

**Percepción del rol de los animales de compañía como factor protector de la salud mental en
personas de 18 a 45 años de la localidad de Engativá, Bogotá**

Nataly María Osejo Valderrama

Asesora

Nelly Lucía Andrade Cardozo

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2025

Tabla de Contenido

Introducción	6
Planteamiento del Problema.....	8
Justificación	10
Objetivos	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos	12
Marco Teórico.....	13
Marco Legal	18
Antecedentes	23
Metodología	28
Cronograma	29
Resultados	31
Categoría 1. Significado Emocional del Animal de Compañía	31
Categoría 2. Beneficios para la Salud Mental.....	32
Categoría 3. Cambio en Rutinas y Hábitos Saludables	33
Categoría 4. Influencia en Relaciones Sociales y Familiares	35
Categoría 5. Las Mascotas como Complemento/Sustituto del Apoyo Psicológico.....	36
Consolidado de Categorías de Grupos Focales	38
Resultados del Cuestionario	44
Referencias Bibliográficas	57
Apéndices.....	61

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Cuadro Comparativo Leyes en Colombia</i>	18
Tabla 2 <i>Cronograma de Actividades</i>	30
Tabla 3 <i>Significado Emocional de los Animales de Compañía</i>	31
Tabla 4 <i>Beneficios para la Salud Mental</i>	32
Tabla 5 <i>Cambios en Rutinas y Hábitos Saludables</i>	34
Tabla 6 <i>Influencia en Relaciones Sociales y Familiares</i>	35
Tabla 7 <i>Las Mascotas como Complemento y/o Sustituto del Apoyo Psicológico</i>	37
Tabla 8 <i>Consolidación de Categorías</i>	38

Lista de Figuras

Figura 1 *Palabras Descriptoras Significado de la Relación con el Animal de
Compañía.....38*

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>The Lexington Attachment to Pets Scale and the Mexican Version</i>	54
Apéndice B <i>Guía de Entrevista Semiestructurada</i>	56

Introducción

El vínculo entre los humanos y los animales ha despertado un creciente interés en el ámbito de la salud mental, reconociéndose el papel de las mascotas como animales de apoyo emocional como un recurso potencial en el bienestar psicológico. Este vínculo, que sobrepasa lo afectivo, se ha asociado con mejoras en la calidad de vida, la reducción de la ansiedad y la depresión, y cambio motivacional de las personas que conviven con ellos.

En Colombia, los problemas de salud mental han aumentado, la necesidad de estrategias complementarias que aborden esta problemática desde diferentes enfoques es muy importante. Los animales de compañía, presentes en gran cantidad de hogares, constituyen una oportunidad viable y accesible para explorar su influencia en el bienestar emocional de las personas.

Se describe a través de las narrativas de los participantes cómo la relación humanos – animales a través de la convivencia como animal de compañía se constituye un factor protector de la salud mental, teniendo en cuenta la calidad del vínculo entre las personas y sus mascotas, así como los beneficios percibidos en términos de regulación emocional, afrontamiento del estrés, disminución de signos de ansiedad y mejora general en su estado psicológico.

La idea es identificar esas pequeñas y profundas conexiones que se tejen en lo cotidiano: el perro que acompaña en los silencios, el gato que se acurruca cuando el ánimo decae, o ese simple acto de acariciar que, sin saberlo, reduce el ritmo cardíaco y relaja la mente. Al describir y medir los beneficios percibidos en la salud mental, surjan patrones que hablen de menos ansiedad, menos sensación de soledad y una mayor capacidad para enfrentar el estrés, especialmente en personas que mantienen una relación constante y significativa con sus animales.

Además, se vislumbra que este soporte emocional no es algo aislado, sino parte de un conjunto de factores protectores que fortalecen la salud mental: vínculos, rutinas, afecto sin

juicios. Aunque cada historia sea única, hay razones para pensar que el vínculo humano-animal tiene un potencial terapéutico significativo. Este estudio le da voz a esas vivencias que muchas veces pasan desapercibidas, pero que sostienen más de lo que imaginamos.

Como parte del cierre de este proceso, se espera no solo recopilar hallazgos, sino que los traduzca en algo útil, claro y con sentido para quienes conviven con animales. Se espera que este documento circule y aporte a la comunidad académica, a los tutores de animales de compañía que buscan comprender mejor el vínculo con sus animales, y a la ciudadanía en general, que cada vez se interesa más por el bienestar emocional compartido.

Cuando una investigación logra poner en palabras lo que muchos sienten, pero no saben cómo explicar—, entonces vale la pena compartirla más allá de lo formal. Porque no se trata solo de mostrar datos, sino de contar historias, de compartir aprendizajes y, sobre todo, de visibilizar cómo los animales están ayudando a sostener la salud mental de tantas personas.

Planteamiento del Problema

En Colombia, la tenencia de mascotas representa una realidad que se ha extendido rápidamente, con el 67 % de los hogares conviviendo con al menos un animal de compañía, siendo los perros y gatos los más comunes (DANE, 2024). Esto refleja no solo la relevancia emocional de las mascotas, sino también su papel dentro de la estructura familiar, donde el 60 % de los hogares tiene perros y el 43 % gatos (DANE, 2024). En ciudades principales como Bogotá, Medellín y Cali, esta tendencia es aún más marcada, posicionándose como uno de los países de mayor índice de tenencia de mascotas. En Latinoamérica, la importancia de las mascotas en la vida de sus tutores, ha llevado a que el 74 % de ellos los consideren miembros de su familia, lo que genera oportunidades para explorar su impacto en el bienestar emocional de las personas (Zablan et al. 2024).

Esta alta prevalencia, sumada a los crecientes niveles de inversión económica y afectiva en estos animales, resalta la necesidad de investigar cómo el vínculo humano-animal puede actuar como un factor protector en la salud mental de sus tutores, especialmente en contextos como Colombia, donde los problemas psicológicos son cada vez más presentes (Zablan et al. 2024).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que aproximadamente el 25 % de la población experimentará un trastorno mental a lo largo de su vida. En Colombia, esta situación es particularmente alarmante debido a factores sociales, económicos y de conflicto armado, lo que evidencia la necesidad urgente de estrategias complementarias que fortalezcan el bienestar psicológico.

Numerosos estudios (Beetz et al., 2012; Hoy-Gerlach et al., 2021) demuestran que la interacción con animales puede reducir síntomas de ansiedad, depresión y soledad, así como modular marcadores biológicos como cortisol y oxitocina, implicados en la respuesta al estrés.

(Hoy-Gerlach, J y Co, 2022). Los estudios a nivel internacional son amplios, pero, la revisión de literatura sobre animales de apoyo emocional en áreas latinoamericanas, especialmente sobre su impacto como factor protector en entornos domésticos, es escasa. Por tanto, de aquí parte la necesidad de un análisis sistemático del vínculo entre tutores de perros y gatos y su salud mental.

A partir de los resultados de este proyecto de investigación, se podrán generar o adaptar cuestionarios que midan con mayor precisión la calidad del vínculo entre tutor y mascota y los beneficios emocionales, y de esta manera estaremos contribuyendo a generar herramientas útiles para psicólogos, veterinarios y educadores en contextos clínicos o comunitarios.

Dadas todas las limitaciones que se tienen en el país para el acceso a atención psicológica bien sea por disponibilidad o falta de recursos, es muy importante promover el vínculo con mascotas como recurso complementario, para que de esta manera ofrecer una estrategia a menor costo, pero efectiva para mejorar el bienestar emocional. Esta investigación busca aportar datos que puedan respaldar políticas de promoción de la tenencia responsable de mascotas con fines terapéuticos.

De igual manera se podrá evaluar la reciprocidad emocional entre humanos y mascotas también se reconocerá el bienestar de los animales, promoviendo prácticas de tenencia responsables y una convivencia que beneficie a ambos futuros usuarios de este tipo de apoyo.

Justificación

La salud mental se ha convertido en prioridad en los programas de salud pública debido al creciente impacto de los trastornos psicológicos en la calidad de vida de las personas y en los sistemas de atención sanitaria (World Health Organization [WHO], 2022). En este contexto, el soporte emocional asistido con animales (SEAA) ha crecido como una alternativa complementaria potencial para promover el bienestar psicológico y reducir los factores de riesgo que están asociados a trastornos como la ansiedad y la depresión. Investigaciones previas han señalado que la interacción humano-animal puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar la resiliencia emocional en poblaciones diversas (Friedmann et al., 2015; Nagasawa, Mogi & Kikusui, 2009).

En Bogotá, y específicamente en la localidad de Engativá, se evidencia una necesidad urgente de implementar estrategias innovadoras que fortalezcan los factores que protejan la salud mental en jóvenes y adultos entre los 18 y 45 años. Esta población enfrenta múltiples factores estresores, como las demandas laborales y académicas, problemas intrafamiliares, de pareja, entre otros, los cuales pueden desencadenar problemas de salud mental si no se abordan de manera oportuna (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023). La evaluación del SEAA como herramienta terapéutica podría proporcionar bases científicas para su integración en políticas públicas y programas comunitarios, optimizando de esta manera el acceso a intervenciones de bajo costo y alto impacto.

Esta investigación busca ayudar a reunir la información que se encuentra en la literatura local sobre el impacto de las intervenciones asistidas con animales en contextos urbanos y en poblaciones específicas. A pesar de la cantidad de evidencia internacional sobre los beneficios del SEAA, en Colombia aún es escasa la investigación que aborde esta temática desde una

perspectiva metodológica rigurosa y adaptada a las necesidades de las comunidades locales (Cabrera & Silva, 2020).

Este estudio busca contribuir a entender el papel del animal de compañía como factor protector de la salud mental, sino que también promoverá la adopción de prácticas inclusivas y basadas en evidencia en el ámbito de la salud pública. Los resultados permitirán identificar indicadores clave para el diseño de futuras intervenciones, fomentando así una mayor calidad de vida y bienestar en las personas de la localidad de Engativá.

Además de sus beneficios para la salud humana, esta investigación también promoverá el cuidado responsable de los animales y fomentará la adopción de animales en situación de vulnerabilidad. Al evidenciar los aportes que los animales pueden ofrecer en la mejora de la salud mental, se espera generar mayor conciencia sobre la importancia de brindarles un entorno seguro y afectuoso. Así, esta iniciativa podría impulsar programas de adopción y rescate de animales, fortaleciendo las conexiones entre humanos y mascotas y ofreciendo una nueva oportunidad de vida a aquellos animales que carecen de un hogar (Cabrera & Silva, 2020).

