

9. Influencia de la tenencia de animales y su rol en la mejora de la salud mental



MATILDE JIMENEZ-COELLO*
SALLY VANEGA-ROMERO**
ANTONIO ORTEGA PACHECO***

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.369.09>

Resumen

La tenencia de animales ha demostrado tener un impacto positivo en la salud mental humana, ya que las interacciones humano-animal pueden generar beneficios emocionales y psicológicos significativos (Serpell, 1996; Walsh, 2009). Este capítulo explora la relación entre la posesión de mascotas y la mejora del bienestar mental, destacando cómo los animales de compañía influyen en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como en el fortalecimiento de los vínculos sociales y el sentido de propósito en sus propietarios. La presencia de un animal de compañía puede aumentar la liberación de oxitocina, hormona relacionada con el apego y el bienestar emocional, y reducir los niveles de cortisol, vinculados al estrés (Coulon et al., 2013). Además, las rutinas de cuidado y ejercicio derivadas de la tenencia de animales promueven hábitos saludables y una mayor estructura en la vida diaria, elementos clave para el equilibrio emocional.

El capítulo también analiza cómo las interacciones con animales en terapias asistidas mejoran la salud mental de pacientes en diversas poblacio-

* Doctora en Ciencias Biológicas. Profesora-investigadora titular C de tiempo completo de la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8802-2049>; Scopus ID: 13204661900

** Doctora en Ciencias de la Salud. Profesora-investigadora de la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6524-1778>

*** Doctora en Medicina Veterinaria. Profesora de carrera titular C de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8502-8023>

nes, desde adultos mayores hasta personas con trastornos del espectro autista. Finalmente, se discuten los riesgos potenciales y las limitaciones, como el estrés financiero o las dificultades de adaptación, concluyendo que una tenencia de animales responsable y contextualizada es esencial para maximizar los beneficios en la salud mental humana.

Palabras clave: *interacción humano-animal, bienestar emocional, animales de compañía, terapias asistidas con animales.*

Introducción a la relación humano-animal

La relación entre humanos y animales ha sido fundamental en la historia de la humanidad, con un vínculo que se remonta a miles de años y que ha evolucionado profundamente, pasando de una asociación de supervivencia a una relación rica en aspectos emocionales y psicológicos (Serpell, 1996). En la actualidad, el vínculo humano-animal ha cobrado especial relevancia en el ámbito de la salud mental, con un creciente interés en los efectos beneficiosos que los animales pueden tener en el bienestar psicológico y emocional de las personas (Fagan, 2015). Por ello, es relevante comprender la evolución histórica de esta relación, así como considerar su relevancia en la investigación contemporánea en salud mental, a fin de poder conocer un marco contextual para comprender cómo y por qué los animales de compañía llegan a ser elementos clave en el ámbito del bienestar humano.

Historia y evolución del vínculo humano-animal

La interacción entre humanos y animales se remonta a los albores de la civilización. Desde tiempos prehistóricos, el ser humano ha dependido de los animales para la caza, la alimentación, el transporte y la protección. En este contexto, se formaron alianzas fundamentales para la supervivencia mutua, donde los humanos aportaban protección y cuidados, mientras que los ani-

males ofrecían habilidades y servicios necesarios para la vida en entornos hostiles (Fallahi et al., 2024). La domesticación, proceso por el cual se seleccionaron y criaron animales en beneficio humano, fue un paso crucial en la evolución de la relación humano-animal. Durante la revolución neolítica, aproximadamente hace 10 000 años, surgió la domesticación de especies como el perro, el primer animal domesticado, cuya relación con los humanos fue transformándose de un vínculo utilitario a un lazo más cercano, incluyendo de aspectos emocionales (Ollivier, 2024).

A medida que las sociedades evolucionaban, también lo hacía la percepción y el papel de los animales. En las culturas antiguas, como las civilizaciones egipcia, griega y romana, ciertos animales se convertían en símbolos religiosos y de estatus, reflejando el creciente reconocimiento del valor y significado emocional de estos seres. Los gatos, por ejemplo, eran venerados en el antiguo Egipto (Driscoll, et al., 2007), mientras que los perros fueron valorados como protectores y compañeros de caza. En la Edad Media, los animales continuaron desempeñando papeles importantes, aunque el énfasis era todavía en su utilidad. Fue en el Renacimiento cuando comenzó a emerger una nueva forma de percepción, en la que los animales fueron vistos también como seres sensibles con derechos morales; este cambio sentó las bases para una mayor empatía hacia ellos y, eventualmente, para las relaciones que actualmente conocemos (Pendleton et al., 2018).

En el siglo XIX, el creciente interés científico y social en el bienestar de los animales impulsó la creación de organizaciones para su protección, como la sociedad para la prevención de la crueldad contra los animales en Inglaterra (Leth-Espensen, 2020). Este cambio cultural no sólo reflejaba un mayor respeto hacia los derechos de los animales, sino que también cimentó la base para una relación más cercana entre humanos y animales, no sólo como proveedores de servicios, sino también como seres con los cuales se podía formar un vínculo afectivo. Con el tiempo, los animales dejaron de ser considerados únicamente en términos de utilidad y se empezaron a ver como miembros importantes de los hogares, consolidando la tenencia de mascotas tal como se conoce en la sociedad moderna.

Contexto y relevancia en la investigación de salud mental

En la actualidad, la relación humano-animal es de especial interés para la investigación en salud mental, dada la cantidad de evidencia que sugiere que las interacciones con animales pueden tener efectos positivos en el bienestar emocional y psicológico de las personas. La tenencia de animales de compañía se ha asociado con una disminución de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, al tiempo que fomenta el aumento en la satisfacción de la vida y el desarrollo de una red de apoyo emocional (Walsh, 2009). En respuesta a estos hallazgos, numerosos estudios han comenzado a investigar los mecanismos subyacentes que explican estos beneficios, desde la liberación de hormonas asociadas al bienestar hasta la influencia que la compañía animal tiene sobre los hábitos y rutinas diarias.

El creciente interés en la tenencia de animales y su impacto en la salud mental puede atribuirse en parte al auge de problemas de salud mental en las sociedades contemporáneas, como la soledad y el estrés crónico, que afectan a millones de personas en todo el mundo. Los cambios en la estructura social, como el aumento de hogares unipersonales y la reducción de redes de apoyo tradicionales, han llevado a que las mascotas jueguen un papel fundamental como fuentes de compañía y soporte emocional. Así, el estudio de la relación humano-animal se ha convertido en un campo interdisciplinario que involucra a psicólogos, psiquiatras, veterinarios y expertos en comportamiento animal, quienes buscan entender cómo los animales pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas.

Los beneficios de la tenencia de animales en la salud mental abarcan desde el apoyo emocional inmediato que ofrecen las mascotas hasta la introducción de rutinas y responsabilidades que fomentan la disciplina y el propósito en la vida diaria. Las interacciones con animales han mostrado disminuir los niveles de cortisol, una hormona asociada con el estrés, y aumentar los niveles de oxitocina, vinculada con la sensación de apego y bienestar (Coulon et al., 2013; Youngwook y Yoon, 2025). Este vínculo hormonal es un área activa de investigación, ya que sugiere que los animales

no solo brindan compañía, sino que también desencadenan respuestas fisiológicas en los humanos que promueven un estado mental positivo.

