción amistosa entre el gato y la persona.”(p.23).

Según Purina (2024), indica que los gatos de terapia pueden visitar hospitales, residencias de ancianos, centros de rehabilitación y más con sus propietarios para brindar comodidad y apoyo a los pacientes y residentes. Los profesionales de la salud mental también pueden utilizar animales de terapia en sus consultorios para ayudar a los clientes a sentirse más tranquilos durante las sesiones.

La innovación social se ha convertido en una herramienta fundamental para abordar problemáticas sociales desde un enfoque empresarial. En este contexto, Puppis Colombia ha

implementado una iniciativa innovadora en la ciudad de Bogotá, centrada en la adopción de gatos como estrategia para contribuir al tratamiento y mejora de la salud mental. En un estudio realizado en 2002 en la Universidad Estatal de Nueva York, en Estados Unidos, lograron identificar que las personas “sufren menos estrés al realizar una tarea estresante cuando sus gatos están con ellos que cuando está alguna persona cercana a su entorno” (Doctoraki ,2023,p.12).

Este enfoque no solo promueve la tenencia responsable de mascotas, sino que también destaca los múltiples beneficios emocionales y psicológicos que surgen de interactuar con estos animales, como la reducción del estrés, el alivio de la ansiedad y el fortalecimiento de vínculos afectivos.

Como lo indica Durán Page y Vadell (2024), los gatos a menudo menos mencionados en comparación con los perros en el contexto de terapias asistidas por animales, también desempeñan un papel fundamental en la mejora de la salud mental a través de la “gatoterapia”. Esta forma de terapia se basa en las interacciones tranquilas y afectuosas que los gatos ofrecen, siendo especialmente útil para personas que padecen de ansiedad, depresión o soledad.

La presencia de las mascotas estimula la convivencia familiar y ayuda a afrontar los problemas cotidianos, era una especie de mediador que favorecía la comunicación y la paz del hogar. (Zapata Herrera, M., Sanmartín Laverde, C., & Hoyos Duque,2021).

En este sentido los animales tienen un alto impacto en todos los trastornos de orden anímico, es decir, todo lo emocional y también influyen en la modulación de trastornos asociados al comportamiento y al carácter (Bogotá, G.,2024).

Colpsic (2021) indica que la Ley 1090 de 2006 y los animales como factor de salud.

La Psicología es una ciencia con alcances en lo social, la salud y en otras áreas, la cual dirige sus aportes al bienestar de las personas y promueve prácticas basadas en un marco

científico y de derechos. Por lo cual ha que tener en cuenta los argumentos que exponen los autores a los que se han mencionado previamente, la salud mental es una parte muy importante del ser humano y es necesario trabajarla, de esta manera se podrá evitar sufrir algún tipo de trastorno (Martínez Valderrey, V., & Coca Jiménez, P., 2023).

Por lo que se busca profundizar los resultados y el impacto de esta iniciativa, se llevó a cabo una entrevista semiestructurada con el representante de la gerencia, un empleado encargado del cuidado de los gatos y algunos adoptantes. Este proceso permitió recopilar información clave sobre la experiencia y los beneficios percibidos por los involucrados, generando una visión integral del impacto positivo de esta práctica tanto en la calidad de vida de las personas. "Los animales pueden transformarse en una forma de construir un puente para esas interacciones sociales"(Salud,G.,2018).

Justificación

La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar humano, y en los últimos años se ha incrementado la búsqueda de alternativas complementarias para mejorarla. Diversos estudios han demostrado que la interacción con animales, especialmente con gatos, puede aportar beneficios significativos en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. Sin embargo, muchas personas aún desconocen el impacto positivo que la compañía de un gato puede tener en su bienestar emocional, lo que limita su adopción como una estrategia efectiva para el cuidado de la salud mental.

"Desde hace años la hipoterapia ha demostrado sus increíbles resultados con niños con autismo, problemas de autoestima ó parálisis cerebral. Aunque no existe una base científica que lo acredite, es cierto que como terapia complementaria es capaz de mejorar las habilidades motoras y emocionales de los pacientes "(Concepción,2024, p.1).

Los animales de apoyo emocional (ESA) también se utilizan para consolar a las personas con ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental. En la mayoría de las jurisdicciones, para que un animal sea calificado como ESA, un profesional psiquiátrico debe determinar que la salud mental del paciente se beneficiaría con la presencia del animal. (McGowan,2024,p.3).

El apego a las mascotas, específicamente, puede ser beneficioso para aumentar el buen estado mental.salud. Cuanto más apegado emocionalmente estaba un dueño a su mascota, más su la salud psicológica aumentó. La depresión disminuyó cuanto más apegado estaba el propietario.era para su mascota. Los dueños eran más propensos a sentir más apego a su mascota si vivía solo (Antonacopouloseley et al.,2021).

