

TRABAJO DE GRADO
Opción Investigación o Proyecto de Grado

**SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL IMPACTO DE LOS ANIMALES DE APOYO
EMOCIONAL EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Corporación Universitaria Remington.
Facultad de Medicina

Laura Barrientos Montoya, Sara Julieth Cuartas Ramírez, Nancy Raquel Lemos Mena,
Laura Paola Unfried Moreno

Clara Susana Arias Monsalve.

2025.

Dedicatoria

A nuestras familias, por ser el pilar fundamental en cada paso de este camino. Gracias por su amor incondicional, por motivarnos incluso en los momentos más difíciles y por recordarnos siempre por qué vale la pena seguir.

A nuestros peluditos, quienes más que mascotas, han sido parte esencial de este proceso. En especial a las compañeras incondicionales de Laura B y Sara C, que con sus miradas llenas de ternura, su compañía silenciosa y su presencia constante, nos dieron consuelo en las noches largas, nos acompañaron en cada jornada de estudio, y estuvieron ahí cuando las emociones se desbordaban. En medio del estrés, fueron ellos quienes nos devolvieron la calma con un movimiento de cola, un ronroneo o simplemente con estar cerca.

Este trabajo no solo habla de su impacto: **está lleno de él**. Gracias por enseñarnos que el apoyo emocional más genuino muchas veces tiene patas, bigotes y un corazón que late con amor puro.

Y a cada persona que alguna vez encontró consuelo, alegría o esperanza en un amigo de cuatro patas: que este trabajo sea una forma de honrar esa conexión.

Agradecimientos

Agradecemos de corazón a quienes creyeron en nosotras y nos apoyaron durante este proceso. A nuestras familias, por ser nuestra red de apoyo constante y por inspirarnos con su fuerza, paciencia y amor; por ser nuestro refugio y nuestra base. Gracias por estar presentes en cada paso de este camino, por brindarnos su apoyo incondicional, por escuchar nuestras quejas, celebrar nuestros logros y darnos fuerza cuando sentimos que no podíamos más. Ustedes han sido la voz que nos animó cuando dudamos, los abrazos que sanaron nuestras frustraciones y la compañía silenciosa que nos recordó que no estamos solas. Gracias porque con sus palabras de aliento, gestos amorosos y sacrificios silenciosos nos permitieron llegar hasta aquí.

A nuestra docente y asesora, por guiarnos con sabiduría y por confiar en nuestro enfoque, sus aportes fueron clave para que este proyecto tomara forma.

A quienes participamos en este proyecto, gracias por el compromiso, la entrega y la complicidad en cada etapa del trabajo; gracias por cada jornada compartida, por las ideas, las risas y los desahogos, por la responsabilidad compartida por la que construimos un lazo que va más allá de lo académico.

Y, por supuesto, a todos los animales de apoyo emocional —los nuestros y los de otros— por recordarnos que el amor no necesita palabras. Su existencia es una muestra viva del impacto positivo que pueden tener en nuestras vidas.

Tabla de Contenidos

Resumen.....	5
Palabras clave.....	6
Introducción	7
La relación entre humanos y animales.....	7
Referente teórico	9
Planteamiento del problema.....	13
Justificación.....	14
Objetivos	16
Objetivo General.....	16
Objetivos específicos.....	16
Metodología	177
Resultados y discusión.....	20
Conclusiones.....	21
Referencias.....	22
Anexos.....	24

Resumen

La relación entre humanos y animales ha existido por siglos, evolucionando hacia una conexión emocional significativa. Los animales domésticos no solo brindan compañía, sino que también generan confianza y seguridad, especialmente en niños y adultos mayores, mejorando la adaptación social y la interacción en distintos entornos.

Estudios han demostrado que las mascotas reducen la sensación de soledad y promueven el bienestar mental. Perros, gatos y peces son los más comunes en este rol, favoreciendo la interacción social y el sentimiento de intimidad. Los animales de apoyo emocional ayudan a personas con ansiedad, depresión, duelo, aislamiento social y trastorno de estrés postraumático, fortaleciendo la autoestima y promoviendo la integración social.