Además, en el ámbito de la psicoterapia y la intervención clínica, la terapia asistida con animales ha mostrado ser una herramienta efectiva para pacientes con trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad y condiciones del espectro autista, entre otros. En estos contextos, la presencia de animales puede facilitar el establecimiento de una relación terapéutica, reducir la resistencia y fomentar la participación activa en el proceso terapéutico. Esto ha llevado a que hospitales, centros de rehabilitación y residencias para adultos mayores integren animales en sus programas de salud mental, reconociendo sus beneficios en la mejora del estado emocional y en el fortalecimiento de la capacidad de socialización de los pacientes (Brooks et al., 2018; Cleary et al., 2021). Por lo que, la relación entre humanos y animales no solo ha sido crucial para la supervivencia a lo largo de la historia, sino que en la actualidad, ha evolucionado hacia un vínculo con beneficios significativos para la salud mental. Entender esta relación y sus efectos positivos en el bienestar humano se ha convertido en un aspecto clave en la investigación contemporánea en salud mental, lo cual subraya la necesidad de explorar y optimizar el potencial de los animales como aliados en la mejora del bienestar emocional.

Mecanismos biopsicosociales del impacto animal en la salud mental

Los beneficios de la interacción humano-animal en la salud mental pueden comprenderse mejor a través de una perspectiva biopsicosocial, que integra los efectos fisiológicos, psicológicos y sociales. Cada uno de estos mecanismos juega un papel complementario en el impacto positivo que los animales pueden tener en la salud mental humana. Desde la respuesta hormonal hasta los efectos sobre la socialización y el apoyo emocional, estas interacciones muestran que los animales de compañía pueden influir en diversos aspectos de la vida cotidiana y del bienestar emocional de sus dueños. En esta sección se exploran los efectos fisiológicos del vínculo, el impacto en el estado psicológico y las mejoras en el ámbito social, con el

fin de entender el alcance del papel que juegan los animales en la promoción de la salud mental (Serpell, 1996).

Fisiología del vínculo: Efecto en la liberación de oxitocina y cortisol

La fisiología del vínculo humano-animal ha sido un área de creciente interés en la investigación, pues ofrece una explicación biológica a los beneficios emocionales de estas interacciones. Uno de los mecanismos más estudiados es la liberación de oxitocina, una hormona asociada con el apego, la empatía y el bienestar. Esta hormona, también conocida como “la hormona del amor” o “de los vínculos sociales,” se libera en situaciones que promueven el apego, como al interactuar de manera afectiva con los animales (Thurston et al., 2025). Se ha demostrado que al acariciar a un perro o mirar directamente a los ojos de una mascota, los niveles de oxitocina en el cuerpo aumentan significativamente. Estos niveles elevados de oxitocina no solo fomentan una sensación de bienestar inmediato, sino que también ayudan a reducir el estrés y a mejorar el estado de ánimo general. La oxitocina tiene un papel clave en el fortalecimiento de los lazos afectivos entre humanos y animales, lo que explica en parte por qué los propietarios desarrollan un apego profundo y emocional hacia sus mascotas (Kis et al., 2017). Además de la oxitocina, la interacción con animales también puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. El cortisol es liberado como respuesta a situaciones estresantes, y niveles elevados de esta hormona se asocian con problemas de salud mental, como la ansiedad crónica y la depresión. Estudios han demostrado que las interacciones afectuosas con animales ayudan a reducir los niveles de cortisol, especialmente en situaciones de alta carga emocional (Youngwook y Yoon, 2025). Por ejemplo, la presencia de un perro durante eventos estresantes puede mitigar la respuesta de cortisol y, en consecuencia, reducir el impacto emocional negativo (Giuliano et al., 2025).

Este efecto ha llevado a que los animales sean empleados en terapias asistidas y como parte de programas de apoyo en ambientes laborales y educativos donde se presenta alto estrés (Humby y Barclay, 2018).

Aspectos psicológicos: reducción de estrés, ansiedad y síntomas depresivos

Los beneficios psicológicos de la interacción con animales de compañía son ampliamente documentados en la literatura científica. La presencia de un animal en el hogar puede actuar como una fuente de apoyo emocional constante, lo cual es esencial para personas que padecen ansiedad, estrés o depresión. Uno de los mecanismos psicológicos más destacados es la capacidad de los animales de promover un sentido de calma y seguridad, lo cual se asocia con una disminución en los niveles de ansiedad. Al interactuar con una mascota, las personas suelen experimentar una disminución en la percepción de amenaza o peligro, ya que el animal puede actuar como un “escudo” emocional que ayuda a reducir el estado de alerta constante en individuos ansiosos (Siegel, 1990). Asimismo, el contacto físico con los animales, como acariciar a un perro o a un gato, puede inducir un estado de relajación y calma que disminuye los niveles de estrés. Este proceso de interacción táctil, que también promueve la liberación de oxitocina y serotonina, facilita una reducción en la respuesta de “lucha o huida,” permitiendo que las personas encuentren un alivio temporal de sus preocupaciones y miedos. Las rutinas diarias que implica cuidar a una mascota también contribuyen a disminuir el estrés, pues brindan estructura y responsabilidad en la vida del propietario. Al proporcionar una rutina de cuidado y ejercicio, los animales permiten a sus dueños sentirse necesarios y útiles, lo cual es particularmente relevante para individuos con síntomas depresivos. Además, los animales de compañía pueden ser catalizadores de distracción, ayudando a las personas a desviar su atención de pensamientos intrusivos o rumiantes, típicos en la ansiedad y la depresión. Al centrarse en las necesidades y el bienestar de la mascota, el propietario experimenta una mejora en el estado de ánimo y una disminución de las emociones negativas. Las mascotas también pueden fomentar la resiliencia, proporcionando consuelo en momentos de soledad o tristeza y promoviendo una actitud más positiva frente a las dificultades de la vida cotidiana (Friendmann y Tsai, 2006; Virues y Buela, 2006).

Factores sociales: mejoras en la interacción social y reducción de la soledad

El impacto de los animales en la salud mental no se limita a los efectos fisiológicos y psicológicos, sino que también influye significativamente en el ámbito social. Para muchas personas, especialmente aquellas que viven solas, los animales de compañía son una fuente importante de interacción social y compañía. La soledad es un factor de riesgo para la salud mental, asociado con un aumento en la prevalencia de depresión y ansiedad. La presencia de una mascota puede reducir la sensación de soledad, brindando un sentido de pertenencia y afecto incondicional que facilita el desarrollo de una conexión emocional significativa.

Además, los animales también actúan como facilitadores sociales en el entorno público. Las personas que pasean a sus perros, por ejemplo, tienen más probabilidades de interactuar con otras personas en espacios públicos. Esto fomenta un aumento en el capital social, ya que las mascotas promueven encuentros sociales y conversaciones espontáneas, ampliando las redes de apoyo social del propietario. En casos de personas que enfrentan dificultades para relacionarse, como en el autismo o en la timidez social, los animales pueden ser un medio de conexión que facilita las interacciones y reduce las barreras de comunicación.