A pesar del creciente reconocimiento de la terapia asistida con animales, la adopción de gatos con fines terapéuticos sigue siendo un tema poco explorado en la sociedad. Muchas personas que enfrentan problemas de salud mental carecen de información sobre cómo la

compañía de un gato puede brindarles apoyo emocional y estabilidad. Además, la falta de campañas de concienciación y recursos accesibles dificulta que más individuos consideren la adopción de gatos como una opción viable para mejorar su calidad de vida.

Los beneficios de la gatoterapia en personas con algún tipo de discapacidad física o psíquica o con alguna clase de trastorno emocional o psíquico, han sido estudiados. Por ejemplo, entre los trastornos asociados a demencias (Alzheimer), el autismo, el Síndrome de Down, el TDAH y los trastornos conductuales en niños y en trastornos del estado de ánimo, los beneficios parecen claros. (Prió, 2022, p.3).

Los gatos son animales cariñosos y amorosos, a pesar de tener la reputación de ser distantes y testarudos, ofrecen una compañía poco invasiva y sutil que puede favorecer espacios terapéuticos en los que las personas se sientan más seguras. (Carral Portilla,2022,p.1)

Entre los niños y los animales existe una relación natural la cual los hace ser buenos compañeros, que se ayudan mutuamente. Para cada uno de los niños que poseen discapacidades el tener una relación con los animales los ayuda a sentirse valiosos. (Rslpets, 2024, p.5).

Es necesario fomentar la adopción de gatos como una herramienta para la salud mental, promoviendo su impacto positivo en la reducción de síntomas asociados a trastornos emocionales. Para ello, es fundamental generar conciencia sobre los beneficios de la convivencia con gatos, respaldados por estudios científicos y testimonios reales. Asimismo, es importante desarrollar estrategias para conectar a personas con problemas de salud mental con refugios y asociaciones de adopción, facilitando así una solución que beneficie tanto a los seres humanos como a los animales en busca de un hogar.

Los gatos son beneficiosos para nosotros desde la perspectiva de la salud física y mental. Debido a la capacidad de un gato para calmarnos, reducir nuestros niveles de estrés y ofrecer

compañía, son excelentes animales de terapia para una amplia variedad de usos y pacientes. Si bien un gato no sustituye a los medicamentos o la terapia, no se puede negar el sutil efecto positivo en la salud mental (Akcrunite, 2022,p.4).

Objetivos

Objetivo General

Promover la adopción de gatos como una estrategia para mejorar la salud mental de las personas, resaltando sus beneficios emocionales y psicológicos, y fomentando el bienestar tanto de los animales como de sus adoptantes.

Objetivos Específicos

Concienciar sobre los beneficios emocionales de la adopción de gatos, destacando su impacto positivo en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.

Fomentar la adopción responsable, proporcionando información sobre el cuidado adecuado de los gatos y la importancia de crear un vínculo afectivo saludable con ellos.

Analizar el impacto de la compañía de los gatos en el bienestar psicológico, explorando cómo su presencia puede contribuir a la mejora del estado de ánimo, la reducción de la soledad y el fortalecimiento del sentido de responsabilidad.

Metodología

Fue Patricia Pendry, profesora del Departamento de Desarrollo Humano de la Universidad Estatal de Washington, quien se interesó más por saber sobre la preferencia de ciertas personas al elegir a los gatos. En un estudio sobre terapia con animales domésticos, se concluyó que tanto perros como gatos, ayudan a reducir los niveles de estrés y, en general, logran que la gente se sienta mejor. Hasta ahora, los expertos e investigadores consideraban que estos efectos solo los conseguían nuestros amigos perrunos, pero lo cierto es que los felinos nos aportan muchos más beneficios para nuestra salud de lo que pensamos. (Escobar,2023, p2).

Libertaddigital: <https://www.libertaddigital.com/chic/vida-estilo/2024->

El concepto de la gatoterapia se fundamenta en la idea de que el contacto con estos animales puede tener un efecto terapéutico, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el estado de ánimo general. Y, aunque no es una terapia formal reconocida en la medicina convencional, cada vez más estudios sugieren que los gatos tienen un impacto positivo en la salud mental y emocional de las personas. Es evidente que en este tipo de terapias solamente se utilizan animales que sean dóciles y que no saquen a flote su agresividad. Por otro lado, los gatos no tienen preferencia por una edad en particular o sexo específico, pero al comenzar a interactuar con las personas, son capaces de actuar acorde al sexo y la edad de éstos, y al modo en que son tratados. (Lázaro, 2024, p.1).