A pesar de sus beneficios, la información sobre su impacto sigue siendo limitada. Este proyecto busca difundir conocimiento accesible sobre los animales de apoyo emocional mediante infografías, facilitando su comprensión y aceptación en distintos entornos terapéuticos y sociales.

Palabras clave

Bienestar psicológico, salud mental, animales de apoyo, mascotas, trastornos mentales.

Introducción

La relación entre humanos y animales

La relación entre humanos y animales es milenaria, y en los últimos años se ha evidenciado que además de cumplir funciones físicas, los animales domésticos, tienen la capacidad de comunicarse y conectarse emocionalmente con los humanos. Esta conexión es beneficiosa especialmente para niños y adultos mayores, al proporcionar compañía, confianza y seguridad, además de generar una mejor adaptación social y mejora la interacción en diversos entornos (1, 2).

El vínculo entre las personas y los animales ha sido sujeto de estudios en los cuales se ha evaluado la relación sobre la salud mental. Se ha visto que las mascotas reducen la sensación de soledad e incrementan el sentimiento de intimidad (3).

En la literatura se ha demostrado que hay diversos tipos de mascotas que pueden ayudar con el mejoramiento del estado de salud, siendo los más comunes perros, gatos y peces (4, 2). La influencia que tienen las mascotas en la vida comunitaria ha sido tan relevante, que se ha descrito como se puede pasar del anonimato humano en los sitios públicos, a la interacción entre personas desconocidas (3).

En conclusión, los animales de apoyo emocional son aliados clave para las personas que enfrentan la ansiedad y cualquier otra patología mental, como: estados de depresión, duelo, aislamiento social y Trastorno de estrés postraumático

(3, 1, 6). Los animales de apoyo desempeñan un papel fundamental en el apoyo emocional, el desarrollo de habilidades sociales y contribuyen al bienestar mental de las personas, aumentando la autoestima y el sentido de responsabilidad, lo que genera una mejor integración con la sociedad (2, 3, 5, 6).

Referente teórico

Para este proyecto es importante recordar que la OMS define la **salud** como el bienestar no solo físico, sino mental y social, además de la ausencia de cualquier afección a las 3 esferas anteriores (7). Sin dejar de lado la importancia de la **salud mental**, que es el equilibrio que permite enfrentarnos a momentos de estrés, desarrollar habilidades, lo que contribuye constantemente a la armonía comunitaria y el desarrollo interpersonal (8). Todo esto al sumarse tiene como resultado el **bienestar psicológico**, el cual, aunque es un constructivo social, es lo que todos los seres humanos usamos para expresar positivamente y pensar introspectivamente, esto gracias a la subjetividad de cada vivencia personal y las particularidades físicas, psíquicas y sociales de las que se está rodeado (9).

Asimismo, el proyecto menciona **los trastornos mentales**, que según la OMS, afectan la cognición, la regulación emocional o el comportamiento, generando angustia o discapacidad funcional. Existen diferentes tipos y se distinguen de otros problemas de salud mental que, aunque también pueden causar sufrimiento o riesgo de autolesión, no necesariamente cumplen con los criterios de un trastorno (10). Entre éstos tenemos: trastornos del estado de ánimo (como la depresión mayor y el trastorno bipolar), trastornos de ansiedad (incluyendo el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y las fobias), trastornos psicóticos (esquizofrenia y trastorno esquizoafectivo), trastornos de personalidad (como el límite y el antisocial), trastornos del neurodesarrollo (como el autismo y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad), trastornos de la alimentación (anorexia y bulimia), y trastornos obsesivo-compulsivos y relacionados

(incluyendo el TOC y el trastorno dimórfico corporal) (11), éstas condiciones pueden resultar extremadamente limitantes para quien las atraviesa.