Este papel de “puente social” que desempeñan los animales tiene beneficios adicionales en términos de salud mental, al permitir que los individuos sientan que forman parte de una comunidad y que no están aislados. En un mundo en el que la soledad y el aislamiento social han aumentado, los animales de compañía ofrecen un canal significativo para mejorar las conexiones interpersonales y brindar apoyo emocional en situaciones que de otra manera podrían ser solitarias. Además, la responsabilidad compartida de cuidar a un animal en el hogar puede fomentar la cooperación y mejorar la dinámica familiar, generando un ambiente emocionalmente más saludable y armonioso (Kassem et al., 2024; Northrope et al., 2024; Zablan et al., 2024; Kipnis et al., 2025).

Por todo lo anterior, es relevante considerar que los mecanismos biopsicosociales del impacto de los animales en la salud mental abarcan desde efectos fisiológicos, como la liberación de oxitocina y la reducción del cortisol, hasta mejoras psicológicas y sociales, incluyendo la reducción de la

ansiedad, el alivio de la soledad y el fomento de interacciones sociales. La -influencia positiva de los animales en estos tres niveles demuestra el profundo y complejo papel que tienen en la salud mental humana, subrayando la importancia de integrar este vínculo en las estrategias de promoción del bienestar y apoyo emocional.

Animales de compañía y bienestar emocional diario

La presencia de animales de compañía en la vida cotidiana contribuye de manera significativa al bienestar emocional de sus propietarios, influyendo positivamente en diversas dimensiones del estado psicológico y social. La relación con una mascota no sólo representa una fuente constante de apoyo emocional y compañía, sino que también incide en la forma en que los individuos estructuran su día a día y en cómo se perciben a sí mismos. Este apartado explora los beneficios de la tenencia de mascotas en la vida cotidiana, la forma en que el cuidado de estos animales introduce estructura y responsabilidad en las rutinas, y el impacto positivo que pueden tener en la autopercepción y el sentido de propósito de sus dueños. A través de estos mecanismos, la interacción con animales de compañía se consolida como un elemento clave en la promoción del bienestar emocional y la estabilidad mental (Kassem et al., 2024).

Beneficios de la tenencia de mascotas en la vida cotidiana

Los animales de compañía se han convertido en una parte fundamental de la vida cotidiana para millones de personas en todo el mundo. Estos animales, principalmente perros y gatos, brindan apoyo emocional constante y son una fuente de confort y alegría en el hogar. La presencia de una mascota puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo de los individuos, pues interactuar con un animal amigable reduce la percepción de estrés y proporciona una distracción de las preocupaciones cotidianas. Las mascotas pueden aliviar la soledad y actuar como una fuente de apego y compañía

en momentos de aislamiento o tristeza, proporcionando una conexión afectiva que mejora significativamente el bienestar emocional. La simple interacción diaria con un animal puede desencadenar respuestas fisiológicas que contribuyen a una mayor tranquilidad y relajación. Al acariciar o pasar tiempo con una mascota, los niveles de cortisol en el cuerpo disminuyen, mientras que la oxitocina, una hormona vinculada con el apego y el bienestar, tiende a aumentar. Estos efectos hormonales contribuyen a que los propietarios experimenten menos ansiedad y estrés en su vida cotidiana. De hecho, los beneficios del contacto con animales no se limitan a la interacción directa con ellos: saber que la mascota está cerca o que estará esperando en casa puede brindar una sensación de calma y seguridad, especialmente en momentos difíciles o emocionalmente intensos (Kassem et al., 2024; Northrope et al., 2024).

Además, los animales de compañía suelen actuar como agentes de motivación, especialmente en personas que atraviesan períodos de desmotivación o abatimiento emocional. Los estudios han demostrado que los propietarios de perros, por ejemplo, tienden a ser más activos físicamente, ya que se ven motivados a salir a caminar con sus mascotas de manera regular. Estas actividades no sólo benefician la salud física, sino que también pueden tener efectos positivos en el bienestar mental, ya que el ejercicio físico se asocia con la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo (Wells y Treacy, 2024).

En resumen, los animales de compañía no sólo ofrecen compañía y apoyo, sino que también contribuyen al mantenimiento de una rutina saludable, lo cual tiene un impacto positivo en la salud mental de sus propietarios.

Mejora en rutinas y estructura diaria a través del cuidado de animales

Uno de los aspectos más importantes de la tenencia de animales de compañía es la incorporación de una estructura y rutina en la vida diaria de los propietarios. El cuidado de una mascota, que incluye tareas como alimentarla, sacarla a pasear y asearla, requiere de una organización constante que introduce un sentido de responsabilidad en la vida cotidiana. Esta estruc-

tura es especialmente beneficiosa para personas que experimentan dificultades para establecer rutinas regulares o que presentan cuadros de ansiedad o depresión, condiciones que suelen estar asociadas con la desorganización y la falta de propósito diario. La rutina diaria que implica el cuidado de una mascota tiene un impacto importante en el desarrollo de hábitos positivos y en la gestión del tiempo, ya que los propietarios deben planificar sus actividades en función de las necesidades de sus animales. Este ajuste de prioridades puede ayudar a las personas a mantener un estilo de vida más organizado y disciplinado. En el caso de personas mayores, por ejemplo, las mascotas pueden ser una razón para mantener un horario regular, promoviendo hábitos saludables y ayudándoles a mantenerse activos y comprometidos con su entorno (Bauman et al., 2001; Reeve y Delgado, 2015). Además, la responsabilidad que implica el cuidado de una mascota puede servir como una fuente de estabilidad emocional en momentos de crisis o estrés. La obligación de cuidar de otro ser vivo crea una estructura diaria que puede ayudar a las personas a mantenerse funcionales y enfocados, aun en situaciones adversas. Para quienes enfrentan dificultades emocionales, esta rutina de cuidado puede actuar como un ancla que les brinda un sentido de normalidad y continuidad, incluso cuando otras áreas de su vida pueden parecer desordenadas o inestables. La rutina asociada con el cuidado de una mascota es, por tanto, un factor que contribuye significativamente a la estabilidad y al bienestar emocional de los individuos.

Impacto en la autopercepción y sentido de propósito

La relación con una mascota también puede influir positivamente en la autopercepción de los propietarios y en su sentido de propósito. Tener una mascota a cargo refuerza el sentido de competencia y responsabilidad, aspectos que son especialmente importantes para aquellos que luchan con la baja autoestima o que enfrentan situaciones de pérdida y aislamiento. El rol de cuidador fomenta una auto percepción más positiva, ya que el propietario se siente necesario y capaz de brindar cuidado y atención, lo que fortalece su autoestima y su sentido de eficacia personal. Este sentido de propósito es par-

tualmente relevante para personas mayores o individuos en etapas de transición, como el duelo o la jubilación, quienes pueden experimentar una disminución en el sentido de pertenencia o en la percepción de utilidad personal. Las mascotas pueden llenar un vacío emocional y ofrecer un motivo para continuar esforzándose diariamente, ya que representan un ser que depende de ellos y que necesita de su atención. Este vínculo proporciona una fuente de sentido y valor que puede contrarrestar la falta de motivación y la sensación de inutilidad que a veces acompañan a los procesos de envejecimiento o de duelo (Ståhl et al., 2023; Northrope et al., 2024; Wells y Treacy, 2024).