La sistematización de la experiencia de Puppis Colombia se llevó a cabo mediante un enfoque cualitativo que permitió comprender en profundidad las dinámicas de innovación social en torno al bienestar animal y la adopción responsable. El proceso se estructuró en varias etapas, comenzando con la planificación y el diseño de la investigación, seguido por la recolección de datos, el análisis y la validación de los hallazgos.

Larry Lachman, Psy.D., psicólogo y consultor en comportamiento animal en Carmel, California, que dirige grupos de terapia contra el cáncer y él mismo es un sobreviviente de cáncer, sugiere que los animales pueden ayudar a los pacientes que padecen cáncer y otras afecciones graves escuchando sin juzgar lo que él llama sus 'narrativas de enfermedad', que incluso los familiares y amigos no siempre pueden escuchar. Un ejemplo de animales que ayudan a las personas con enfermedades potencialmente mortales es el hallazgo de que los gatos domésticos han demostrado ser adiciones efectivas a los sistemas de apoyo social de hombres con SIDA. (Horowitz, 2018, p. 2).

Según la teoría de la biofilia, elaborada por el biólogo americano Edward O. Wilson, los humanos desarrollamos una afinidad innata por todos los seres vivos y existen parámetros fisiológicos que indican los beneficios del contacto entre personas y animales. Por ejemplo, en presencia de perros y gatos liberamos oxitocina, una hormona relacionada con el placer, a la vez que baja el nivel de cortisol en sangre, un indicador del estrés. (Iberdrola, 2023, p.1).

Cada vez se reconoce más que el contacto con animales es beneficioso para la salud mental y el bienestar debido a su función terapéutica, y las “terapias asistidas por animales” están ganando popularidad. Hay menos investigaciones que exploran cómo los animales de compañía dentro del hogar impactan la salud mental y el bienestar. (Hawkins, Hawkins &Tip, 2021, p.1).

Por lo que se definieron claramente los objetivos de la sistematización y se elaboró un plan que incluyó la aplicación del índice de maduración TRL (Technology Readiness Level) para evaluar el grado de desarrollo de las iniciativas. Esto implicó identificar las actividades de I+D+i y relacionarlas con los niveles del TRL, asegurando que cada etapa estuviera alineada con las preguntas de investigación.

Se emplearon varias técnicas para recopilar información, entre ellas entrevistas semiestructuradas y encuestas estructuradas. Las entrevistas, realizadas con integrantes del equipo de Puppis, adoptantes de gatos y un cuidador encargado del bienestar de las mascotas en Puppis, permitieron explorar en profundidad las experiencias y percepciones relacionadas con la adopción y sus efectos positivos en la salud mental.

Tras la recopilación de datos, se procedió a realizar un análisis cualitativo empleando el enfoque de análisis de contenido. A partir de las entrevistas y encuestas, se identificaron patrones y categorías de alto impacto. Este proceso permitió determinar el nivel de desarrollo de las iniciativas de Puppis en función del índice TRL, ofreciendo una perspectiva detallada sobre los beneficios asociados a la mejora de la salud mental.

La información primaria se obtuvo directamente de los participantes del estudio (miembros del equipo de Puppis, adoptantes y cuidadores de los gatos), seleccionados por su experiencia directa con el programa de adopción y sus impactos en la salud mental.

Se analizaron las respuestas de las entrevistas y encuestas aplicadas, incluyendo testimonios del representante de la gerencia, un empleado encargado del cuidado de los gatos y varios adoptantes. Este enfoque cualitativo proporcionó una visión integral de las experiencias y percepciones relacionadas con la iniciativa de innovación social de Puppis.

En el caso de la iniciativa de adopción de gatos en Puppis Colombia que plantea una estrategia para mejorar la salud mental de los adoptantes, se ha seguido el modelo TRL, en el que se identifican las etapas de la iniciativa a lo largo de su desarrollo. A continuación, se presenta una matriz de análisis adaptada al contexto de la investigación.

En este sentido, se crea un análisis del grado de desarrollo del programa Puppis según el Índice TRL, del cual se identifica TRL 1 a través de la identificación de necesidades sociales, en

esta etapa inicial, Puppis identificó la necesidad de mejorar la salud mental de las personas, especialmente en el contexto de la pandemia y el aumento de problemas emocionales derivados del aislamiento. A través de investigaciones y observaciones, se detectó que la interacción con los gatos podría tener un impacto positivo en la reducción del estrés y la ansiedad. Esta fase marcó el comienzo de la sensibilización de la comunidad sobre los beneficios emocionales de la adopción responsable de animales.