Objetivos

Objetivo General

Analizar el vínculo humano-animal de compañía como factor protector de la salud mental, en la ciudad de Bogotá, en la localidad de Engativá en personas entre 18 a 50 años en el año 2025.

Objetivos Específicos

Identificar las características principales del vínculo entre las personas y sus animales de compañía, enfocándose en su rol como factor protector de salud mental.

Describir el significado emocional del vínculo entre humanos y animales de compañía como factor protector de salud mental.

Analizar la percepción de los efectos del vínculo emocional entre humanos y animales de compañía a nivel de emociones, comportamientos y pensamientos de los participantes.

Marco Teórico

Según la ley 1774 del 2016 en el artículo 1 declara “Los animales como seres sintientes no son cosas, recibirán especial protección contra el sufrimiento y el dolor, en especial, el causado directa o indirectamente por los humanos”, seres sintientes con necesidad y derechos, por lo tanto y a partir de esta ley, se opta por dejar de decir propietario al tenedor de mascotas y se decide decir tutor.

Una definición ampliamente aceptada de la mascota como animal de compañía, la describe como aquel animal que se encuentra bajo control humano, vinculado a un hogar, compartiendo intimidad y proximidad con sus cuidadores, y recibiendo un trato especial de cariño, cuidados y atención que garantizan su estado de salud (Diaz, 2017)

En la cultura occidental, actualmente el término mascota no goza de popularidad en tanto no respetaría la propia integridad y dignidad de los animales, y animal de compañía ha sido preferido por muchos investigadores en el campo de las interacciones humano-animal. Este último término hace referencia a la principal función que la gente refiere de muchos de estos animales y a la vez connota una relación de mayor igualdad. (Diaz, 2017)

Muchos animales de compañía ocupan una posición privilegiada en nuestra sociedad, viviendo cerca de sus cuidadores humanos, quienes pueden llegar a realizar esfuerzos significativos para proveerles en función de sus necesidades y deseos. A estas mascotas se les destina enormes cantidades de dinero, tiempo y afecto: ofreciendo recompensas cuando se extravían, pagando por su aseo y por el cuidado de su salud, comprándoles regalos, y obviamente, alimentándolos. (Diaz, 2017)

En el ser humano existe una necesidad biológicamente determinada de la formación de vínculos de apego, que permitan la consecución de un sentimiento de seguridad psicológica

(Bowlby, 1958). Dichos vínculos son determinantes en el desarrollo de la salud mental de una persona, debido a que ésta interpreta y maneja las relaciones posteriores (Pinzón y Pérez, 2014) como definición tenemos expresada por Bowlby (1989): “la conducta de apego es cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo”.

La teoría del apego es una explicación de la regulación del afecto, y como tal, diferencia a las personas en el modo en que éstas sienten y expresan sus necesidades de afecto, y en el modo en el que actúan para mantener un equilibrio emocional. (Pinzón y Pérez, 2014)

La clasificación de estilos de apego es: apego seguro, apego ambivalente/preocupado, apego evitativo y apego desorganizado.

El apego seguro posee un modelo mental de confianza en sí mismo y en los demás, que favorece el desarrollo de una mayor capacidad de afrontamiento y adaptación al entorno del niño, y en la etapa de adulto permite manejar el estrés ambiental de manera más eficaz que el resto de los estilos inseguros. Son personas abiertas, fáciles de conocer, con una alta autoestima y una imagen positiva tanto de sí mismos como de los demás. (Pinzón y Pérez, 2014)

El apego ambivalente/preocupado se caracteriza, principalmente, por sentimientos de ambivalencia e inseguridad respecto a las figuras de apego. En sus relaciones adultas, se caracteriza por poseer una falta de valía personal que deriva en una actitud dependiente y un irascible deseo de conseguir la aprobación de los demás. . (Pinzón y Pérez, 2014)

En el apego evitativo, se ha aprendido a ocultar o controlar emociones tanto positivas como negativas. Posee un modelo mental positivo de sí mismo y negativo de los demás. Sus relaciones sociales se caracterizan por la distancia afectiva y la frialdad emocional,

considerándolas como algo secundario a los aspectos profesionales o materiales. (Pinzón y Pérez, 2014) el apego desorganizado se caracteriza por una actuación parental estresante e incoherente para el niño, como situaciones de maltrato infantil, abuso, negligencias o la presencia de patologías en los cuidadores. Estas dinámicas propician la generación de modelos mentales en conflicto, puesto que la figura de apego es fuente de protección y de amenaza a la vez. . (Pinzón y Pérez, 2014)

Es de importancia para este proyecto el tener claro los tipos de soporte que brindan los animales hacia los humanos en la actualidad. Los animales, en particular los perros, están cobrando importancia en las interacciones especializadas entre humanos y animales. Sus funciones abarcan desde mascotas, familiares, visitantes voluntarios y compañeros caninos hasta perros de asistencia.

La terapia asistida con animales (AAI) tiene como objetivo facilitar mejoras en el funcionamiento físico, cognitivo y psicosocial. Esto puede incluir puestos voluntarios o remunerados en entornos de atención médica, servicios humanos y educativos. La AAI generalmente involucra un equipo humano-animal que tiene capacitación especializada en sus respectivas áreas. Las AAI incluyen Actividades Asistidas por Animales (AAA), Educación Asistida por Animales (AAE) y Terapia Asistida por Animales (AAT). Las visitas del equipo humano-animal AAA suelen ser ofrecidas por voluntarios con fines recreativos y motivadores para mejorar la calidad de vida. Los equipos AAA también pueden trabajar con proveedores de servicios humanos y de atención médica capacitados formalmente y sus pacientes, en una capacidad formal de AAT o AAE. *La AAT* ocurre cuando un equipo humano-animal trabaja formalmente con un profesional de la salud o de servicios humanos titulado o cualificado para trabajar en objetivos físicos, cognitivos o psicosociales definidos. (Winkle, y Linder, 2018)

Otra designación importante en las intervenciones asistidas con animales es el personal *de Apoyo Animal* (PA). El PA se refiere a cualquier persona que maneje animales en AAA, AAT, AAE o que los entrene para este tipo de trabajo. Esta área, reconocida por Intervención Asistida con Animales Internacional (AAIL), no constituye una intervención en sí misma. Sin embargo, es fundamental que cada categoría cuente con estándares de entrenamiento, manejo y bienestar para los animales y las personas involucradas en la PAA (Winkle, y Linder, 2018)

Los perros de servicio también mitigan una variedad de síntomas y resultados físicos, cognitivos y psiquiátricos debido a discapacidades psiquiátricas, autismo y los medicamentos que los tratan. Los perros guía asisten a personas con discapacidad visual o ciegas. Están entrenados para responder a señales direccionales, evitar obstáculos como ramas bajas de árboles, sortear cambios de terreno como bordillos y escaleras, sortear el tráfico y realizar tareas similares. Los perros de asistencia auditiva asisten a personas con discapacidad auditiva o sordas. Están entrenados para alertar sobre el origen de los sonidos, moviéndose entre la persona y la fuente, como el llanto de un bebé, el timbre de una puerta o una alarma de humo, entre otros. Los perros de servicio ayudan a las personas con discapacidades distintas a las visuales o auditivas. (Winkle, y Linder, 2018)

Los perros de asistencia psiquiátrica pueden proporcionar recordatorios para tomar medicamentos, realizar controles de seguridad ambiental, mantener a las personas desorientadas seguras y una variedad de tareas relacionadas. (Winkle, y Linder, 2018)

Finalmente tenemos que dejar claro la definición y función de un animal de soporte emocional, los cuales no tienen ningún entrenamiento previo, López (2015) afirma que la tenencia de animales de compañía resulta beneficiosa para la prevención y recuperación de la salud física y mental de las personas con quienes conviven, particularmente, la práctica de juegos,

caricias y tareas como el cepillado pueden convertirse en estímulos que promueven la empatía y sensación de relajación.

Por ello se reconoce que uno de los mayores beneficios de tener una mascota es su capacidad para calmar el estrés generado por situaciones cotidianas que fomentaron un desequilibrio en nuestro sistema físico y mental, llegar a casa y observar a nuestra mascota. cuando ingresamos al hogar, nos invita a tener presente continuamente que hay alguien que nos necesita y nos motiva a mantener un equilibrio (López, 2015).

Marco Legal

A continuación, se expone un cuadro comparativo que sintetiza las leyes y disposiciones normativas vigentes en Colombia respecto al cuidado y protección de los animales. Esta organización jurídica permite identificar los principales lineamientos, responsabilidades y mecanismos sancionatorios que orientan la relación entre los ciudadanos y los animales. Asimismo, constituye un insumo fundamental para el análisis del marco legal que sustenta las estrategias de bienestar animal en el país, a continuación, en la Tabla 1 se presenta un comparativo en leyes de bienestar animal en Colombia.