Dentro de los trastornos mentales más comunes tenemos: **la depresión** la cual es un trastorno psicológico frecuente que se manifiesta mediante un estado prolongado de tristeza y la falta de interés o disfrute en actividades que antes resultaban placenteras, además de posibles alteraciones en el sueño o el apetito, afectando la rutina diaria por un periodo mínimo de dos semanas (12). Por su parte, **la ansiedad** es una reacción normal frente al estrés, pero cuando las preocupaciones o temores se vuelven constantes, desproporcionados y difíciles de manejar, interfieren en la vida cotidiana y pueden derivar en trastornos específicos como la ansiedad generalizada, ataques de pánico o fobias (13). Finalmente, **el duelo** es una respuesta emocional natural ante la pérdida de un ser querido, que puede presentarse a través de tristeza profunda, apatía, falta de apetito, culpa, insomnio, fatiga, dolores físicos, confusión, dificultades para concentrarse, preocupación constante por la persona fallecida o la sensación de que aún está presente (14).

Además, **la autoestima**, definida como la capacidad de una persona de aceptarse y valorar su identidad, está relacionada con la autoconfianza, la autocomprensión y la capacidad para afrontar desafíos emocionales y psicológicos. Una autoestima saludable es crucial para el bienestar y la estabilidad mental, mientras que una autoestima baja puede asociarse a trastornos de ansiedad como el trastorno de estrés postraumático, aislamiento social, depresión entre otros (15, 16). En este contexto, el **aislamiento social**,

entendido como la escasez o ausencia de interacciones que desconecta a una persona de su entorno y genera soledad, puede no solo deteriorar la salud mental y física, sino también predisponer al individuo a desarrollar trastornos de ansiedad como el **trastorno de estrés postraumático** (17, 18). Este último entendido como un tipo de ansiedad que se puede desarrollar luego de haber experimentado o ser testigos de un evento traumático y en el que las personas que lo padecen suelen revivir el trauma mediante recuerdos intrusivos y por lo general, evitan situaciones o lugares que les recuerden el suceso (19).

En relación con lo anterior, los animales han demostrado ser aliados valiosos para el bienestar emocional. Los **animales de apoyo emocional**, sin necesidad de un entrenamiento especializado, brindan compañía y consuelo a personas que enfrentan ansiedad, depresión o estrés postraumático, ayudando a mejorar su calidad de vida (20). De manera más general, **las mascotas o animales de compañía** comparten un hogar con sus cuidadores, estableciendo vínculos profundos basados en el afecto y los cuidados mutuos. Aunque el término “mascota” es ampliamente utilizado, algunos prefieren “animal de compañía” para enfatizar una relación más equitativa y respetuosa entre humanos y animales (21). En cualquier caso, la conexión con estos seres vivos puede desempeñar un papel significativo en la salud mental y el bienestar emocional de las personas (21). Además, la certificación o validación oficial de estos animales difiere según la zona geográfica y sus disposiciones normativas particulares. Frecuentemente, se requiere una evaluación formal emitida por un especialista en salud mental que respalde la pertinencia del acompañante animal. En determinadas jurisdicciones, se solicita una

inscripción oficial para asegurar su aceptación en entornos comunitarios y en circunstancias específicas, como al utilizar medios de desplazamiento o en cuestiones habitacionales (22).

Planteamiento del problema.

En la actualidad se ha observado el deterioro de la salud mental afectando a millones de personas en todo el mundo, representando un desafío para los sistemas de salud pública y la calidad de vida de las personas (6).

Aunque demostrar el vínculo entre mascota-humano ha sido difícil por el poco interés para estudiar el tema, Según *Beck y Meyers (1996)*, en las últimas décadas algunos estudios encontraron beneficios de las mascotas en la salud y el bienestar humano (4).

Sin embargo, se ha identificado la poca disponibilidad de información respecto al beneficio de las mascotas de apoyo emocional en los humanos, independiente de su estado psicológico o de su patología, aunque en diversos estudios se ha encontrado en las personas con trastornos psicológicos una mayor motivación y mejoría psico-emocional (1, 2).

Por lo tanto, surge la necesidad de esclarecer de manera más profunda el impacto de los animales de apoyo emocional en el bienestar psicológico, con el fin de establecer una base de evidencia sólida que se pueda difundir y permita optimizar su integración en intervenciones terapéuticas y generar recomendaciones claras.