Por otra parte, se encuentra el TRL 3 que desarrolla las actividades específicas, una vez identificada la necesidad, Puppis comienza a desarrollar actividades específicas, estas incluyeron el diseño de un proceso de adopción estructurado, la capacitación de los empleados sobre cómo atender las necesidades tanto de los animales como de los adoptantes, y la creación de materiales educativos que sensibilizan sobre la tenencia responsable de mascotas. Durante esta fase también se establecieron protocolos para el seguimiento del bienestar de los adoptantes, con un énfasis particular en su salud emocional.

Prosiguiendo con el TRL 7 la cual indica la implementación de la iniciativa en Bogotá con adopciones reales sensibilización y actividades de seguimiento, Puppis comenzó a expandir su programa a otras comunidades y organizaciones. A través de colaboraciones con fundaciones y asociaciones, el alcance del programa creció, alcanzando un mayor reconocimiento social. La red de apoyo creada por el programa ha permitido que más personas conozcan los beneficios de la adopción responsable de gatos y cómo puede contribuir al bienestar emocional. La retroalimentación de los participantes también indica que están dispuestos a recomendar el programa a otras personas, lo que respalda la posibilidad de su expansión a otras regiones del país y, potencialmente, a otros países.

Finalmente, el TRL 9 difusión y escalabilidad, en esta fase la iniciativa fue implementada en Bogotá con resultados de gran relevancia: 1.500 adopciones confirmadas. La implementación real permitió validar la innovación social con los efectos positivos de la interacción con los gatos en la mejora del bienestar emocional de los adoptantes. Los participantes reportaron mejoras en su salud mental, especialmente en la reducción de estrés y ansiedad, y la sensación de compañía proporcionada por los felinos fue destacada como un factor crucial en su bienestar. Además, se implementó un sistema de seguimiento para asegurar que los gatos se adaptaran bien a sus nuevos hogares y que los adoptantes recibieran el apoyo necesario.

Resultados

En este apartado se presentan los hallazgos obtenidos a partir de la revisión realizada, en consonancia con el objetivo planteado y la metodología cualitativa empleada. El análisis de contenido de las entrevistas semiestructuradas y encuestas estructuradas permitió identificar diversos beneficios relacionados con la adopción de gatos como estrategia para mejorar la salud mental.

Los resultados también destacaron cómo la iniciativa impulsa la colaboración entre los diferentes actores involucrados (representante de la gerencia, cuidadores y adoptantes), generando un modelo sostenible de innovación social.

En el análisis de la iniciativa de Puppis Colombia para promover la salud mental mediante la adopción de gatos, se utilizó el índice TRL (Technology Readiness Level) como herramienta para evaluar el nivel de madurez y desarrollo de la propuesta. El índice TRL es una escala que va del 1 al 9, donde cada nivel refleja el grado de madurez de una tecnología o iniciativa, desde su concepción teórica hasta su implementación y validación en el entorno real.

El análisis de contenido basado en las entrevistas y encuestas revela que la iniciativa de Puppis ha alcanzado un nivel avanzado en su desarrollo, lo que permite clasificarla en TRL9 por las siguientes razones:

La propuesta de adopción de gatos como estrategia para mejorar la salud mental ha sido implementada de forma exitosa en la comunidad de Bogotá, con un número significativo de adopciones confirmadas (1.500 a la fecha). Este dato indica que la iniciativa no solo ha sido diseñada y ejecutada, sino que ha sido validada en un contexto real, con participantes involucrados en el proceso de adopción y beneficiándose directamente de la interacción con los gatos.

La validación social de la propuesta es otro factor de gran trascendencia. Las entrevistas y encuestas muestran que la iniciativa ha tenido un impacto positivo en la salud mental de los adoptantes, reduciendo el estrés y la ansiedad, y promoviendo la compañía emocional. Estos resultados respaldan que la iniciativa ha sido aceptada y está generando los efectos esperados en la comunidad, lo que evidencia que la innovación no solo se ha probado, sino que está funcionando como se preveía.

La iniciativa de Puppis, a través de su estrategia de adopción de gatos, ha alcanzado un nivel de madurez TRL 7, lo que significa que ha sido probada en un entorno real y ha demostrado tener un impacto positivo tanto en la salud mental de los adoptantes como en la promoción de la tenencia responsable. Esta clasificación traza el éxito y la validez de la propuesta, indicando que ha llegado a un punto donde puede ser considerada un modelo viable para su expansión o replicación en otras comunidades.

Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas a 1 representante de la gerencia de la empresa Puppis, a uno de los adoptantes y al empleado encargado del cuidado de los gatos, las cuales consistieron en seis preguntas de elaboración propia, con el fin de investigar los beneficios que ha tenido la adopción de gatos en la salud mental de las personas.

Tabla 1

Entrevista Representante de la Gerencia Puppis

Preguntas	Respuestas
¿Cómo surge la iniciativa de crear el programa de adopción de felinos en Puppis?	Trabajar con mascotas facilita la identificación de sus necesidades al estar cerca de ellas, ya que se desarrolla una mayor comprensión y sensibilidad hacia su comportamiento y lenguaje corporal, por esta razón decidimos ayudar a mejorar su calidad de vida.
¿Cree usted que la adopción de estos felinos tiene un impacto significativo a nivel psicológico?	Si, la compañía de los gatos tiene un impacto sorprendente a nivel psicológico, ya que ayuda a liberar el estrés, brinda una sensación de compañía y contribuye a disminuir la ansiedad.
¿Recomendaría que más personas consideren la adopción de animales (gatos) como una forma de encontrar apoyo emocional?	Claro que sí, son animales muy independientes y cariñosos.
¿Qué papel juegan los empleados en el proceso de adopción y cómo se les capacita para ello?	Son una parte fundamental en este proceso, por el cuidado y amor brindado durante la estadía mientras llega su adopción, y se les orienta de acuerdo con la necesidad o recomendación de cada gatito.
¿Cómo se han adaptado las estrategias de Puppis para promover la adopción en el contexto postpandemia?	Las estrategias de adopción de Puppis se han adaptado para aprovechar las nuevas tecnologías y llegar a más personas,

superando las limitaciones impuestas por las restricciones sociales. Durante la pandemia, la digitalización fue clave, y esto incluyó la creación de contenido en redes sociales y la implementación de sistemas de adopción en línea, lo que permitió a los interesados conocer a los animales desde la comodidad de su hogar.

¿Qué planes futuros tiene Puppis para expandir o mejorar el programa de adopción y su enfoque en el bienestar emocional?

Continuar y mantener este programa, de igual manera aumentar el seguimiento con el fin de verificar las mejoras en la salud mental de los adoptantes.

Nota: Esta tabla muestra las entrevistas realizadas a la gerencia de Puppis referente a las adopciones y la salud mental. Fuente. Autoría propia.

La entrevista con el representante de la gerencia de Puppis revela un enfoque integral y comprometido hacia el bienestar de los animales y la salud mental de los adoptantes. Se destaca la importancia de la cercanía con las mascotas para comprender mejor sus necesidades y promover un ambiente de cuidado que favorezca su adopción. La respuesta del entrevistado confirma que la adopción de felinos tiene un impacto psicológico significativo, reduciendo el estrés y la ansiedad, y promoviendo una sensación de compañía emocional.

El papel decisivo de los empleados en el proceso de adopción, tanto en el cuidado como en la orientación, es también muy bien llevado. Además, la adaptación de las estrategias de Puppis postpandemia, a través de iniciativas digitales y colaboraciones con fundaciones, demuestra una respuesta proactiva frente a nuevos desafíos y mantiene el enfoque en el bienestar tanto animal como emocional.

En cuanto al futuro, Puppis planea expandir el programa, mejorando el seguimiento de la salud mental de los adoptantes, lo que refuerza su compromiso con una adopción responsable y con el bienestar integral de las personas y los animales involucrados. En conclusión, la entrevista refleja una organización que no solo busca combatir el abandono animal, sino también apoyar la salud emocional de los adoptantes mediante un enfoque consciente y empático.

Tabla 2

Entrevista Adoptante

Preguntas	Respuestas
¿Qué motivó su decisión de adoptar un gato a través de Puppis Colombia?	Básicamente por la necesidad de tener una compañía en casa, además investigando veo que allí encuentro todo.
¿Cómo ha cambiado su estado de ánimo desde que adoptó a su gato?	Ha cambiado bastante ya que al llegar a casa ellos me esperan y me ayudan a sentir tranquilidad al llegar a casa.
¿Ha notado alguna mejora en su salud mental o bienestar desde que tiene a su mascota? Si es así, ¿puede compartir ejemplos específicos?	Si, he notado mejoría en la salud mental, mis gatos me transmiten tranquilidad. En mi trabajo generalmente tengo días difíciles, pero llegar y ver cómo me reciben ayuda a relajarme demasiado.
¿Cómo ha influido su interacción con su gato en su vida diaria?	Me levantan muy temprano, son un despertador.