Tabla 1

Cuadro Comparativo Leyes en Colombia

	Año	Descripción
Ley 84 – Estatuto Nacional de Protección Animal	1989	Primera ley integral de protección animal. Define actos de crueldad, deberes de cuidado, sanciones administrativas y regulaciones sobre manejo, transporte y experimentación con animales. Base histórica de la legislación actual.
Ley 1658 de 2013 – Prohibición de uso de animales en circos	2013	Prohíbe que animales silvestres nativos o exóticos

		sean usados en circos fijos o itinerantes.
Ley 16859 de 2013 – Sistema Nacional de Identificación, información y trazabilidad animal (SI -TIA)	2013	Regula registro, identificación y trazabilidad de animales, lo que permite control sanitario, tenencia responsable y políticas de bienestar.
Ley 1774 – Modificación al Código Penal, Seres sintientes	2016	Reconoce a los animales como <i>seres sintientes</i> y no cosas. Penaliza el maltrato animal con penas de prisión y multas. Fortalece las sanciones administrativas e incorpora el delito de maltrato al Código Penal colombiano.
Ley 181 – Código Nacional de Policía (Art. 124 – 134)	2016	Regula obligaciones de tenencia responsable, protege la integridad física y emocional de los animales, establece comparendos, medidas correctivas, decomiso, sanciones por negligencia y regulaciones

		para transporte y condiciones de vivienda.
Decreto 780 – Decreto Único Reglamentario del Sector Salud	2016	Contiene medidas sobre zoonosis, control poblacional, salud pública, vacunación, responsabilidad de municipios y protocolos de manejo sanitario de animales domésticos y comunitarios.
Ley 1955 – Plan Nacional de Desarrollo (PND)	2020	Ordena la creación de Comités de Protección Animal en municipios y departamentos. Fortalece la institucionalidad para atender casos de maltrato, promover programas
Ley Lorenzo	2021	Regula el uso de animales en vehículos (moto o bicicleta) y prohíbe transportar perros amarrados que puedan sufrir lesiones. Nace del caso de un perro arrastrado por una moto. Establece

		comparendos, sanciones y medidas educativas para los infractores.
Ley Kiara	2022	Establece medidas de protección hacia animales comunitarios y de libre movilidad. Ordena a los municipios implementar programas de protección, esterilización y registro. Refuerza que ningún ciudadano puede agredir, desplazar o eliminar animales comunitarios.
Ley Ángel	2023	Modifica el Código Penal y endurece las sanciones contra el maltrato animal. Aumenta penas de prisión, multas y establece agravantes cuando el maltrato cause la muerte del animal. Busca mayor protección y herramientas

judiciales para castigar
agresores.

Nota. Autoría propia

La legislación colombiana tiene una reglamentación robusta en pro de la protección y bienestar animal, aún en proceso de implementación, pero que ya ofrece un marco importante.

Antecedentes

Estudios indican que la interacción con perros activa mecanismos neurofisiológicos vinculados a bienestar: entre ellos están el aumento de la variabilidad de la frecuencia cardíaca y los niveles de oxitocina, a la vez que disminuye cortisol y otros indicadores de estrés. (Jillian & Co, 2022) Esto también se observa al interactuar con gatos, quienes contribuyen a regular emociones y activar el sistema parasimpático.

La oxitocina, también llamada hormona del vínculo, la cual se libera de forma significativa durante la interacción con perros, lo que contribuye a la regulación emocional y a la activación del sistema nervioso parasimpático, acompañado de una reducción del cortisol y el estrés. (Jillian & Co, 2022) Por ejemplo, estudios en perros y sus dueños han demostrado que la estimulación no nociva, como acariciar o realizar contacto visual directo, eleva los niveles de oxitocina en ambos, lo que facilita el vínculo emocional y promueve respuestas fisiológicas de calma. (Petersson y Co, 2017)

Meta-análisis recientes hallan que las intervenciones asistidas con animales, con sus siglas AAI, reducen niveles de cortisol en menores y adolescentes tras más de 15 min de interacción (Humberto Peña-Jorquera y Co, 2025) De igual manera, una revisión sistemática evidencia una disminución significativa de síntomas de Trastorno de estrés postraumático y depresión en adultos que reciben AAI, con tamaños de efecto que varían entre -0.58 y -1.10 para casos de servicio asistido (Hediger y Co, 2021)

Aunque se han reportado beneficios claros de animales de compañía sobre todo los perros en salud mental, existe poca investigación en población latinoamericana, y los estudios se centran en tender a centrarse en intervenciones asistidas con animales más que en la convivencia cotidiana con mascotas.

La evidencia científica respalda que la presencia de animales de compañía puede reducir el estrés, mejorar la regulación emocional y aportar efectos beneficiosos frente a trastornos como ansiedad, depresión o trastorno por estrés post traumático. Sin embargo, el rol específico de los animales de apoyo emocional en la salud mental en Latinoamérica permanece poco explorado. Este estudio propone, pues, evaluar empíricamente cómo este tipo de vínculo funciona como factor protector de la salud mental de los tutores de mascotas.

El *Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS)* es un instrumento utilizado para evaluar el grado de apego emocional hacia las mascotas, siendo especialmente relevante en estudios que exploran la interacción humano-animal y su impacto en la salud mental. Este cuestionario consta de 23 ítems organizados en una escala Likert, lo que permite medir de manera cuantitativa aspectos relacionados con el vínculo afectivo, la función emocional, y las actitudes hacia las mascotas. Diseñado para su aplicación en adultos, el LAPS ha sido validado en diversos contextos culturales y está disponible en múltiples idiomas, incluido el español, lo que facilita su uso en investigaciones realizadas en países de habla hispana. Su enfoque en el apego emocional lo convierte en una herramienta fundamental para comprender la relación entre humanos y animales, aportando datos clave para estudios como el presente, que analiza el soporte emocional asistido con animales como factor protector de la salud mental.

El artículo de Johnson, Garrity y Stallones (1992), titulado *Psychometric evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS)*, representa un aporte significativo en la medición del apego humano hacia las mascotas. Publicado en la revista *Anthrozoös*, este estudio valida la estructura psicométrica del LAPS, un instrumento compuesto por 23 ítems que mide de forma confiable aspectos relacionados con el apego emocional, la sustitución de figuras humanas por mascotas y la valoración de los derechos y bienestar animal. Los autores destacan que el LAPS es

una herramienta eficaz para captar la profundidad de la relación entre las personas y sus animales de compañía, proporcionando un marco útil para investigaciones sobre los beneficios psicológicos del vínculo humano-animal. Este estudio refuerza la importancia de considerar las características del apego en el contexto de intervenciones asistidas con animales, como las que se abordan en el presente proyecto, que analiza el soporte emocional proporcionado por mascotas como un factor protector de la salud mental.

En el estudio *Psychometric Properties of the Lexington Attachment to Pets Scale: Mexican Version (LAPS-M)*, González-Ramírez, Quezada Berumen y Landero Hernández (2014) realizaron la adaptación al español del LAPS, enfocándose en propietarios de perros en México. La versión mexicana plantea tres subescalas: apego general, sustitución de personas y derechos de los animales. El instrumento demostró validez de criterio: los participantes que percibían su perro como miembro de la familia obtuvieron puntajes significativamente más altos en apego, mientras que quienes lo veían como una carga o fuente de estrés tuvieron puntajes menores [researchgate.net](https://www.researchgate.net). Estos resultados respaldan la aplicabilidad del LAPS-M como herramienta fiable y válida para medir el vínculo emocional entre humanos y mascotas en contextos hispanohablantes, lo cual es especialmente pertinente para nuestro estudio sobre soporte emocional asistido con animales en Engativá.

En su estudio clásico con 651 participantes, Cromer y Barlow (2013) desarrollaron y validaron la Pet Attachment and Life Impact Scale (PALS), una escala de 35 ítems que evalúa cuatro dimensiones del vínculo humano-animal: *Amor, Regulación emocional, Crecimiento personal e Impactos negativos*. Mediante análisis factorial exploratorio y confirmatorio, los autores confirmaron la estructura de los cuatro factores, que en conjunto explican el 56,8 % de la varianza observada. Para demostrar la validez de este instrumento convergente de la PALS, se

correlacionaron sus subescalas con otras medidas consolidadas de apego a mascotas (Anthropomorphism Scale, CENSHARE PAS, CABS, LAPS) y con un instrumento de apoyo social, encontrándose asociaciones moderadas entre *Amor, Regulación emocional y Crecimiento personal* con los cuestionarios comparados. Además, los autores evidenciaron que quienes mantenían una relación actual con su mascota obtenían puntuaciones significativamente más altas que aquellos con experiencias pasadas, lo cual respalda la sensibilidad de la escala hacia la relación vigente. Finalmente, se observaron diferencias significativas: las mujeres reportaron mayor apego, y entre los tipos de mascota, los dueños de perros se ubicaron en el primer lugar, seguidos por los de gatos y otros animales. Todo esto posiciona a la PALS como un instrumento sólido y multidimensional para medir el vínculo emocional con mascotas, con alta validez y aplicabilidad en contextos de investigación en salud mental, el cual sería el más apropiado en la evaluación de este proyecto, planteándose la posibilidad de reducir las preguntas y poder utilizar este instrumento para nuestro proyecto de investigación.

Por ejemplo, el uso de intervenciones asistidas con animales, en particular con perros, en contextos penitenciarios ha mostrado efectos prometedores sobre la salud mental y el bienestar emocional de las personas privadas de la libertad. En una revisión sistemática reciente, *Effects of Dog-Based Animal-Assisted Interventions in Prison Population (2020)* se reportó que en 13 de 20 estudios se observaron mejoras significativas en variables como ansiedad, estrés, control emocional, empatía y otras dimensiones sociales entre los internos que participaron en terapias con perros, actividades de cuidado o adiestramiento, lo que sugiere un potencial efecto de reducción de violencia y reincidencia. (Villafania et al. 2020) Asimismo, un estudio reciente cualitativo, *The Experience of Prisoners with Serious Mental Disorders Participating in a Dog-Assisted Therapy Program (2025)*, documentó que presos con trastornos psiquiátricos graves que

participaron en un programa de terapia asistida con perros describen la relación con los animales como una fuente de consuelo, afecto recíproco, conexión emocional y estabilidad; además reportaron cambios emocionales progresivos a lo largo del tiempo, lo cual evidencia que este tipo de intervenciones puede contribuir al bienestar psicológico y social dentro del sistema carcelario. (Maximo et al. 2025) Estos hallazgos respaldan la hipótesis de que el vínculo humano–animal puede actuar como un factor protector de la salud mental, incluso en contextos adversos como el encierro, lo que lo vuelve un referente teórico-empírico relevante para proyectos como el tuyo de terapia asistida con animales.

Metodología

El estudio se desarrolló mediante un enfoque mixto que integró estrategias cuantitativas y cualitativas con el propósito de comprender la percepción de la relación entre las personas y sus animales de compañía. Cuantitativamente se buscó recolectar y analizar datos de forma estructurada y objetiva, con el fin de medir variables específicas relacionadas con la relación humano vs animales de compañía y su relación con la salud mental de los tutores. Según Hernández Sampieri, lo cuantitativo se caracteriza por el uso de instrumentos estandarizados, la recolección de datos numéricos, y el análisis estadístico para identificar patrones y tendencias en una población determinada (Hernández Sampieri et al., 2014). De igual manera se recopiló información cualitativa a través de grupos focales que permitieron un acercamiento a la percepción de los animales de compañía como factor protector de salud mental. El diseño metodológico descriptivo y transversal para identificar y describir las percepciones y características relacionadas con el vínculo humano y animal como factor protector de la salud mental.