Asimismo, el cuidado y el vínculo con una mascota pueden fomentar un sentido de empatía y de conexión con otros seres vivos, lo cual mejora la percepción de uno mismo como individuo compasivo y afectuoso. Esta autopercepción positiva, sumada al sentido de propósito que surge del cuidado, puede reforzar la resiliencia de los propietarios y ayudarlos a enfrentar los desafíos emocionales de la vida con una actitud más optimista y proactiva.

Por lo que los animales de compañía desempeñan un papel esencial en el bienestar emocional diario de las personas. A través de su influencia positiva en el estado de ánimo, la introducción de una estructura y rutina en la vida cotidiana, y el fortalecimiento del sentido de propósito y autopercepción, estos animales no solo proporcionan compañía, sino que actúan como catalizadores de estabilidad y bienestar emocional. Los beneficios de tener una mascota en la vida cotidiana son profundos y abarcan desde efectos físicos y psicológicos hasta mejoras en la autopercepción, lo cual hace que la tenencia de animales de compañía sea un recurso valioso en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional (Serpell, 1996; Northrope et al., 2024).

Riesgos y desafíos de la tenencia de animales en la salud mental

Aunque la tenencia de animales de compañía presenta numerosos beneficios para la salud mental, también implica una serie de desafíos y riesgos que pueden afectar tanto el bienestar del propietario como el de la mascota. Estos riesgos incluyen el estrés financiero, las demandas de tiempo y logística asociadas al cuidado animal, y las dificultades de adaptación que algu-

nos individuos experimentan al incluir una mascota en sus vidas. La tenencia de animales no es una decisión trivial; requiere una responsabilidad significativa y una evaluación del contexto personal para asegurar que ambos, el animal y el propietario, se beneficien de la relación. En este apartado se revisan los principales riesgos y desafíos asociados con la tenencia de mascotas y se enfatiza la importancia de una adaptación responsable para mitigar posibles efectos adversos (Bir et al., 2025).

Estrés financiero, de tiempo y logística en el cuidado animal

Uno de los principales desafíos de la tenencia de animales es el costo financiero que conlleva. El cuidado de una mascota implica gastos significativos y recurrentes, que pueden incluir desde alimentos y atención veterinaria hasta accesorios y tratamientos específicos según las necesidades del animal. En muchos países, el costo promedio anual de mantener una mascota puede representar una carga financiera considerable para los propietarios, especialmente en situaciones de ingresos limitados o inestables. Gastos veterinarios de emergencia, que pueden surgir inesperadamente, suelen ser una de las mayores fuentes de estrés financiero, ya que el acceso a servicios de salud animal de calidad a menudo es costoso y puede implicar desembolsos inesperados de dinero. Además, las demandas de tiempo y logística necesarias para cuidar adecuadamente de un animal pueden afectar la vida diaria del propietario. Las mascotas, especialmente perros y gatos, requieren atención y cuidado constantes, desde alimentación y ejercicio hasta limpieza y visitas periódicas al veterinario. Este compromiso de tiempo puede interferir con otras actividades y responsabilidades, como el trabajo, los estudios o la vida social. En individuos con horarios laborales prolongados o poca flexibilidad, las exigencias logísticas de tener una mascota pueden convertirse en una fuente de estrés adicional. Por ejemplo, los perros necesitan salir a pasear varias veces al día y pueden desarrollar problemas de comportamiento o ansiedad si se les deja solos por periodos largos, lo que puede requerir apoyo profesional adicional. El estrés asociado a la tenencia de mascotas puede verse incrementado en casos en los que el propietario

carece de una red de apoyo para el cuidado del animal. Las vacaciones, las emergencias o los problemas de salud del propietario pueden dificultar el manejo adecuado del tiempo y los cuidados necesarios, aumentando la carga emocional. Esta carga puede afectar negativamente el bienestar mental del propietario, ya que el estrés y la ansiedad generados por los problemas financieros, de tiempo y logística pueden opacar los beneficios emocionales de tener una mascota (Bir et al., 2025; Haase et al., 2025).

Dificultades de adaptación y potenciales efectos negativos

La adaptación a la convivencia con una mascota no siempre es sencilla, y algunas personas pueden experimentar dificultades significativas en el proceso. Las expectativas irreales sobre la tenencia de animales suelen ser una de las principales causas de problemas de adaptación, ya que algunos propietarios pueden idealizar la relación con sus mascotas, esperando únicamente aspectos positivos sin considerar las posibles dificultades. Por ejemplo, personas que enfrentan problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión pueden pensar que una mascota resolverá automáticamente sus problemas emocionales, sin tener en cuenta que el vínculo requiere esfuerzo y ajustes en la vida diaria. Esta disonancia entre expectativas y realidad puede generar frustración, estrés y, en algunos casos, empeorar el estado de ánimo del propietario (Coe et al., 2014; Carroll et al., 2022). Los efectos negativos en la salud mental también pueden surgir debido a los problemas de comportamiento de las mascotas, especialmente en animales que requieren educación o socialización adicionales. Los perros, por ejemplo, pueden desarrollar conductas no deseadas como ladrar en exceso, morder o destruir objetos si no reciben el entrenamiento adecuado. Estos comportamientos pueden convertirse en una fuente de estrés considerable, especialmente si el propietario carece de la experiencia o el tiempo para abordar estos problemas. Además, la frustración derivada de la dificultad para educar o manejar ciertos comportamientos puede provocar tensiones y empeorar el bienestar emocional del propietario. Por otro lado, algunas personas pueden experimentar problemas de adaptación debido a cambios en su entorno o estilo

de vida que afectan la convivencia con la mascota. Por ejemplo, un cambio de domicilio, la llegada de un nuevo miembro a la familia o la transición a un nuevo empleo pueden alterar las rutinas establecidas y generar estrés en el propietario y en el animal. En estos casos, la incapacidad para adaptarse a las nuevas demandas de la convivencia puede provocar sentimientos de culpa y ansiedad, lo cual afecta negativamente la relación y el bienestar de ambas partes. Estas situaciones evidencian que la tenencia de animales no siempre produce beneficios automáticos para la salud mental y que, en ciertos contextos, puede derivar en efectos adversos si no se gestionan adecuadamente (Raina et al., 1999; Freiwald et al., 2014; Nugent y Daugherty, 2022).