¿Qué aspectos de la experiencia de adopción en Puppis le parecieron más valiosos o efectivos?	La entrevista inicial, el preguntar si todos en casa están de acuerdo con la adopción el acompañamiento que Puppis ofrece.
¿Recomendaría la adopción de mascotas como un medio para mejorar la salud mental? ¿Por qué?	Por su puesto, porque soy una importante y gran compañía.

Nota: Esta tabla muestra las entrevistas realizadas a los adoptantes referente a las adopciones y la salud mental. Fuente. Autoría propia.

La entrevista con el adoptante resalta los beneficios emocionales y psicológicos que la adopción de un gato a través de Puppis Colombia ha traído a su vida. La motivación principal de la adopción fue la búsqueda de compañía, lo que ya refleja una necesidad emocional que los felinos han satisfecho. La respuesta del adoptante tiene un impacto positivo cuando dice que su gato ha tenido una influencia en su estado de ánimo y bienestar, especialmente al proporcionar tranquilidad y alivio después de jornadas de trabajo intensas. Este testimonio confirma cómo la presencia de los gatos puede generar un efecto calmante y mejorar la salud mental.

Tabla 3

Entrevista Cuidador

Preguntas	Respuestas
¿Qué experiencia previa tenía en el manejo de mascotas antes de trabajar en Puppis?	Antes trabaje un buen tiempo en una clínica veterinaria, en el área de hospital y grooming.
¿Cómo describiría la interacción entre los gatos en adopción y los visitantes de la tienda?	Hay diversas opiniones ya que hay quienes los saludan, les brindan cariño sin embargo hay otros que ponen a sus perritos a que los molesten.
¿Qué tipo de apoyo emocional han observado que los adoptantes buscan al elegir un gato?	Principalmente compañía, apoyo en el duelo, regulación emocional.

¿Cómo contribuyes al proceso de adopción y qué parte te resulta más gratificante?	Soy la persona encargada de iniciar el cuidado sugerido por el veterinario, estoy brindando compañía y cuidados hasta que se van a su nuevo hogar.
¿Qué feedback han recibido de los adoptantes sobre el impacto que ha tenido el gato en su vida diaria?	Las recomendaciones son excelentes, dicen sentirse felices con su compañía.
¿Qué impacto le ha generado la interacción con los gatos respecto al bienestar laboral?	Existen momentos de estrés por diversas razones, pero ellos con su ternura, su ronroneo me brinda tranquilidad.

Nota: Esta tabla muestra las entrevistas realizadas a los cuidadores de los gatos que se dan en adopciones. Fuente. Autoría propia.

Tabla 4

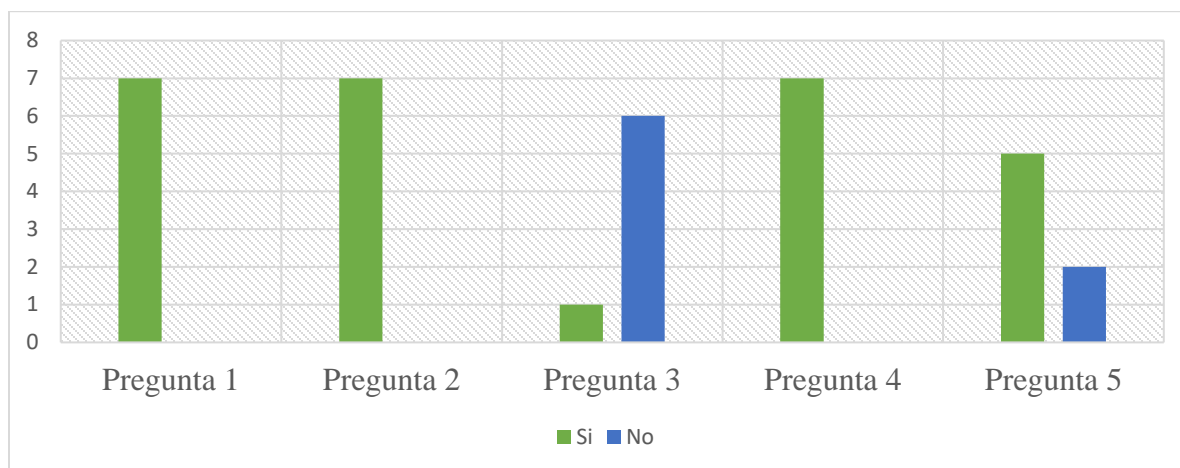
Preguntas Encuesta Adoptantes

Preguntas	Si	No
¿La adopción de tu gato logro reducir la sensación de soledad?	7	0
¿convivir con un gato le ayudo a reducir el estrés o la ansiedad?	7	0
¿Considera que escuchar a un gato ronronear podría contribuir a calmarte en momentos de tensión?	1	6
¿La compañía de tu gato contribuye positivamente al buen estado de ánimo?	7	0
¿Crees que jugar, acariciar a un gato es relajante para ti?	5	2

Nota: Esta tabla muestra las entrevistas realizadas a los adoptantes de los gatos. Fuente. Autoría propia.