La población participante fueron 142 personas quienes respondieron el cuestionario, dentro de los cuales 15 participaron en grupos focales. Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron edades comprendidas entre 18 a 50 años, residencia o trabajo en la localidad de Engativá Bogotá y convivencia con un animal de compañía en un período superior a 6 meses.

Se aplicó la Escala Lexington de Apego a las Mascotas – versión mexicana (LAPS-M), desarrollada por Johnson, Garrity y Stallones (1992), la cual evalúa el grado de apego emocional de las personas hacia sus animales de compañía mediante una escala tipo Likert, consta de 23 ítems con cuatro opciones de respuesta tipo likert que indican el grado de acuerdo o desacuerdo con cada artículo en la escala. Adicionalmente se realizaron grupos focales para

entender la percepción humano-animal como factor protector de salud mental. La escala del cuestionario evalúa cuatro dimensiones principales del vínculo con la mascota: a. Vínculo emocional positivo: Evalúa el afecto, amor y conexión emocional que una persona siente hacia su mascota. b. Apoyo personal: Mide en qué medida la mascota proporciona consuelo, compañía, y actúa como una fuente de apoyo emocional. c. Interacciones negativas: Considera los aspectos más estresantes o negativos de tener una mascota (por ejemplo, responsabilidades, costos, frustraciones). d. Cambios en la vida: Evalúa el impacto que la mascota ha tenido en la vida del dueño (rutinas, decisiones, estilo de vida).

Paralelamente, en la fase cualitativa se realizaron dos grupos focales a través de Microsoft Teams, en las cuales participaron 15 personas quienes profundizaron en sus experiencias personales, las transformaciones significativas que han vivido desde la llegada de sus animales de compañía y las maneras en que estas contribuyen a su autocuidado y manejo de la salud mental. Todas las sesiones fueron grabadas con autorización previa y analizadas mediante un enfoque de contenido temático, lo que permitió identificar patrones, significados y categorías emergentes sobre el papel emocional de los animales de compañía. Ambas fases se llevaron a cabo bajo principios éticos de voluntariedad, confidencialidad y consentimiento informado, garantizando la protección de los participantes y permitiendo una comprensión integral y enriquecida del vínculo humano-animal.

Cronograma

Para garantizar un proceso de investigación ordenado y coherente, se ha diseñado el siguiente cronograma que detalla la duración y el momento de ejecución de cada actividad. Esta herramienta permite visualizar de manera integral el avance del proyecto y coordinar adecuadamente las fases de diseño, recolección de datos, análisis y presentación de resultados.

Con ello, se asegura un desarrollo sistemático que contribuya a la calidad y solidez del estudio, a continuación, se presenta en la Tabla 2 el cronograma de desarrollo de la investigación:

Tabla 2

Cronograma de Actividades

Actividad	Fechas
1. Revisión teórica y documental	1 al 15 de agosto
2. Diseño y validación del instrumento de recolección	16 de agosto al 6 de septiembre
3. Aplicación del instrumento (recolección de datos)	7 al 30 de septiembre
4. Análisis de resultados	1 al 20 de octubre
5. Redacción del informe final	21 de octubre al 10 de noviembre
6. Revisión y corrección final del trabajo	11 al 20 de noviembre
7. Socialización / entrega final del proyecto	25 al 30 de noviembre

Nota. Autoría propia

Resultados

A continuación, se presentan los resultados de los grupos focales con 15 personas participantes.

Categoría 1. Significado Emocional del Animal de Compañía

Es evidente que, en todos los participantes en los grupos focales, los animales de compañía son significativos en sus dinámicas personales y familiares, como se evidencia en las subcategorías identificadas en la Tabla 3.

Tabla 3

Significado Emocional de los Animales de Compañía

Subcategoría	Evidencias (citas)
Definición como familia multiespecie	“Para mi Aslan no es un perro...es parte de la familia, es afecto puro”, “somos una familia multiespecie”
Asociación con sentimientos de amor, empatía y lealtad	“Él es todo en mi vida...tomo decisiones en función de que él esté bien”.
Identidad afectiva como figuras de apego	“Ellos son nuestros hijos, nuestros bebés”

Nota. Autoría propia

La evidencia recogida muestra que la relación entre las personas y sus animales de compañía trasciende la convivencia cotidiana, configurándose como una *familia multiespecie*. Los participantes expresan una fuerte carga afectiva hacia sus animales, describiéndolos como miembros esenciales del núcleo familiar y figuras centrales en su bienestar emocional.

Las citas revelan sentimientos profundos de amor, empatía y lealtad, así como la percepción de los animales como “hijos” o figuras de apego significativas. Esta construcción

afectiva evidencia que los animales ocupan un rol emocionalmente equivalente al de las relaciones humanas cercanas, influyendo incluso en la toma de decisiones y en la identidad afectiva del hogar.

Categoría 2. Beneficios para la Salud Mental

En la Tabla 4 se presentan los beneficios en la salud mental percibidos por los participantes. A partir de los relatos de los participantes, se identifican diversas formas en que los animales de compañía contribuyen al bienestar emocional, la regulación afectiva y la percepción de apoyo. Esta categoría permite comprender cómo la presencia de una mascota es percibida por los participantes como un recurso protector, fortaleciendo la estabilidad psicológica, la conexión emocional y la calidad de vida de quienes conviven con ellas.

Tabla 4

Percepción de Beneficios para la Salud Mental

Subcategoría	Evidencias (citas)
Regulación emocional	“son mi contención”
Reducción de ansiedad y depresión	“en mis episodios de ansiedad lo único que me calmaba era estar con ellos”, “salir con Tato me sacaba de la depresión”.
Acompañamiento en crisis	“cuando estoy llorando él viene, se me pega y no se mueve”
Sensación de seguridad y consuelo	“me ayudó a salir de un lugar muy oscuro de mi mente”

Nota. Autoría propia

Los participantes describen la presencia de los animales como un regulador emocional natural, capaz de proporcionar calma, conexión y apoyo en momentos críticos. Funciona como un factor protector frente a estrés y ansiedad. Las evidencias muestran que las mascotas cumplen un papel fundamental como agentes de apoyo emocional en la vida de las personas. Los participantes describen a sus animales como fuentes de contención afectiva, capaces de regular emociones intensas y brindar consuelo en momentos de ansiedad, tristeza o crisis. Las citas revelan cómo la presencia del animal facilita la reducción de síntomas de ansiedad y depresión, ofrece seguridad subjetiva y contribuye a la salida de estados emocionales difíciles. Asimismo, la compañía constante disminuye la sensación de soledad y fortalece el bienestar psicológico general. En conjunto, los relatos confirman que los animales de compañía funcionan como un recurso protector significativo para la salud mental, promoviendo estabilidad emocional y fortaleciendo la resiliencia personal.

Categoría 3. Cambio en Rutinas y Hábitos Saludables

En la Tabla 5 se presenta las evidencias relacionadas con los cambios en rutinas y hábitos saludables que se generan a partir de la convivencia con mascotas. A través de los testimonios de los participantes, se identifican transformaciones significativas en su vida cotidiana, especialmente en aspectos como la organización del tiempo, la adopción de actividades físicas y la incorporación de prácticas de autocuidado. Esta categoría permite comprender cómo la presencia de un animal de compañía no solo influye en el plano emocional, sino también en la construcción de hábitos que favorecen el bienestar integral.

Tabla 5*Cambios en Rutinas y Hábitos Saludables*

Subcategoría	Evidencias (Citas)
Estructuración rutinas	
Higiene del sueño	“Me obliga a tener higiene del sueño porque él pide comida a ciertas horas”
Actividad física	“Gracias a él tengo que caminar todos los días si o si”
Responsabilidad y disciplina	
Motivación	“el motivo para levantarme es tener que sacarlo”

Nota. Autoría propia

De acuerdo con la descripción de las percepciones de los participantes, el animal de compañía funciona con organizador externo que compensa la desregulación emocional o laboral (teletrabajo, pandemia, depresión), asociándolo con la generación de hábitos saludables. Las narrativas permiten observar que la presencia de una mascota influye directamente en la adopción y consolidación de rutinas diarias que favorecen hábitos saludables. Los participantes describen que cuidar de sus animales les exige establecer horarios, mejorar su higiene del sueño y mantener niveles constantes de actividad física, como caminar diariamente. Asimismo, las mascotas actúan como un motor de disciplina y responsabilidad, impulsando a las personas a organizar su tiempo y cumplir tareas incluso en momentos de desmotivación. En conjunto, los testimonios muestran que la convivencia con un animal de compañía promueve una estructura de vida más activa, regulada y orientada al autocuidado, contribuyendo así al bienestar físico y emocional de las personas.

Categoría 4. Influencia en Relaciones Sociales y Familiares

En la Tabla 6 se describen las percepciones con relación a la influencia que las mascotas ejercen en las relaciones sociales y familiares de las personas. A partir de los relatos de los participantes, se identifican dinámicas en las que los animales de compañía actúan como facilitadores de interacción, fortalecen vínculos afectivos dentro del hogar y contribuyen a la construcción de redes de apoyo. Esta categoría permite comprender cómo la presencia de una mascota no solo impacta a nivel individual, sino que también transforma y enriquece las relaciones interpersonales, promoviendo ambientes de convivencia más cercanos, colaborativos y emocionalmente positivos.