Justificación

Como se mencionó anteriormente, el bienestar psicológico es un factor determinante en la calidad de vida de las personas, y su deterioro ha generado preocupaciones crecientes en la sociedad actual.

La relación entre humanos y animales ha sido ampliamente estudiada, destacando su influencia positiva en la salud emocional y mental. Sin embargo, la información específica sobre el impacto de los animales de apoyo emocional sigue siendo limitada y poco difundida.

El ser humano siempre ha encontrado en los animales una fuente de compañía, amor incondicional y apoyo en los momentos más difíciles. Hoy, más que nunca, vivimos en una sociedad donde el estrés, la ansiedad y la soledad afectan profundamente la calidad de vida de muchas personas. En este contexto, los animales de apoyo emocional han demostrado ser más que simples compañeros.

El proyecto busca abordar la falta de información accesible y comprensible sobre los beneficios de los animales de apoyo emocional en la salud mental, proporcionando información veraz sobre cómo la interacción con estos animales puede mejorar el bienestar psicológico, reducir la ansiedad, fortalecer la autoestima y fomentar la interacción social.

A través del uso de infografías, se pretende facilitar la comprensión del tema y fomentar una mayor aceptación y valoración de estos animales en diferentes contextos. Además, la difusión de este material permitirá sensibilizar a la población y aportar evidencia visual que respalde su integración en estrategias terapéuticas y de acompañamiento emocional.

Objetivos

Objetivo General

Sensibilizar por medio de infografías sobre el efecto que la interacción con animales de apoyo emocional tiene sobre el bienestar psicológico.

Objetivos específicos

- Diseñar infografías informativas que expliquen de manera clara y visual la influencia de los animales de apoyo emocional en la reducción del estrés, la ansiedad y otros trastornos psicológicos.
- Publicar infografías en redes sociales que fomenten la aceptación y el reconocimiento de los animales de apoyo emocional en entornos terapéuticos y sociales.
- Promover el acompañamiento de animales de apoyo emocional como una estrategia complementaria para el bienestar psicológico.

Metodología

Apropiación social del conocimiento, por medio de productos de divulgación del conocimiento con producciones de contenido digital como lo son los recursos gráficos.

Se realizaron 8 infografías con contenido explicativo e implícito sobre el bienestar psicológico de las personas que tienen animales de apoyo emocional, estas infografías fueron divulgadas por medio de la página de Instagram Ther_apet, allí se publicó las infografías a partir del 06 de mayo hasta el 16 de mayo; además fueron publicadas de la siguiente manera:

Primera infografía: Rol de los animales de apoyo emocional en la actualidad

- Definición de animales de apoyo emocional.
- Diferencia entre animales de apoyo emocional y animales de servicio.
- Importancia actual de los animales de apoyo emocional en la salud mental.
- Referencias y autores.

Segunda infografía: Evolución del rol de los animales

- Primer animal doméstico según la arqueología.
- Domesticación de los gatos en Egipto.
- Posición de Egipto y Roma sobre los animales.
- Boris Levinson y el hito en la terapia asistida.
- Actual rol de los animales en el bienestar psicológico.

- Vinculo humano-animal según “One Health” de la OMS.
- Referencias y autores.

Tercera infografía: ¿Cómo los animales de apoyo emocional transforman nuestra mente y emociones?

- Beneficios Psicológicos de los animales de apoyo emocional
- Comparación entre individuos con y sin la presencia de animales de apoyo emocional.
- Referencias y autores.

Cuarta infografía: Activación de la respuesta emocional positiva

- Explicación sencilla de cómo se activa la respuesta emocional positiva:
 1. Estimulo.
 2. Activación del sistema límbico.
 3. Respuestas fisiológicas.
 4. Expresión comportamental.
- Imágenes del proceso.
- Referencias y autores.

Quinta infografía:

- Impacto en la socialización y la calidad de vida de las personas que tienen animales de apoyo emocional.

- Ejemplos de cómo la presencia de estos animales promueve la comunicación y la integración en la comunidad.

- Referencias y autores.