Figura 1

Resultados Entrevista Adoptante. Autoría propia.



Nota: Esta imagen muestra los resultados de la entrevista realizada al adoptante de los gatos.

Fuente. Autoría propia (2024).

Los resultados reflejan el impacto positivo de la adopción de gatos en la salud mental. Siete personas indicaron que su gato les ayudó a reducir la sensación de soledad, disminuir el estrés o la ansiedad y mejorar su estado de ánimo. Además, cinco personas afirmaron que jugar y acariciar a un gato les resulta relajante, destacando el efecto terapéutico de la interacción con estos animales. En conclusión, la adopción de gatos no solo les brinda un hogar, sino que también beneficia emocionalmente a sus adoptantes, promoviendo bienestar y compañía.

Conclusiones

El estudio confirma varias teorías existentes sobre los beneficios emocionales y psicológicos de la adopción de gatos, mientras que también aporta nueva información sobre la variabilidad de las experiencias personales entre los adoptantes. La diferencia en las respuestas, como en el caso del ronroneo o la interacción con los gatos, sugiere que la relación con los animales es compleja y depende de factores individuales. Las contribuciones novedosas del estudio incluyen la evidencia sobre la variabilidad de las respuestas emocionales de los adoptantes y la implicación de que no todos los aspectos de la convivencia con un gato tienen el mismo efecto terapéutico en todos los individuos.

La adopción de gatos ha demostrado ser un factor importante en la mejora de la salud mental de las personas, especialmente en lo que respecta a la reducción de la sensación de soledad. A través de la compañía de un gato, los adoptantes experimentan una presencia constante que les brinda un apoyo emocional incondicional. La interacción con gatos, por lo general, puede ofrecer un refugio frente a la soledad, proporcionando compañía en momentos de aislamiento. Esto es particularmente relevante para personas que viven solas o que atraviesan situaciones emocionales difíciles, ya que el vínculo con el animal se convierte en una fuente de consuelo y apoyo.

La adopción de gatos también puede ser beneficiosa al ofrecer una distracción saludable frente a pensamientos negativos o preocupaciones. Los adoptantes que interactúan activamente con sus gatos, ya sea jugando o cuidándolos, logran desconectar de las tensiones cotidianas. Esta distracción no solo proporciona un alivio temporal del estrés, sino que también fomenta un sentido de responsabilidad y propósito en la vida de los adoptantes, lo que puede ser especialmente útil en contextos donde las personas se sienten estresados.

Recomendaciones

Es fundamental que Puppis Colombia garantice que los gatos adoptados sean entregados a familias preparadas para ofrecerles un entorno adecuado. La adaptación de un gato a su nuevo hogar es un proceso crucial para su bienestar y para que pueda generar un impacto positivo en la salud mental de su adoptante.

Para potenciar estos beneficios, la empresa puede implementar campañas informativas sobre los efectos positivos de la convivencia con gatos en la salud emocional. Estas campañas pueden incluir publicaciones en redes sociales, charlas en sus establecimientos y material educativo disponible para los adoptantes.

Asimismo, es recomendable que Puppis cree alianzas con profesionales de la salud mental que respalden con evidencia científica los beneficios de la adopción de gatos. Psicólogos o terapeutas pueden aportar información clave sobre cómo los felinos ayudan a mejorar el bienestar de sus cuidadores.

También sería valioso que se compartan testimonios de personas que hayan experimentado mejoras en su estado emocional tras adoptar un gato. Estos relatos pueden servir de inspiración para otras personas que estén considerando la adopción.