La necesidad de responsabilidad y adaptación al contexto individual

Para maximizar los beneficios de la tenencia de animales y reducir los riesgos asociados, es fundamental que los propietarios asuman una responsabilidad consciente y adapten su decisión al contexto individual. La responsabilidad en la tenencia de animales implica entender que cada mascota tiene necesidades específicas de cuidado, ejercicio, socialización y afecto, y que el propietario debe estar dispuesto a satisfacerlas de manera constante. La planificación es un aspecto clave en esta responsabilidad, ya que permite anticipar los recursos necesarios, tanto financieros como de tiempo, y prever soluciones para situaciones imprevistas que puedan surgir a lo largo de la vida del animal. La adaptación al contexto individual es crucial para evitar efectos negativos en el bienestar emocional y físico de ambas partes. Antes de adquirir una mascota, es necesario evaluar la compatibilidad entre el estilo de vida del propietario y las necesidades del animal. Por ejemplo, las personas con limitaciones de movilidad o quienes viven en espacios reducidos pueden encontrar más adecuado tener un gato u otro animal con menores requerimientos de espacio y ejercicio que un perro. Además, es importante que el propietario considere su estabilidad financiera y emocional, pues ambos factores influyen en la capacidad de cuidar de una mascota de forma adecuada y de afrontar los desafíos que puedan surgir. Asimismo, la adopción de un enfoque realista respecto a los desafíos y beneficios de la tenencia de anima-

les puede contribuir a una relación saludable y sostenible. Los propietarios deben estar dispuestos a aceptar que, si bien los animales ofrecen compañía y apoyo emocional, también requieren cuidados y pueden presentar conductas inesperadas. La educación continua y la búsqueda de asesoría profesional, como entrenadores o veterinarios, pueden ayudar a mejorar la convivencia y a resolver problemas de comportamiento o adaptación, lo que favorece una relación más armónica y beneficiosa. Aunque la tenencia de animales de compañía puede ser una fuente significativa de bienestar emocional, también conlleva una serie de riesgos y desafíos que no deben subestimarse. Los problemas financieros, las demandas de tiempo y logística, y las dificultades de adaptación son aspectos que pueden afectar el bienestar del propietario y de la mascota. La responsabilidad y la adaptación al contexto individual son esenciales para asegurar que la relación entre humano y animal sea beneficiosa y sostenible. Al asumir un compromiso consciente y preparar un entorno adecuado, los propietarios pueden minimizar los riesgos y maximizar los beneficios de la convivencia con sus mascotas, promoviendo así una relación saludable y equilibrada que favorezca tanto el bienestar mental como el físico (Carroll et al., 2022; Murray et al., 2025).

Consideraciones éticas y bienestar animal

La relación humano-animal, especialmente en el contexto de la tenencia de mascotas y las terapias asistidas, requiere un enfoque ético riguroso para garantizar el bienestar de los animales y evitar prácticas que puedan causarles daño o estrés. Las consideraciones éticas son fundamentales para asegurar que los animales de compañía reciban un trato respetuoso y que sus necesidades físicas, emocionales y sociales sean satisfechas. Además, en el ámbito de las terapias asistidas con animales, se plantea la necesidad de un marco ético que garantice el bienestar de los animales involucrados en estos programas, evitando la explotación y promoviendo prácticas seguras tanto para los animales como para los humanos. Este apartado examina la ética en la tenencia responsable y los aspectos éticos en las terapias asistidas con animales, subrayando la importancia de estos principios en el fortale-

cimiento de una relación humano-animal equilibrada y respetuosa (Friedman y Krause-Parello, 2018; Wong et al., 2019).

Ética en la tenencia responsable

La tenencia responsable de animales de compañía implica la adopción de principios éticos que aseguren la calidad de vida y el bienestar integral de la mascota. Uno de los pilares éticos de la tenencia responsable es reconocer a los animales como seres sintientes, lo cual significa que tienen la capacidad de experimentar dolor, placer, estrés y bienestar emocional. Esta sensibilidad exige un compromiso de parte del propietario para cuidar adecuadamente del animal, proporcionándole una atención constante que incluya alimentación equilibrada, agua limpia, atención veterinaria regular y un ambiente adecuado para su desarrollo. La ética en la tenencia responsable va más allá de cumplir con las necesidades básicas del animal, e implica un respeto genuino hacia su bienestar físico y emocional. El trato ético hacia los animales también se relaciona con el respeto a sus necesidades conductuales. Cada especie tiene características propias y conductas innatas que deben ser respetadas y promovidas por el propietario. Por ejemplo, los perros requieren interacción social y actividad física regular para evitar el estrés y el aburrimiento, mientras que los gatos necesitan un entorno donde puedan explorar y expresar comportamientos naturales, como arañar o cazar. Ignorar estas necesidades puede derivar en problemas de comportamiento y en una disminución de la calidad de vida del animal, lo que se considera una forma de maltrato por omisión. Así, el cuidado ético implica crear un ambiente que permita al animal expresarse de manera natural, respetando sus particularidades y brindándole una vida plena.

La esterilización es otro aspecto ético importante en la tenencia de animales de compañía. La sobrepoblación de mascotas es un problema grave en muchas regiones, y la reproducción descontrolada contribuye al abandono y a la existencia de animales sin hogar. La esterilización es una medida que permite evitar la sobrepoblación y reduce el riesgo de abandono, actuando en favor de un control poblacional que beneficia a la comunidad y reduce el sufrimiento animal. Los propietarios éticos suelen optar por

esterilizar a sus mascotas, tanto por responsabilidad social como por el bienestar del propio animal, ya que la esterilización puede prevenir ciertas enfermedades y comportamientos problemáticos.

Asimismo, la ética en la tenencia responsable implica una toma de decisiones consciente y bien informada antes de adquirir una mascota. Cada persona debe evaluar si tiene el tiempo, los recursos y el entorno necesarios para satisfacer adecuadamente las necesidades de la especie o raza que desea adoptar. Una decisión precipitada o basada en impulsos puede tener consecuencias negativas tanto para el propietario como para el animal, en especial si el propietario descubre que no puede atender sus necesidades adecuadamente. En estos casos, los animales suelen terminar abandonados, situación que no sólo es un problema ético, sino también un problema de salud pública y bienestar animal. La adopción responsable y consciente es un principio ético fundamental, y debe basarse en un compromiso de por vida hacia el animal (Zanowski, 2012; Corr et al., 2024; Kovačević et al., 2025)