Sexta infografía:

- Relatos cortos de experiencias de personas que se han beneficiado de la compañía de animales de apoyo emocional.

- Cómo la convivencia con animales de apoyo emocional contribuye a un ambiente más positivo en el hogar o en espacios terapéuticos.

- Referencias y autores.

Séptima infografía:

- Estrategias de integración de los animales de apoyo emocional en terapias psicológicas y recomendaciones.

- Ejemplos de cómo se pueden incorporar los animales de apoyo emocional en tratamientos psicológicos o terapias complementarias.

- Referencias y autores.

Octava infografía:

- Consejos prácticos para potenciar el beneficio emocional (por ejemplo, frecuencia de interacción, cuidados básicos...)

- Listado de recomendaciones para familiares y cuidadores de animales de apoyo emocional.

Resultados y Discusión

1. Se espera que las personas comprendan cómo los animales de apoyo emocional pueden ayudar en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.
2. A través de este estudio, se busca destacar la importancia de los animales de apoyo emocional como aliados en el bienestar emocional y no solo como mascotas.
3. Se espera que las personas no los vean como un simple acompañamiento y los reconozca como un recurso legítimo en la salud mental.
4. Se pretende que más personas apoyen la integración de estos animales de apoyo emocional en tratamientos psicológicos y terapéuticos.
5. Se espera que este estudio ayude a reducir el estigma hacia quienes requieren un animal de apoyo emocional.
6. La sociedad comprenderá mejor que estos animales de apoyo emocional no son un lujo, sino una necesidad para quienes lo requieren.
7. Se espera que este estudio motive a más investigadores y profesionales de la salud a profundizar en el impacto real de los animales de apoyo emocional.
8. Se prevé que los dueños de animales de apoyo emocional reporten una mayor sensación de bienestar y estabilidad emocional
9. Se prevé un aumento en las interacciones sociales y en la confianza de los individuos con animales de apoyo emocional para relacionarse con los demás.

Conclusiones

Los animales de apoyo emocional representan una valiosa herramienta para mejorar la salud mental y el bienestar psicológico. Su presencia ayuda a reducir la ansiedad, el estrés, fortalecer la autoestima y fomentar la interacción social. Es fundamental promover su reconocimiento y aceptación, asegurando su integración en estrategias de apoyo y terapia para quienes más los necesitan.

En conclusión, estos animales juegan un papel clave en la mejora de la calidad de vida, por lo cual su integración en estrategias de salud mental puede ser una herramienta valiosa para el bienestar psicológico.

Referencias

1. Rodríguez Perdomo, N., & Romero Betancourt, J. C. (2024, octubre 11). Centro de terapia holística con mascotas. Revista de la Universidad del Rosario.
https://doi.org/10.48713/10336_44065
2. Rodríguez, A. L., & Menéndez Maissonave, C. (2024). El impacto de las mascotas en el bienestar emocional de adultos con enfermedades crónicas. Revista de la Universidad de Flores. Recuperado de <https://repositorio.uflo.edu.ar/bitstreams/6ddeed1e-29e5-44f6-9ca3-b8b3aec73f6a/download>
3. Gómez G., L. F., Atehortúa H., C. G., & Orozco P., S. C. (2007). La influencia de las mascotas en la vida humana. Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias, 20(3), 377-386. Recuperado de https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-06902007000300016
4. Madera, L., Giles-Corti, B., & Bulsara, M. (2006). La conexión con las mascotas: ¿Las mascotas como conducto para el capital social? Revista Social Science & Medicine, 63(12), 2806-2819. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.07.019>
5. Uniminuto. (2024, 11 de julio). Animales de compañía y su efecto en el apoyo emocional. Noticias UNIMINUTO. Recuperado de <https://www.uniminuto.edu/noticias/animales-de-compania-y-su-efecto-en-el-apoyo-emocional>
6. Brooks, H. L., Rushton, K., Lovell, K., Bee, P., Walker, L., Grant, L., & 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. Revisit BMC Psychiatry, 18(1), 31. BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1613-2>
7. Organización Mundial de la Salud. (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. OMS. Recuperado el 4 de marzo de 2025, de <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
8. Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortaleciendo nuestra respuesta. OMS. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
9. González Maura, V. (2000). Bienestar psicológico: una concepción y un modelo integrador. Revista Cubana de Salud Pública, 26(6). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010
10. Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Trastornos mentales. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
11. Reyes, M. M. (2014). DSM-5: Nueva clasificación de los trastornos mentales. Revista de Neuro-Psiquiatría, 77(Supl. 1), 1-5. Recuperado de