Tabla 6

Influencia en Relaciones Sociales y Familiares

Subcategoría	Evidencias (citas)
Socialización	“con mis perras hice amigas como con Cindy, nos unieron los perros”
Transformaciones dinámicas familiares	“mi papá no aceptaba los perros al principio, ahora duerme con ellos”
Conflictos o conciliaciones	“si una persona maltrata a un animal no puede ser mi amiga”
Red de apoyo basado en mascotas	“las mascotas ayudaron a que mi pareja y yo mejoráramos la comunicación”
Cambios generacionales	

Nota. Autoría propia

Las narrativas muestran que las mascotas desempeñan un papel significativo en la configuración y transformación de las relaciones sociales y familiares. A través de los relatos, se observa que los animales de compañía actúan como facilitadores de socialización, generando nuevas amistades y fortaleciendo vínculos interpersonales. Asimismo, influyen en las dinámicas familiares, promoviendo cambios positivos en la actitud y cercanía entre los miembros del hogar. Los animales de compañía también funcionan como un punto de referencia ética y emocional, llegando incluso a determinar afinidades o distancias con otras personas, según su trato hacia los animales. Finalmente, se evidencia que los animales pueden convertirse en un recurso para mejorar la comunicación y el apoyo mutuo dentro de la pareja. En conjunto, estos hallazgos confirman que la presencia de mascotas contribuye a enriquecer las interacciones sociales y a fortalecer la cohesión familiar.

Categoría 5. Las Mascotas como Complemento/Sustituto del Apoyo Psicológico

En la Tabla 7 se presentan las narrativas relacionadas con la manera en que las mascotas funcionan como un complemento e incluso un sustituto del apoyo psicológico en la vida de las personas. A partir de los relatos de los participantes, se identifican experiencias en las que los animales de compañía actúan como agentes de contención emocional, brindan consuelo en momentos de malestar y ofrecen una presencia estable que favorece la regulación afectiva. Esta categoría permite comprender cómo, en ausencia o como complemento de intervenciones terapéuticas formales, las mascotas pueden desempeñar un rol significativo en la gestión emocional y el bienestar psicológico de sus cuidadores.

Tabla 7

Las Mascotas como Complemento y/o Sustituto del Apoyo Psicológico.

Subcategorías	Evidencias (Citas)
Complemento emocional a la terapia	“Complementan muchísimo los procesos terapéuticos”
Sustituto de la ayuda psicológica	“Yo no voy a terapia, mis crisis las paso con mis perros”
Accesibilidad económica	“A veces reemplazan apoyo humano, cuando la terapia no es accesible”, “tenerlo me ayudó a salir de la ansiedad cuando no podía pagar terapia”
Cuidado como forma de autocuidado	
Responsabilidades y condiciones para tener una mascota	“Si estás mal y no puedes cuidarlo, no lo tengas”, “es una responsabilidad emocional y económica”

Nota. Autoría propia

Las narrativas permiten reconocer que las mascotas desempeñan un papel relevante en el bienestar emocional de las personas, llegando a funcionar tanto como complemento de los procesos terapéuticos como, en algunos casos, un sustituto ante la ausencia de atención psicológica formal. Los participantes describen cómo sus animales aportan contención emocional durante crisis, alivian síntomas de ansiedad y se convierten en una presencia reguladora cuando la terapia no es accesible económicamente.

Sin embargo, también emerge una reflexión crítica sobre la responsabilidad ética y emocional que implica tener una mascota, destacando que su cuidado requiere estabilidad personal y recursos suficientes. En conjunto, los hallazgos evidencian que los animales pueden

representar un recurso significativo para el afrontamiento emocional, pero su papel debe comprenderse dentro de un marco de responsabilidad y no como un reemplazo absoluto de la atención profesional en salud mental.

Consolidado de Categorías de Grupos Focales

En la Tabla 8 se consolida de manera integrada las principales categorías emergentes del análisis cualitativo, permitiendo visualizar de forma resumida los diferentes significados y funciones que las mascotas tienen en la vida de las personas. A través de la agrupación de subcategorías y evidencias, se muestran las dimensiones afectivas, relacionales, conductuales y psicológicas que caracterizan esta convivencia, así como el impacto que los animales de compañía generan en el bienestar individual y social. Este consolidado facilita la comprensión comparativa y la interpretación conjunta de los hallazgos que sustentan la investigación.

Tabla 8

Consolidación de Categorías

Categoría	Subcategoría	Código	Unidad de significado / Cita textual	Interpretación analítica
	Familia / multiespecie	Familia_multiespecie	“Somos una familia multiespecie.”	La mascota es integrada simbólicament e como miembro del

Significado				núcleo
emocional				familiar.
del animal	Amor	Amor incondicional	“Es afecto	La relación se
de compañía	incondicional		puro.”	vive como un
				vínculo
				emocional
				profundo y no
				condicionado.
	Lealtad y	Compania_constante	“Él es todo en	La mascota es
	compañía		mi vida...	percibida
			siempre está.”	como
				presencia
				estable que
				brinda
				seguridad
				emocional.
	Identidad	Mascota_como_hijo	“Ellos son	El rol asignado
	afectiva (“como		nuestros	a la mascota es
	hijos”)		hijos.”	parental y de
				cuidado.
Beneficios	Regulación	Regulacion_emocional	“Cuando estoy	La presencia
percibidos	emocional		llorando, él	del animal
				ayuda a

para la salud mental	Reducción de ansiedad / depresión	Reduccion_ansiedad	viene y se me pega.”	disminuir intensidad emocional.
			“Lo único que me calmaba era estar con ellos.”	Función terapéutica natural sin intervención profesional.
	Acompañamien to en crisis	Apoyo_en_crisis	“Me ayudó a salir de un lugar muy oscuro.”	El animal actúa como amortiguador emocional en momentos críticos.
	Disminución de la soledad	Reduccion_soledad	“No me siento sola con él.”	La mascota reemplaza o complementa redes humanas insuficientes.
Impacto en rutinas y	Estructuración del día	Rutina_estable	“Gracias a él tengo que caminar todos los días.”	La mascota obliga a mantener una estructura

hábitos				diaria
saludables				organizada.
	Higiene del sueño	Higiene_sueno	“Él pide comida a ciertas horas, me regula el sueño.”	Introduce orden temporal en personas con horarios alterados.
	Actividad física	Actividad_fisica	“Salir con Tato me sacaba de la depresión.”	Incremento de movimiento asociado a mejoría emocional.
	Motivación para levantarse	Proposito_diario	“El motivo para levantarme es sacarlo.”	La mascota aporta sentido y propósito cotidiano.
	Socialización	Socializacion_mascotas	“Nos hicimos amigas gracias a los perros.”	La mascota actúa como puente social.
Influencia en relaciones	Transformación familiar	Cambios_familiares	“Mi papá no aceptaba a los perros... ahora	Reconfiguració n emocional dentro del hogar.

sociales y
familiares

Conflictos o
conciliaciones

Conciliacion_familiar

duerme con
ellos.”

“Los perros
nos ayudaron a
mejorar la
comunicación.
”

Mediación
emocional
entre
miembros de la
familia.

Red de apoyo
basada en
mascotas

Red_apoyo_mascotas

“Si alguien
maltrata un
animal, no
puede ser mi
amigo.”

Afinidad moral
y social ligada
al trato animal.

Complemento
emocional

Complemento_terapia

“Complementa
n muchísimo
la terapia.”

Función de
soporte que
acompaña
procesos
clínicos.

Complement
o al apoyo
terapéutico

Sustituto parcial
de terapia

Sustituto_terapia

“Yo no voy a
terapia... mis
crisis las paso
con mis
perros.”

Reemplaza
transitoriament
e la búsqueda
de ayuda
psicológica.

Accesibilidad económica	Terapia_costosa	“No podía pagar terapia, ellos me ayudaron.”	Mascota como alternativa ante barreras económicas.
Autocuidado a través del cuidado	Cuidado_como_autocuidado	“Cuidarlo me obligó a cuidarme a mí.”	Relación que promueve responsabilidades personal.

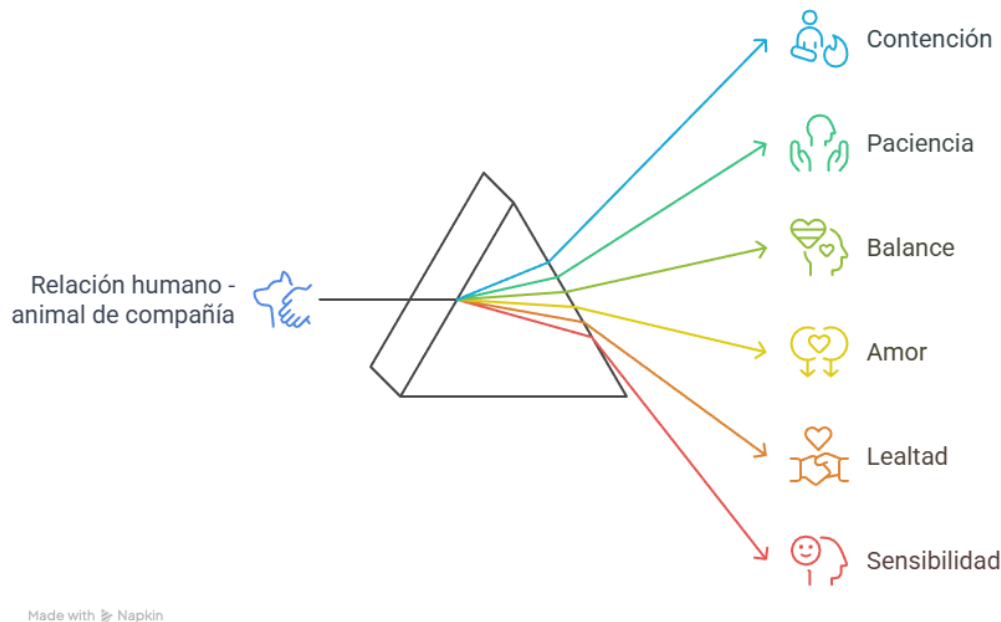
Nota. Autoría propia

En la Tabla 8 se consolidan las categorías emergente resultantes de los grupos focales: significado emocional del animal de compañía, beneficios percibidos para la salud mental, impacto en rutinas y hábitos saludables, influencia en relaciones sociales y familiares, y por último, complemento al apoyo terapéutico. Los animales de compañía se pueden constituir mediadoras sociales creando comunidades, nuevas amistades y reconciliaciones familiares. Teniendo en cuenta las familias sin hijos que tienen mascotas, se plantea si podrían redefinir nuevos roles familiares (paternidad/maternidad simbólica), así como la llamada familia interespecie.