Aspectos éticos en las terapias asistidas con animales

Las terapias asistidas con animales han mostrado ser una herramienta efectiva para mejorar la salud mental y física de muchas personas, incluidos niños, adultos mayores y personas con trastornos del espectro autista, entre otros. Sin embargo, la inclusión de animales en estos programas de intervención también plantea desafíos éticos, ya que se debe garantizar que el bienestar de los animales no sea comprometido en el proceso. La ética en las terapias asistidas con animales se basa en el principio de no hacer daño, asegurando que los animales utilizados en estos programas no sufran estrés, agotamiento o maltrato. Uno de los aspectos éticos fundamentales en las terapias asistidas con animales es la selección cuidadosa de los animales involucrados. No todos los animales son adecuados para este tipo de actividades, ya que algunas especies o individuos pueden ser más propensos al estrés o tener comportamientos que dificultan la interacción terapéutica. Los animales seleccionados deben ser evaluados y entrenados profesionalmente, de modo que puedan interactuar con las personas de forma segura y sin

experimentar ansiedad o incomodidad. La selección ética de los animales incluye también un monitoreo constante de su salud física y emocional, ya que un animal estresado o enfermo no sólo podría reaccionar negativamente, sino que también dejaría de cumplir con los objetivos terapéuticos (Kapov et al., 2025). Además de la selección y el monitoreo, la ética en las terapias asistidas exige la limitación en el tiempo y la frecuencia de las sesiones de trabajo de los animales. Al igual que los seres humanos, los animales necesitan descanso y tiempo libre para evitar el agotamiento y el estrés. Los programas de terapia deben establecer límites que respeten el bienestar animal, evitando jornadas de trabajo prolongadas o intervenciones demasiado frecuentes que puedan afectar su calidad de vida. En los casos en los que el animal muestra signos de fatiga o estrés, es crucial que el profesional encargado de la terapia evalúe y ajuste el plan de trabajo, priorizando siempre el bienestar del animal. La manipulación de los animales en el contexto terapéutico también debe ser respetuosa y cuidadosa. Los pacientes y los profesionales deben recibir formación específica sobre el manejo adecuado de los animales, evitando acciones que puedan causarles estrés o dolor. Además, es fundamental que el animal tenga la opción de retirarse o de rehusarse a interactuar si se siente incómodo o inseguro, respetando su autonomía y su derecho a elegir. Este enfoque permite que el animal participe voluntariamente en las sesiones y que la terapia se desarrolle en un ambiente de respeto mutuo (Caron et al., 2025; Kellogg y Brockett-Walker, 2025).

Finalmente, es necesario que los programas de terapia asistida incluyan una evaluación continua de los efectos que las intervenciones tienen en los animales. Esta evaluación debe realizarse a través de observaciones y de consultas con profesionales de la salud animal, como veterinarios y etólogos, para asegurar que el trabajo terapéutico no esté teniendo consecuencias negativas en el bienestar del animal. La evaluación ética garantiza que cualquier cambio en el comportamiento o en el estado de salud del animal sea identificado y abordado a tiempo, de modo que la terapia no comprometa la calidad de vida del animal.

Por lo que la tenencia de animales y su uso en terapias asistidas requieren un enfoque ético que proteja y respete el bienestar animal en todo momento. La tenencia responsable implica no sólo cubrir las necesidades básicas de los animales de compañía, sino también respetar su comportamiento natural y

brindarles un entorno de vida adecuado. En el contexto de las terapias asistidas, la ética exige una selección y entrenamiento adecuados, así como límites en las sesiones de trabajo y una manipulación respetuosa. Estas consideraciones éticas no sólo benefician a los animales, sino que también fortalecen la relación humano-animal y garantizan que esta relación sea mutuamente beneficiosa, sin comprometer el bienestar o la dignidad del animal (Friedmann y Tsai, 2006).

Conclusiones y recomendaciones prácticas

La tenencia de animales de compañía y su uso en intervenciones terapéuticas han demostrado tener múltiples beneficios en la salud mental humana, pero también implican una serie de desafíos y limitaciones que deben ser considerados para maximizar el bienestar de ambas partes. Los beneficios de convivir con un animal de compañía incluyen mejoras en el bienestar emocional, la reducción del estrés, el alivio de la soledad y el fortalecimiento de un sentido de propósito y responsabilidad. Sin embargo, la tenencia de animales también puede conllevar dificultades en términos de compromiso financiero, de tiempo y de adaptación a las demandas de cuidado. Además, las terapias asistidas con animales, aunque eficaces, requieren una planificación ética rigurosa para garantizar que el bienestar de los animales no se vea comprometido. En esta sección se presentan una síntesis de los principales beneficios y limitaciones de la tenencia de animales, recomendaciones prácticas para optimizar sus efectos positivos en la salud mental y pautas para futuras investigaciones y aplicaciones clínicas en este campo.

Resumen de los beneficios y limitaciones de la tenencia de animales

Uno de los principales beneficios de la tenencia de animales es su efecto positivo en el bienestar emocional de las personas. Las mascotas proporcionan compañía constante y una fuente de afecto incondicional, lo cual ayu-

da a reducir sentimientos de soledad y a fortalecer el sentido de conexión emocional. Los estudios han demostrado que la interacción con animales puede reducir el cortisol, una hormona vinculada al estrés, y promover la liberación de oxitocina, la cual está asociada con el apego y la tranquilidad. Estas reacciones fisiológicas contribuyen a la mejora en el estado de ánimo y en la disminución de síntomas de ansiedad y depresión.

Otro beneficio de la tenencia de mascotas es su capacidad para fomentar una rutina estructurada y un sentido de propósito. Las mascotas requieren atención y cuidado constante, lo que implica el establecimiento de una rutina diaria de alimentación, ejercicio y juego. Esta estructura es especialmente beneficiosa para personas que enfrentan dificultades para establecer rutinas, como en el caso de quienes sufren de depresión o ansiedad. Además, el acto de cuidar a otro ser vivo promueve una autopercepción positiva y un sentido de utilidad, factores importantes en la salud mental.

A pesar de estos beneficios, la tenencia de animales presenta ciertas limitaciones que pueden influir negativamente en el bienestar de los propietarios. Uno de los desafíos más significativos es el compromiso financiero y de tiempo que conlleva el cuidado de una mascota. Los gastos veterinarios, de alimentación y de cuidados generales pueden ser elevados, especialmente en situaciones de emergencias de salud para el animal. Además, las exigencias de tiempo y logística pueden generar estrés en propietarios con horarios laborales extensos o poco flexibles, afectando así la calidad de la convivencia con el animal.

En el caso de las terapias asistidas con animales, aunque representan un recurso valioso para el tratamiento de diversas condiciones mentales, requieren de un marco ético y de buenas prácticas que protejan el bienestar del animal. La selección de los animales, el monitoreo de su salud y la limitación de sus sesiones de trabajo son aspectos fundamentales que deben considerarse en estos programas para asegurar que los animales no sufran agotamiento ni estrés. Sin estas prácticas, las terapias asistidas podrían tener efectos contraproducentes en los animales, afectando la ética y la efectividad de la intervención.

Recomendaciones para maximizar los beneficios en la salud mental

Para maximizar los beneficios de la tenencia de animales en la salud mental, es fundamental adoptar un enfoque responsable y bien planificado. Una de las recomendaciones más importantes es que los propietarios potenciales evalúen sus recursos financieros y de tiempo antes de adquirir una mascota. Tener claridad sobre la disponibilidad de estos recursos permitirá a los propietarios proporcionar una atención adecuada a sus animales, evitando el estrés y la ansiedad asociados a la falta de tiempo o a los problemas financieros derivados del cuidado animal.

Asimismo, es recomendable que los propietarios consideren las necesidades específicas de la especie y raza del animal que desean tener. Cada especie tiene requerimientos diferentes en términos de ejercicio, espacio y socialización, y una elección informada ayudará a asegurar que la convivencia sea armónica y satisfactoria. Por ejemplo, personas con limitaciones de movilidad podrían beneficiarse de tener un gato en lugar de un perro, ya que los gatos suelen requerir menos ejercicio físico y son menos dependientes en términos de tiempo.