Referencias

- Akreunite, O. (2022). *How Cats Help Improve Mental Health*.
<https://www.akreunite.org/catsimprovementalhealth/#:~:text=Having%20a%20cat%20can%20help,can%20elevate%20positive%20mental%20health>.
- Alison Bolling, S., Charlton, K., & Kalin Busman, J. (2021). *Dog People vs. Cat People: How Does Our Perception of Our Pets Influence Mental*. University of North Carolina at Pembroke: <https://libres.uncg.edu/ir/uncp/f/Sarah%20Bolling.pdf>
- Bogota, G. (2021). *Terapia asistida: los animales como instrumento contra la ansiedad y depresión*. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/ambiente/como-los-animales-ayudan-al-tratamiento-de-la-depresion-y-ansiedad>
- Carral Portilla, V. (2022). *Terapia con gatos: cómo funciona y qué beneficios se pueden obtener*. <https://wamiz.es/gato/consejos/31103/terapia-con-gatos-como-funciona-y-que-beneficios-se-pueden-obtener>
- Colpsic, O. (2021). *ANÁLISIS DE ELEMENTOS DE COMPRENSIÓN PARA LA CERTIFICACIÓN DEL ACOMPAÑAMIENTO ANIMAL CON FINES DE “APOYO EMOCIONAL”*. <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/06/ACOMPAN%CC%83AMIENTO-ANIMAL-F.pdf>
- Concepción, B. (2024). *gatoterapia 5 beneficios de vivir con un gato*. daleconcepcion: <https://www.daleconcepcion.com.ar/gatoterapia-5-beneficios-de-vivir-con-un-gato/>
- D. Hawkins, R., Hawkins, E., & Tip, L. (2021). *“I Can’t Give Up When I Have Them to Care for”: People’s Experiences of Pets and Their Mental Health*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08927936.2021.1914434#abstract>

Doctoraki, B. (2023). *6 beneficios de tener un gato para tu salud mental*.

<https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/6-beneficios-de-tener-un-gato-para-tu-salud-mental/>

Durán Page, I., & Vadell, F. (2024). *Terapeutas peludos: el efecto transformador de las*

mascotas en la salud mental. <https://psiconecta.org/blog/el-efecto-transformador-de-las-mascotas-en-la-salud-mental>

Escobar, S. (2023). *Los 7 beneficios de acariciar a tu gato para tu salud física y mental*.

<https://www.cadenadial.com/2023/los-7-beneficios-de-acariciar-a-tu-gato-para-tu-salud-fisica-y-mental-304573.html>

Fundacion, D. (2022). *Gatoterapia, los beneficios de vivir con un gato*. quiero estar bien:

<https://porquequieroestarbien.com/salud-mental/impacto-en-la-salud-mental/gatoterapia-los-beneficios-de-vivir-con-un-gato>

Horowitz, S. (2018). *The Human–Animal Bond*. Obtenido de Google Academico:

https://omeopatia.org/upload/Image/my_operatori/human%20-%20animall%20bond.pdf

Iberdrola, C. (2023). *El poder de las mascotas: unas grandes aliadas para alcanzar el*

bienestar. <https://www.iberdrola.com/compromiso-social/beneficios-de-tener-mascotas>

Lazaro, B. (2024). *Gatoterapia: Qué es y cómo puede mejorar tu bienestar*.

<https://www.libertaddigital.com/chic/vida-estilo/2024-10-22/gatoterapia-en-que-consiste-que-beneficios-tiene-0e-7176864/>

Martínez Valderrey, V., & Coca Jiménez, P. (2023). *TERAPIA ASISTIDA CON ANIMALES*

PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL. UNIVERSIDAD DE

VALLADOLID: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62329/TFM->

[L664.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62329/TFM-L664.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Martínez, B. (2022). *Beneficios de las terapias asistidas con mascotas*.

<https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/beneficios-de-las-terapias-asistidas-con-mascotas/>

McGowan, R. (2024). *Psychological Benefits of Having a Cat*.

<https://www.purina.com/articles/cat/getting-a-cat/how-can-cats-improve-moods-and-reduce-stress>

Prió, J. (2022). *gatoterapia y en todo lo que ayuda a las personas*.

https://www.elnacional.cat/es/bienestar/descubre-gatoterapia-ayuda-personas_928986_102.html

Purina, C. (2024). *¿Pueden los gatos ser animales de apoyo emocional?*

<https://www.purina.com/es/articulos/gato/comportamiento/como-comprender-a-los-gatos/gatos-de-apoyo-emocional>

Regader, B. (2015). *Gatoterapia, descubre los efectos beneficiosos de vivir con un gato*.

<https://psicologiaymente.com/vida/gatoterapia>

Rslpets, N. (2024). *Beneficios de la terapia con animales para personas con discapacidad*.

<https://rslpets.com/es/b/noticias-sector-mascotas-actualidad-rsl-pets/noticias-mascotas/p/beneficios-de-la-terapia-con-animales-para-personas-con-discapacidad-39-3>

Salud, G. (2018). *El poder de las mascotas*. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/el-poder-de-las-mascotas>

Zapata Herrera, M., Sanmartín Laverde, C., & Hoyos Duque, T. (2021). *Comprensión del vínculo persona mayor mascota*. *revista de la facultad de ciencias de la salud*.

<https://www.redalyc.org/journal/719/71968598003/71968598003.pdf>