En la Figura 1 se presenta las palabras más representativas mencionadas por los participantes al describir el significado que los animales de compañía tienen en su vida. Términos como *contención, paciencia, balance, amor, lealtad y sensibilidad* reflejan el profundo vínculo afectivo que se establece con las mascotas y evidencian la diversidad de funciones emocionales y simbólicas que cumplen. Esta síntesis visual permite comprender, de manera inmediata, los aspectos centrales atribuidos a los animales dentro de la experiencia subjetiva de los cuidadores.

Figura 1

Palabras Descriptoras Significado de la Relación con el Animal de Compañía.



Nota. Autoría propia.

Resultados del Cuestionario

El cuestionario se aplicó a 142 personas que viven en diferentes barrios de la localidad de Engativá de Bogotá, como se observa en la Tabla 9 los datos más relevantes en cuanto a variables sociodemográficas son el 37.7% tienen edades entre los 32 a 38 años y con un porcentaje de 28.9% tienen edades entre los 25 años a los 31 años. En cuanto al sexo de los participantes en su gran mayoría fueron mujeres con un 81%, el estrato social tiene una participación de 47.2% de personas que viven en Estrato 3 y un 31% de personas que viven en Estrato 4. El nivel educativo de los participantes en su mayoría fue de nivel universitario con un 51.4% y con Posgrado de un 35.9%. Finalmente, en cuanto a la ocupación la mayoría de los participantes son empleados con un 64.8% e independiente con un 23.2%.

Tabla 9*Descripción Socioeconómica Participantes*

Variable	Categoría	n	%
Edad	18 a 24 años	14	10
	25 a 31 años	47	33
	32 a 38 años	53	37
	39 a 45 años	21	15
	46 a 55 años	7	5
Sexo	Mujer	117	82
	Hombre	24	17
	Otro	1	1
Estrato socioeconómico	Estrato 1	1	1
	Estrato 2	20	14
	Estrato 3	67	47
	Estrato 4	41	29
	Estrato 5	10	7
	Estrato 6	3	2
Nivel educativo	Básica secundaria (hasta 9°)	6	4
	Media (10°–11°)	18	13
	Universitario (pregrado)	62	44
	Posgrado (especialización, maestría o doctorado)	56	39
Ocupación	Empleado	85	60

Independiente / Emprendedor	38	27
Estudiante	11	8
Hogar	4	3
Desempleado	2	1
Otro	2	1

Nota. Autoría propia, Respuestas recogidas en escala tipo Likert. N = 142.

En la Tabla 10 que se observa a continuación se describen los resultados por cada una de las categorías evaluadas con el cuestionario, ítems asociados, la tendencia de mas alta concentración, categoría predominante en las respuestas y una interpretación de los resultados permitiendo una comprensión global de los resultados del instrumento.

Tabla 10

Resultados por Categoría

Dimensión / Objetivo específico	Ítems asociados	Tendencia de respuesta (Likert)	Categoría predominante	Interpretación de resultados
Vínculo afectivo persona–animal	1, 2, 3, 4, 5, 23	Alta concentración de respuestas en los niveles superiores de la escala; más del 80 % de las respuestas se ubican en <i>De acuerdo</i> y <i>Totalmente de</i> <i>acuerdo</i> .	Totalmente de acuerdo	Los resultados evidencian un vínculo afectivo sólido entre las personas y sus animales de compañía, quienes son percibidos como figuras significativas y emocionalmente cercanas.

		Distribución		La tendencia de respuesta
		marcadamente		indica que los animales de
	6, 7, 8, 9,	asimétrica hacia el		compañía cumplen un rol
Soporte emocional	10, 11,	acuerdo; las categorías	Totalmente	activo como fuente de
percibido	12, 13,	de desacuerdo	de acuerdo	apoyo emocional,
	14	presentan porcentajes		compañía y regulación
		bajos y marginales.		emocional frente a
				estados de tristeza o
				soledad.
		Predominio claro de las		Los participantes perciben
		categorías superiores		que la interacción con sus
Beneficios en la	15, 16,	de la escala, con	Totalmente	animales contribuye de
salud mental	17, 18	acumulación de	de acuerdo	manera significativa al
		respuestas afirmativas		bienestar psicológico y la
		superiores al 85 %.		reducción del malestar
				emocional.
		Tendencia positiva		La distribución de
Factores		consistente; mínima		respuestas sugiere que los
protectores: estrés,	19, 20,	dispersión hacia	Totalmente	animales de compañía son
ansiedad y tristeza	21, 22	categorías de	de acuerdo	considerados un factor
		desacuerdo o		protector frente al estrés,
		neutralidad.		la ansiedad y los estados
				emocionales negativos.

Evaluación global del soporte emocional asistido con animales	Total, de la escala	Coherencia interna en la dirección de las respuestas; predominio sostenido del acuerdo en todos los ítems.	Totalmente de acuerdo	En conjunto, los resultados respaldan que el soporte emocional asistido con animales es valorado como un recurso protector de la salud mental en la población evaluada.
---	---------------------	--	-----------------------	---

Los hallazgos evidencian un vínculo afectivo sólido entre las personas participantes y sus animales de compañía, quienes son percibidos como figuras emocionalmente significativas y cercanas. La tendencia de las respuestas muestra que estos animales cumplen un rol activo como fuente de apoyo emocional, compañía y regulación afectiva, especialmente frente a experiencias de tristeza y soledad, lo que fortalece la percepción de acompañamiento y contención emocional.

Asimismo, los participantes consideran que la interacción con sus animales contribuye de manera significativa al bienestar psicológico y a la disminución del malestar emocional. La distribución de las respuestas sugiere que los animales de compañía son reconocidos como un factor protector frente al estrés, la ansiedad y otros estados emocionales negativos, respaldando el valor del soporte emocional asistido con animales como un recurso relevante para la promoción de la salud mental en la población evaluada.

Los resultados de este estudio pueden comprenderse mejor a la luz de la teoría del apego, que explica cómo los seres humanos buscan establecer vínculos significativos para sentirse seguros emocionalmente. Tal como plantea Bowlby (1958, 1989), la necesidad de apego es

inherente a la condición humana y se expresa en la búsqueda de cercanía con figuras que brindan protección y estabilidad. En este sentido, los animales de compañía son vividos por muchas personas como una presencia constante, disponible y confiable, lo que explica que sean percibidos como una fuente de apoyo emocional frente a la tristeza, la soledad o el estrés. Esta relación facilita la regulación del afecto, ya que, como señalan Pinzón y Pérez (2014), cada persona expresa y maneja sus necesidades emocionales de manera distinta, encontrando en el vínculo con su animal un espacio seguro para equilibrar sus estados afectivos.

De igual manera, la experiencia cotidiana de convivir con un animal de compañía refuerza su papel como protector de la salud mental. Actividades simples como jugar, acariciar o cuidar a la mascota generan momentos de conexión, calma y afecto que favorecen el bienestar emocional. López (2015) destaca que estas interacciones promueven la empatía, la relajación y la sensación de equilibrio, aspectos que coinciden con los hallazgos del estudio, donde los participantes reconocen que sus animales contribuyen a disminuir el malestar emocional y la ansiedad. Así, más allá de no contar con un entrenamiento específico, los animales de compañía se integran de manera natural a la vida emocional de las personas, convirtiéndose en un apoyo significativo que fortalece el bienestar psicológico y la sensación de acompañamiento en la vida diaria.

En la Tabla 11 se presentan los resultados por cada uno de los ítems y la interpretación correspondiente evidenciando la tendencia descrita anteriormente.

Tabla 11*Resultados por Ítem*

Ítem	Resultado descriptivo (frecuencias y porcentajes)	Resultado predominante	Interpretación
1. Mi perro/gato significa más para mí que cualquiera de mis amigos.	Totalmente de acuerdo: 67 (47.2%); De acuerdo: 52 (36.6%); En desacuerdo: 23 (16.2%)	Totalmente de acuerdo: 67 (47.2%)	Predominio del acuerdo (83.8% sumados) indicando alto apego emocional y posicionamiento relacional del animal.
2. Muy frecuentemente confió en mi perro/gato.	Totalmente de acuerdo: 73 (51.4%); De acuerdo: 51 (36.0%); En desacuerdo: 18 (12.6%)	Totalmente de acuerdo: 73 (51.4%)	Predominio del acuerdo (87.4% sumados) mostrando confianza constante en el animal.
3. Creo que los perros/gatos deben tener los mismos derechos y privilegios como miembros de la familia.	Totalmente de acuerdo: 85 (59.9%); De acuerdo: 44 (31.0%); En desacuerdo: 13 (9.2%)	Totalmente de acuerdo: 85 (59.9%)	Predominio del acuerdo (90.9% sumados) indicando que se concibe al animal como miembro del sistema familiar.
4. Creo que mi perro/gato es mi mejor amigo.	Totalmente de acuerdo: 78 (54.9%); De acuerdo: 50 (35.2%); En desacuerdo: 14 (9.9%)	Totalmente de acuerdo: 78 (54.9%)	Predominio del acuerdo (90.1% sumados) mostrando funciones equivalentes a una amistad significativa.

5. Es muy frecuente	<p>Totalmente de acuerdo: 57 (40.1%); De acuerdo: 46 (32.4%); En desacuerdo: 39 (27.5%)</p>	<p>Totalmente de acuerdo: 57 (40.1%)</p>	<p>Predominio del acuerdo (72.5% sumados) que evidencia transferencia de vínculos afectivos hacia el animal.</p>
hacia mi perro/gato.			
6. Cuando estoy	<p>Totalmente de acuerdo: 82 (57.7%); De acuerdo: 43 (30.3%); En desacuerdo: 17 (12.0%)</p>	<p>Totalmente de acuerdo: 82 (57.7%)</p>	<p>Predominio del acuerdo (88.0% sumados) indicando regulación emocional en estados negativos.</p>
triste, mi perro/gato me hace sentir mejor.			
7. Mi perro/gato me	<p>Totalmente de acuerdo: 92 (64.8%); De acuerdo: 40 (28.2%); En desacuerdo: 10 (7.0%)</p>	<p>Totalmente de acuerdo: 92 (64.8%)</p>	<p>Predominio del acuerdo (93.0% sumados) evidenciando rol protector frente a la soledad.</p>
ayuda a sentirme acompañado(a).			
8. Hablar con mi	<p>Totalmente de acuerdo: 74 (52.1%); De acuerdo: 48 (33.8%); En desacuerdo: 20 (14.1%)</p>	<p>Totalmente de acuerdo: 74 (52.1%)</p>	<p>Predominio del acuerdo (85.9% sumados) mostrando que la interacción genera calma y contención.</p>
perro/gato me tranquiliza.			
9. Mi perro/gato	<p>Totalmente de acuerdo: 68 (47.9%); De acuerdo: 53 (37.3%); En desacuerdo: 21 (14.8%)</p>	<p>Totalmente de acuerdo: 68 (47.9%)</p>	<p>Predominio del acuerdo (85.2% sumados) atribuyendo empatía emocional al animal.</p>
entiende mis estados de ánimo.			