Para aquellos interesados en las terapias asistidas con animales, es esencial asegurarse de que los animales utilizados sean seleccionados, entrenados y monitoreados adecuadamente. Los programas de terapia deben incluir límites claros en cuanto a la duración y frecuencia de las sesiones para evitar el agotamiento de los animales y preservar su bienestar físico y emocional. Además, los profesionales a cargo de estas terapias deben recibir formación específica sobre el manejo adecuado de los animales y sobre cómo reconocer signos de estrés o incomodidad en ellos.

Pautas para futuros estudios y aplicaciones clínicas

Dado el creciente interés en el impacto de los animales en la salud mental, es fundamental que las futuras investigaciones en este campo adopten enfoques interdisciplinarios y éticamente sólidos. Una de las áreas clave para

futuros estudios es la necesidad de comprender mejor los mecanismos fisiológicos y psicológicos que subyacen a los beneficios de la interacción humano-animal. Explorar cómo influyen factores como la oxitocina y el cortisol en diferentes contextos podría proporcionar información valiosa para optimizar las intervenciones basadas en animales.

Además, es importante que los estudios se enfoquen en poblaciones específicas para determinar cómo los beneficios de la tenencia de animales pueden variar en función de factores como la edad, el estado de salud mental y el contexto cultural. Por ejemplo, se podrían realizar estudios que comparen los efectos de la tenencia de animales en adultos mayores, niños y personas con condiciones de salud mental crónicas para identificar las intervenciones más efectivas en cada grupo. La inclusión de estudios longitudinales también permitiría observar los efectos a largo plazo de la convivencia con animales en la salud mental, proporcionando datos valiosos para evaluar la sostenibilidad de estos beneficios.

En el ámbito de las aplicaciones clínicas, sería beneficioso que las investigaciones futuras exploren métodos para integrar las terapias asistidas con animales en programas de salud mental de forma segura y ética. Estas investigaciones podrían centrarse en desarrollar protocolos específicos que definan la duración y frecuencia de las sesiones de terapia asistida, así como en diseñar criterios de selección y monitoreo para los animales utilizados. Además, es fundamental que los estudios clínicos incluyan medidas de bienestar animal y que los resultados sean evaluados tanto desde la perspectiva de los pacientes como de los animales, asegurando un enfoque equilibrado y respetuoso en la práctica clínica.

Por lo que la tenencia de animales y las terapias asistidas con animales ofrecen beneficios significativos para la salud mental humana, pero también plantean desafíos y responsabilidades que deben ser gestionados cuidadosamente. Adoptar un enfoque responsable y ético es fundamental para maximizar los efectos positivos de la relación humano-animal, mientras se minimizan los riesgos tanto para los propietarios como para los animales. Las recomendaciones prácticas y las pautas para futuras investigaciones y aplicaciones clínicas subrayadas en este apartado buscan proporcionar un marco de referencia que permita optimizar esta relación y promover una convivencia saludable, segura y éticamente sólida entre humanos y animales.

Conclusión

A lo largo de este capítulo hemos destacado cómo la convivencia con animales de compañía y su participación en programas terapéuticos puede influir de manera muy positiva en la salud mental de las personas. No se trata solo de compañía: el vínculo humano-animal actúa sobre distintos niveles. Por un lado, provoca cambios fisiológicos medibles, como la reducción de hormonas relacionadas con el estrés y el aumento de aquellas que favorecen el apego y la calma. Por otro lado, ofrece un apoyo emocional que ayuda a manejar la ansiedad, la depresión y la soledad. Y, en el día a día, fomenta rutinas, hábitos saludables y un sentido de propósito que fortalecen la autoestima y la resiliencia.

Sin embargo, estos beneficios no se dan de la misma forma para todos ni en cualquier circunstancia. La experiencia depende mucho de la situación personal, del contexto en el que se viva y de los recursos disponibles para cuidar al animal. Las exigencias de tiempo, los gastos y las adaptaciones que requiere una mascota pueden convertirse en una carga si no se planifican bien. De la misma forma, en las terapias asistidas, el bienestar del animal debe ser una prioridad, con una selección y un manejo adecuados para evitar que el trabajo afecte su salud física o emocional.

Por eso, más que ver a las mascotas como una alternativa disponible a los problemas de salud mental, es necesario entender la relación como un compromiso mutuo que debe asumirse con responsabilidad. Elegir el animal adecuado para el estilo de vida de cada persona, planificar su cuidado y respetar sus necesidades son pasos clave para que el vínculo sea positivo y duradero. Al mismo tiempo, seguir generando conocimiento a través de estudios diseñados adecuadamente, permitirá afinar y validar las intervenciones, así como desarrollar políticas y programas que promuevan una convivencia sana, ética y beneficiosa tanto para las personas como para los animales.

Referencias

- Bauman, A. E., Russell, S. J., Furber, S. E. y Dobson, A. J. (2001). The epidemiology of dog walking: An unmet need for human and canine health. *Medical Journal of Australia*, 175, 632–634.
- Bir, C., Pasteur, K., Widmar, N., y Croney, C. (2025). Pet acquisition trends and veterinary care access in the US. *PLOS ONE*, 20(7), e0325075.
- Brooks, H. L., Rushton, K., Lovell, K., Bee, P., Walker, L., Grant, L. y Rogers, A. (2018). The power of support from companion animals for people living with mental health problems: A systematic review and narrative synthesis of the evidence. *BMC Psychiatry*, 18, 31.
- Caron, V., Oates, A., Pinto, R., Lanovaz, J. L., Dell, C. A., Oosman, S. y Donkers, S. J. (2025). An animal-assisted physiotherapy intervention with a rehabilitation dog for walking and balance training: A case series of children living with cerebral palsy. *NeuroRehabilitation*, 10538135251353467.
- Carroll, G. A., Torjussen, A. y Reeve, C. (2022). Companion animal adoption and relinquishment during the COVID-19 pandemic: Peri-pandemic pets at greatest risk of relinquishment. *Frontiers in Veterinary Science*, 9, 1017954.
- Cleary, M., West, S., Visentin, D., Phipps, M., Westman, M., Vesk, K. y Kornhaber, R. (2021). The unbreakable bond: The mental health benefits and challenges of pet ownership for people experiencing homelessness. *Issues in Mental Health Nursing*, 42, 741–746.
- Coe, J. B., Young, I., Lambert, K., Dysart, L., Nogueira Borden, L. y Rajić, A. (2014). A scoping review of published research on the relinquishment of companion animals. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 17(3), 253–273.
- Corr, S. A., Lund, T. B., Sandøe, P. y Springer, S. (2024). Cat and dog owners' expectations and attitudes towards advanced veterinary care in the UK, Austria and Denmark. *PLOS ONE*, 19(3), e0299315.
- Coulon, M., Nowak, R., Andanson, S., Ravel, C., Marnet, P. G., Boissy, A. y Boivin, X. (2013). Human–lamb bonding: Oxytocin, cortisol and behavioral responses of lambs to human contacts and social separation. *Psychoneuroendocrinology*, 38(4), 499–508.
- Driscoll, C. A., Menotti-Raymond, M., Roca, A. L., Hupe, K., Johnson, W. E., Geffen, E., Harley, E. H., Delibes, M., Pontier, D. y Kitchener, A. C. (2007). The Near Eastern origin of cat domestication. *Science*, 317(5837), 519–523.
- Fagan, B. (2015). *The intimate bond: How animals shaped human history*. Bloomsbury.
- Fallahi, M., Masoudi, A. A., Vaez Torshizi, R. y Maghsoudi, A. (2024). Socio-economic evaluation of human–dog coexistence: A 40,000-year history. *Veterinary Medicine and Science*, 10(6), e70012.
- Freiwald, A., Litster, A. y Weng, H. Y. (2014). Survey to investigate pet ownership and attitudes to pet care in metropolitan Chicago dog and/or cat owners. *Preventive Veterinary Medicine*, 115(3–4), 198–204.

- Friedmann, E. y Krause-Parello, C. A. (2018). Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead for human–animal interaction. *Revue Scientifique et Technique*, 37(1), 71-82.
- Friedmann, E. y Tsai, C. C. (2006). The animal–human bond: Health and wellness. In *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (2nd ed., pp. 95-117). Academic Press.
- Giuliano, V. O., Sacchettino, L., Rusu, A. S., Ciccarelli, D., Gazzano, V., de Cesare, M., Visone, M., Mizzoni, V., Napolitano, F. y d'Angelo, D. (2025). Well-being indicators in autistic children and therapy dogs during a group intervention: A pilot study. *Animals*, 15(14), 2032.
- Haase, L., Sedlmayr, B., Sedlmayr, M., Monett, D. y Winter, J. (2025). Towards mHealth applications for pet animal owners: A comprehensive literature review of requirements. *BMC Veterinary Research*, 21(1), 190.
- Humby, L. y Barclay, E. (2018). Pawsitive solutions: An overview of prison dog programs in Australia. *The Prison Journal*, 98, 580-603.
- Kapov, G., Linton, K., Gatewood, C., Liu, C., Strauman, T., Hodges, E., Graves, C., Sawicki, C., Wu, D., Divaris, K. y Jacox, L. A. (2025). Effects of animal-assisted therapy on dental anxiety, behavior, and perceptions in young pediatric patients: A blinded randomized controlled trial. *Trials*, 26(1), 279.
- Kassem, J., Rabihi, E. C., Georges, R. y Sami, R. (2024). Effect of human-animal interaction on well-being and quality of life. *L'Encéphale*, 50(3), 275-283.
- Kellogg, T. y Brockett-Walker, C. (2025). Animal-assisted interventions for psychological distress during prolonged intensive care unit stay: A case report. *Critical Care Nurse*, 45(4), 12-20.
- Kipnis, F., McCobb, E., Mueller, M. K., Gatlin, M. y Armstrong, C. A. (2025). Physician perceptions and understanding of pet ownership in healthcare compliance and patient well-being: A One Health investigation. *Frontiers in Health Services*, 5, 1620640.
- Kis, A., Hernádi, A., Miklósi, B., Kanizsár, O. y Topál, J. (2017). The way dogs look at human emotional faces is modulated by oxytocin: An eye-tracking study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 11, 210.
- Kovačević, Z., Tomanić, D., Šarić, L., Mugoša, S., Budinski, K., Novaković, D. y Horvat, O. (2025). Exploring pet owners' attitudes toward compounded and human-approved medicines: A questionnaire-based pilot study. *Veterinary Research Communications*, 49(2), 64.
- Leth Espensen, M. (2020). Anti-cruelty, violence and the law: Animal protection in early 19th century England. *ARGOS– Historical & Archaeological Animal Studies*, 1.
- Murray, L., Carroll, J. y Tyson, J. (2025). People and pets in the COVID-19 pandemic and the cost-of-living crisis: Identifying trends in the intake, adoption and return of companion animals during times of uncertainty. *Animals*, 15(11), 1584.
- Northrope, K., Ruby, M. B. y Howell, T. J. (2024). How attachment to dogs and to other humans relates to mental health. *Animals (Basel)*, 14(19), 2773.
- Nugent, W. R. y Daugherty, L. (2022). A measurement equivalence study of the family

- bondedness scale: Measurement equivalence between CVAT and dog owners. *Frontiers in Veterinary Science*, 8, 812922.
- Ollivier, M. (2024). Thousands of years of human–dog relationship. *Biologie Aujourd'hui*, 218(3-4), 115-127.
- Pendleton, A. L., Shen, F., Taravella, A. M., Emery, S., Veeramah, K. R., Boyko, A. R. y Kidd, J. M. (2018). Comparison of village dog and wolf genomes highlights the role of the neural crest in dog domestication. *BMC Biology*, 16(1), 1-21.
- Raina, P., Waltner-Toews, D., Bonnett, B., Woodward, C. y Abernathy, T. (1999). Influence of companion animals on the physical and psychological health of older people: An analysis of a one-year longitudinal study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 47(3), 323-329.
- Reevy, G. M. y Delgado, M. M. (2015). Are emotionally attached companion animal caregivers conscientious and neurotic? Factors that affect the human–companion animal relationship. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 18(3), 239-258.
- Serpell, J. (1996). *In the company of animals: A study of human-animal relationships*. Cambridge University Press.
- Siegel, J. M. (1990). Stressful life events and use of physician services among the elderly: The moderating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1081-1086.
- Ståhl, A., Salonen, M., Hakanen, E., Mikkola, S., Sulkama, S., Lahti, J. y Lohi, H. (2023). Pet and owner personality and mental wellbeing associate with attachment to cats and dogs. *iScience*, 26(12), 108423.
- Thurston, M. D., Ericksen, L. C., Jacobson, M. M., Bustamante, A., Koppelmans, V., Mickey, B. J. y Love, T. M. (2025). Oxytocin differentially modulates reward system responses to social and non-social incentives. *Psychopharmacology*, 242(3), 449-460.
- Virues Ortega, J. y Buela Casal, G. (2006). Psychophysiological effects of human-animal interaction: Theoretical issues and long-term interaction effects. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194, 52-57.
- Walsh, F. (2009). Human–animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family Process*, 48, 462-480.
- Wells, D. L. y Treacy, K. R. (2024). Pet attachment and owner personality. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1406590.
- Wong, P. W. C., Yu, R. W. M. y Ngai, J. T. K. (2019). Companion animal ownership and human well-being in a metropolis: The case of Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1729.
- Youngwook, J. y Yoon, M. (2025). The effects of human–horse interactions on oxytocin and cortisol levels in humans and horses. *Animals*, 15(7), 905.
- Zablan, K., Melvin, G. y Hayley, A. (2024). Dog ownership, physical activity, loneliness and mental health: A comparison of older adult and younger adult companion animal owners. *BMC Psychology*, 12(1), 618.
- Zanowski, G. N. (2012). A fresh look at spay/neuter legislation: The journey to a middle ground. *Journal of Public Health Management and Practice*, 18(3), E24-E33.