10. Me siento menos estresado(a) cuando estoy con mi perro/gato.	Totalmente de acuerdo: 78 (54.9%); De acuerdo: 43 (30.3%); En desacuerdo: 21 (14.8%)	Totalmente de acuerdo: 78 (54.9%)	Predominio del acuerdo (85.2% sumados) indicando efecto amortiguador del estrés.
11. Mi perro/gato me ayuda a manejar la ansiedad.	Totalmente de acuerdo: 71 (50.0%); De acuerdo: 46 (32.4%); En desacuerdo: 25 (17.6%)	Totalmente de acuerdo: 71 (50.0%)	Predominio del acuerdo (82.4% sumados) sugiriendo contribución en la autorregulación.
12. El contacto con mi perro/gato mejora mi estado de ánimo.	Totalmente de acuerdo: 81 (57.0%); De acuerdo: 47 (33.1%); En desacuerdo: 14 (9.9%)	Totalmente de acuerdo: 81 (57.0%)	Predominio del acuerdo (90.1% sumados) con impacto positivo del contacto físico-emocional.
13. Mi perro/gato me da tranquilidad.	Totalmente de acuerdo: 85 (59.9%); De acuerdo: 43 (30.3%); En desacuerdo: 14 (9.9%)	Totalmente de acuerdo: 85 (59.9%)	Predominio del acuerdo (90.2% sumados) como figura de seguridad emocional.
14. Me siento emocionalmente mejor gracias a mi perro/gato.	Totalmente de acuerdo: 77 (54.2%); De acuerdo: 46 (32.4%); En desacuerdo: 19 (13.4%)	Totalmente de acuerdo: 77 (54.2%)	Predominio del acuerdo (86.6% sumados) mostrando fuente constante de bienestar.
15. Mi perro/gato contribuye a mi	Totalmente de acuerdo: 79 (55.6%); De acuerdo: 47	Totalmente de acuerdo: 79 (55.6%)	Predominio del acuerdo (88.7% sumados) señalando recurso psicosocial positivo.

bienestar emocional.	(33.1%); En desacuerdo: 16 (11.3%)		
16. Mi perro/gato me ayuda a sobrellevar momentos difíciles.	Totalmente de acuerdo: 75 (52.8%); De acuerdo: 48 (33.8%); En desacuerdo: 19 (13.4%)	Totalmente de acuerdo: 75 (52.8%)	Predominio del acuerdo (86.6% sumados) como apoyo en crisis.
17. Mi perro/gato reduce mis niveles de estrés.	Totalmente de acuerdo: 74 (52.1%); De acuerdo: 44 (31.0%); En desacuerdo: 24 (16.9%)	Totalmente de acuerdo: 74 (52.1%)	Predominio del acuerdo (83.1% sumados) mostrando función preventiva.
18. Mi perro/gato reduce sentimientos de tristeza.	Totalmente de acuerdo: 72 (50.7%); De acuerdo: 43 (30.3%); En desacuerdo: 27 (19.0%)	Totalmente de acuerdo: 72 (50.7%)	Predominio del acuerdo (81.0% sumados) reduciendo malestar emocional.
19. Mi perro/gato mejora mi calidad de vida.	Totalmente de acuerdo: 84 (59.2%); De acuerdo: 40 (28.2%); En desacuerdo: 18 (12.6%)	Totalmente de acuerdo: 84 (59.2%)	Predominio del acuerdo (87.4% sumados) asociando el vínculo a mejor percepción de bienestar.
20. Mi perro/gato me motiva emocionalmente.	Totalmente de acuerdo: 70 (49.3%); De acuerdo: 48 (33.8%); En desacuerdo: 24 (16.9%)	Totalmente de acuerdo: 70 (49.3%)	Predominio del acuerdo (83.1% sumados) promoviendo emociones positivas.

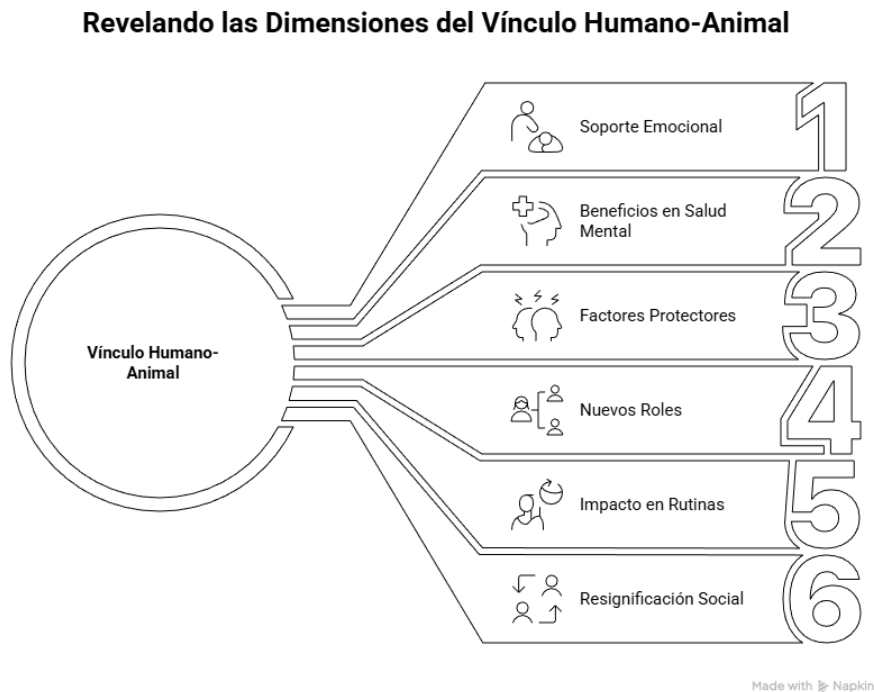
21. Mi perro/gato me da apoyo emocional constante.	Totalmente de acuerdo: 78 (54.9%); De acuerdo: 46 (32.4%); En desacuerdo: 18 (12.7%)	Totalmente de acuerdo: 78 (54.9%)	Predominio del acuerdo (87.3% sumados) indicando soporte sostenido.
22. Tener un perro/gato contribuye a mi felicidad.	Totalmente de acuerdo: 92 (64.8%); De acuerdo: 38 (26.8%); En desacuerdo: 12 (8.4%)	Totalmente de acuerdo: 92 (64.8%)	Predominio del acuerdo (91.6% sumados) reconociendo al animal como fuente de felicidad.
23. Considero a mi perro/gato un amigo.	Totalmente de acuerdo: 97 (68.3%); De acuerdo: 36 (25.4%); En desacuerdo: 9 (6.3%)	Totalmente de acuerdo: 97 (68.3%)	Predominio del acuerdo (93.7% sumados) confirmando el rol afectivo-social del animal.

Se observa un vínculo afectivo significativo con los animales de compañía, los ítems con puntajes de aprobación más alto son a “Mi perro/gato me ayuda a sentirme acompañado(a)”, “Tener un perro/gato contribuye a mi felicidad” y “Considero a mi perro/gato un amigo” con una alta valoración del vínculo establecido, sin embargo, no se percibe tan claramente que el animal de compañía pueda entender los sentimientos y emociones, ni que reemplace otros vínculos significativos en los participantes.

En la Figura 2 se compila los hallazgos más significativos en el estudio, el vínculo con los animales de compañía se comprende como un factor protector de salud mental porque los animales ofrecen un espacio positivo asociado con sentimientos y emociones de afecto, compañía y lealtad, siendo un complemento importante en la cotidianidad de las personas.

Figura 2

Revelando las Dimensiones del Vínculo Humano-Animal de Compañía.



Nota. Autoría propia.

Se puede concluir que el vínculo establecido entre humano – animal de compañía es significativo emocionalmente, es un apoyo en contingencias emocionales, está acompañado de emociones y sentimientos positivos, promotor de hábitos saludables, nuevas relaciones sociales, sin embargo, no reemplaza los vínculos familiares y de amistad con otros seres humanos, ni la terapia psicológica, pero es un importante campo de estudio como apoyo paralelo a profesionales de la salud mental.

Conclusiones

La presente investigación permitió concluir que la terapia asistida con animales (TAA) representa un enfoque complementario con gran potencial en el abordaje de la ansiedad y la depresión, al favorecer procesos emocionales positivos como la regulación afectiva, el acompañamiento emocional y la reducción del estrés percibido. Esto evidencia que la interacción humano-animal puede convertirse en un recurso terapéutico valioso dentro de estrategias integrales de salud mental.

Los hallazgos obtenidos resaltan que los animales pueden desempeñar un papel significativo como factor protector emocional, ya que su presencia facilita el desarrollo de vínculos seguros, incrementa la sensación de bienestar y contribuye a disminuir sentimientos de soledad, desesperanza o tensión emocional en personas que atraviesan dificultades psicológicas.

Asimismo, se identificó que la terapia asistida con animales no solo impacta en síntomas clínicos, sino también en dimensiones psicosociales como la autoestima, la motivación, la empatía y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, lo cual resulta especialmente relevante en contextos de intervención comunitaria, rehabilitación o acompañamiento terapéutico.

Se concluye también que, aunque la evidencia científica respalda los beneficios de la TAA, es fundamental que su implementación se realice bajo protocolos estructurados, con profesionales capacitados y garantizando tanto el bienestar del paciente como del animal, evitando enfoques improvisados o sin respaldo ético.

Finalmente, este trabajo reafirma la importancia de continuar investigando y promoviendo enfoques innovadores e interdisciplinarios en psicología y salud, integrando recursos complementarios como la terapia asistida con animales, que contribuyen a una atención más humana, integral y centrada en el bienestar emocional.

Referencias Bibliográficas

- Cabrera, J., & Silva, M. (2020). *Interacción humano-animal en contextos urbanos: Una revisión de sus implicaciones psicológicas y sociales*. *Revista de Psicología Contemporánea*, 8(2), 45-60.
- Congreso de la República de Colombia. (1989). *Ley 84 de 1989. Estatuto Nacional de Protección de los Animales*. Recuperado de <https://www.suin-juriscol.gov.co/archivo/listado/proteccionanimalSUIN.pdf> Suin Juriscol+1
- Congreso de la República de Colombia. (2016). *Ley 1774 de 2016. Por medio de la cual se modifican el Código Civil, la Ley 84 de 1989, el Código Penal y otras disposiciones*. Recuperado de https://cancilleria.gov.co/normograma/compilacion/docs/ley_1774_2016.htm Cancillería+1
- Congreso de la República de Colombia. (2016). *Ley 1801 de 2016. Código Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana*. Recuperado de <https://www.suin-juriscol.gov.co/archivo/listado/proteccionanimalSUIN.pdf> Suin Juriscol+1
- Congreso de la República de Colombia. (2020). *Ley 2054 de 2020. Por la cual se modifican disposiciones respecto a la tenencia de animales domésticos*. Recuperado de https://cancilleria.gov.co/normograma/compilacion/docs/ley_2054_2020.htm Cancillería+1
- Congreso de la República de Colombia. (2013). *Ley 1638 de 2013. Por la cual se prohíbe el uso de animales silvestres en circos*. En documento de normatividad de bienestar animal. Recuperado de informe de normatividad del Ministerio de Ambiente.

- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2024). *Informe anual de tenencia de mascotas en Colombia*. Recuperado de www.dane.gov.co
- Díaz Videla, Marcos. (2017). ¿QUÉ ES UNA MASCOTA? OBJETOS Y MIEMBROS DE LA FAMILIA. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 15(1), 53-69. Recuperado en 29 de junio de 2025, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612017000100004&lng=es&tlng=es.
- Foltin S, Glenk LM. Current Perspectives on the Challenges of Implementing Assistance Dogs in Human Mental Health Care. *Vet Sci*. 2023 Jan 15;10(1):62. doi: 10.3390/vetsci10010062. PMID: 36669063; PMCID: PMC9867308.
- Friedmann, E., Son, H., & Tsai, C. (2015). The animal–human bond: Health and wellness. *Animal Frontiers*, 5(2), 70–77. <https://doi.org/10.2527/af.2015-0024>
- Hediger K, Wagner J, Künzi P, Haefeli A, Theis F, Grob C, Pauli E, Gerger H. Effectiveness of animal-assisted interventions for children and adults with post-traumatic stress disorder symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Psychotraumatol*. 2021 Mar 23;12(1):1879713. doi: 10.1080/20008198.2021.1879713. PMID: 34377357; PMCID: PMC8330800.
- Hernández Sampieri, R., Mendoza Torres, C. P., & Baptista Lucio, P. (2022). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (7.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Howell, T. J., Nieforth, L., Thomas-Pino, C., Samet, L., Agbonika, S., Cuevas-Pavincich, F., ... & Bennett, P. (2022). Defining terms used for animals working in support roles for people with support needs. *Animals*, 12(15), 1975.

- Hoy-Gerlach, J., Vincent, A., Scheuermann, B., & Ojha, M. (2022). Exploring benefits of emotional support animals (ESAs): A longitudinal pilot study with adults with serious mental illness (SMI). *Human-Animal Interaction Bulletin*, (2022).
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the Lexington attachment to pets scale (LAPS). *Anthrozoös*, 5(3), 160-175.
- López, F. (2015). Influencia de las mascotas en la calidad de vida de los adultos mayores [Pregrado, Universidad Miguel Hernández].
http://dspace.umh.es/bitstream/11000/2655/1/L%C3%B3pez%20Sabuco_Francisca.pdf
- Máximo-Bocanegra, N., Palacios-Ceña, D., Güeita-Rodríguez, J., Serrada-Tejeda, S., García-Medranda, A., Pacheco-Guijarro, A., Pacheca-Flores, C., & Pérez-Corrales, J. (2025). The Experience of Prisoners with Serious Mental Disorders Participating in a Dog-Assisted Therapy Program: A Qualitative Study. *Animals*, 15(3), 379.
<https://doi.org/10.3390/ani15030379>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Estrategias para la promoción de la salud mental en Colombia*. Bogotá: Minsalud.
- Nagasawa, M., Mogi, K., & Kikusui, T. (2009). Attachment between humans and dogs: Psychophysiological evidence. *Japanese Psychological Research*, 51(3), 209-221.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.2009.00402.x>
- Petersson M, Uvnäs-Moberg K, Nilsson A, Gustafson LL, Hydbring-Sandberg E, Handlin L. Oxytocin and Cortisol Levels in Dog Owners and Their Dogs Are Associated with Behavioral Patterns: An Exploratory Study. *Front Psychol*. 2017 Oct 13;8:1796. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01796. PMID: 29081760; PMCID: PMC5645535.

Teo JT, Johnstone SJ, Römer SS, Thomas SJ. Psychophysiological mechanisms underlying the potential health benefits of human-dog interactions: A systematic literature review. *Int J Psychophysiol.* 2022 Oct;180:27-48. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2022.07.007. Epub 2022 Jul 25. PMID: 35901904.

Peña-Jorquera, H., Hernández-Jaña, S., Sanchez-Martinez, J., Espinoza-Puelles, J. P., Martínez-Flores, R., Barreto-Schuch, F., Yáñez-Sepúlveda, R., Delgado-Floody, P., Ferrari, G., Sadarangani, K. P., Cancino-López, J., Bento-Torres, J., Espinoza-Salinas, A., Stamatakis, E., & Cristi-Montero, C. (2025). Dog companionship and cortisol levels in youth. A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 369. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.1016/j.socscimed.2025.117815>

Pinzón Luna, B. K., & Pérez Villar, M. D. (2014). Estilos de apego y relación con la figura materna en mujeres que viven violencia conyugal. *Psicología Iberoamericana*, 22(1), 16-24.

Villafaina-Domínguez, B., Collado-Mateo, D., Merellano-Navarro, E., & Villafaina, S. (2020). Effects of Dog-Based Animal-Assisted Interventions in Prison Population: A Systematic Review. *Animals*, 10(11), 2129. <https://doi.org/10.3390/ani10112129>

Winkle, M. Y., & Linder, D. E. (2018). Animal-assisted interventions: Taxonomy and best practices. *Human–Animal Interaction Bulletin*, 6(E), 23–36. <https://doi.org/10.1079/hai.2018.0014>

World Health Organization. (2022). *Mental health action plan 2022-2030*. Geneva: WH

Apéndices

Apéndice A

The Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) and the Mexican version, LAPS-M

Instrucciones: Responde este cuestionario tomando en cuenta al perro con el que más tiempo tienes.

Con testa usando las siguientes opciones: Totalmente en desacuerdo = 0; En desacuerdo = 1; De acuerdo = 2; Totalmente de acuerdo = 3.

1. Mi perro/gato significa más para mí que cualquiera de mis amigos.
2. Muy frecuentemente confío en mi perro/gato.
3. Creo que los perros/gatos deben tener los mismos derechos y privilegios como miembros de la familia.
4. Creo que mi perro/gato es mi mejor amigo.
5. Es muy frecuente que mis sentimientos hacia la gente se vean afectados por como ellos reaccionan hacia mi perro/gato.
6. Quiero a mi perro/gato porque es más leal conmigo que la mayoría de la gente en mi vida.
7. Disfruto mostrar fotos de mi perro/gato a la gente.
8. Pienso que mi perro/gato es solo una mascota.
9. Quiero a mi perro/gato porque nunca me juzga.
10. Mi perro/gato sabe cuándo me siento mal.
11. Muy seguido hablo de mi perro/gato con otras personas.
12. Mi perro/gato me entiende.
13. Pienso que el afecto que siento hacia mi perro/gato me ayuda a estar saludable.
14. Los perros/gatos merecen tanto respeto como los humanos.
15. Mi perro/gato y yo tenemos una relación muy cercana.

16. Haría casi cualquier cosa por el cuidado de mi perro/gato.
17. Juego con mi perro/gato muy seguido.
18. Considero que mi perro/gato es una magnífica compañía.
19. Mi perro/gato me hace feliz.
20. Siento que mi perro/gato hace parte de la familia.
21. No estoy apegado a mi perro/gato.
22. Tener un perro/gato contribuye a mi felicidad.

Apéndice B

Guía de Entrevista Semiestructurada

¿Qué significado tiene para ustedes tener un animal de compañía? - En su infancia tuvo animales de compañía?

¿Cómo se ha desarrollado el vínculo entre ustedes y su mascota a lo largo del tiempo?

¿Cómo describirían la relación que tienen con su mascota?

¿De qué manera creen que su animal influye en su bienestar diario?

¿En qué momentos sienten mayor conexión o apoyo emocional de su animal?

¿Qué comportamientos o actitudes del animal perciben como “acompañamiento” o “consuelo”?

¿Qué aspectos de la relación con su mascota sienten que fortalecen su estabilidad emocional?

¿Podrían describir una situación en la que su mascota haya estado presente en un momento emocionalmente difícil?

¿Cómo influye su animal en el manejo del estrés, la ansiedad o la tristeza?

¿Sienten que su mascota los motiva a mantener rutinas o hábitos saludables (salir, socializar, descansar mejor)?

Si tuvieran que describir un “beneficio emocional” concreto que les aporta su mascota, ¿cuál sería?

¿De qué manera la presencia de su mascota influye en sus relaciones familiares o sociales?

¿Consideran que el apoyo de su mascota puede complementar/reemplazar el apoyo humano o psicológico? ¿Por qué?

¿Qué creen que sería diferente en su bienestar mental si no tuvieran su animal de compañía?

¿Qué mensaje le darían a alguien que está pasando por un momento difícil sobre tener un animal como apoyo?

Si tuvieran que definir en una palabra lo que su mascota representa en su vida emocional, ¿cuál sería?

De 1 a 10 cómo calificaría la compañía de su mascota como un factor protector de su salud mental

Nota: Autoría Propia