https://www.sonepsyn.cl/revneuro/enero_marzo_2014/Suplemento_2014_1_Neuro_Psiqui.pdf

12. Díaz Videla, M., & Olarte, M. A. (2016). Animales de compañía, personalidad humana y los beneficios percibidos por los custodios. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8(2), 1-19. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333147069001.pdf>
13. Molina, J. E., & Cisneros, M. (2017). La importancia de las mascotas en la salud mental y física de las personas. *Revista de Psicología y Salud*, 9(1), 45-60. Recuperado de https://scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612017000100004&script=sci_arttext
14. Organización Mundial de la Salud. (2023, 31 de marzo). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
15. Organización Mundial de la Salud. (2023, 27 de septiembre). Trastornos de ansiedad. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
16. Pérez, M., & García, J. (año). Manejo del duelo en atención primaria: Conceptos básicos. *Semergen - Medicina de Familia*. Elsevier. <https://www.elsevier.es/es-revista-semergen-medicina-familia-40-articulo-manejo-duelo-atencion-primaria-conceptos-basicos-13066277>
17. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
18. Harter, S. (2012). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. The Guilford Press. Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjih>
19. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. W.W. Norton & Company.
20. Gómez, S., & Martínez, E. (2016). *Trastornos psicológicos: Diagnóstico y tratamiento*. Ediciones Pirámide.
21. American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. Recuperado de: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
22. Petfly. (s.f.). *Obtén tu certificado de animal de apoyo emocional con Petfly*. Recuperado el 29 de marzo de 2025, de <https://petfly.io/certificado-de-apoyo-emocional/>

ANEXOS

1. Link de publicación Infografía:

<https://www.instagram.com/p/DJVJQMepwQs/?igsh=N2d5b25pMTRybmV0>

ROL DE LOS

Animales de apoyo emocional EN LA ACTUALIDAD

¿QUÉ SON LOS *animales* DE APOYO EMOCIONAL?



Animales que **juegan un papel crucial** en la **mejora del bienestar emocional de las personas**, ya que proporcionan compañía, alivian la soledad y a veces hacen parte de un plan de tratamiento médico para ayudar con la depresión, la ansiedad y ciertas fobias, sin un entrenamiento especial para ello.

VS

Animales de servicio

Un **animal de servicio** significa cualquier perro que está **entrenado individualmente** para **realizar un trabajo o realizar tareas en beneficio de una persona** con una discapacidad, incluyendo una discapacidad física, mental, sensorial, psiquiátrica, intelectual u otra discapacidad mental.




UNIREMINGTON

IMPORTANCIA ACTUAL

1. Reducción de síntomas de ansiedad y depresión;
2. Mejora de la autoestima y el sentido de propósito
3. Disminución del aislamiento social
4. Complemento a tratamientos psicológicos y psiquiátricos.



REFERENCIAS

1. ADA National Network. ¿Qué son los animales de servicio y animales de apoyo emocional? <https://ada.org/cadde/cadde/animales-de-servicio-y-animales-de-apoyo-emocional>
2. Barrientos Montoya, L. y J. Cuartas Ramírez. <https://www.repositorio.uniremington.edu.co/handle/documento/10050?show=full>
3. Levinson, D. M. (2011). *Perro emocional: la psicoterapia*. Chicago: C. Thomas Publisher.
4. Sirevaag, J. A. (2002). *In the company of animals: a study of human-animal relationships*. Cambridge University Press.
5. Dalheim, C. (2012). Companion animals and human health: The human-animal interaction. *Journal of the American Holistic Veterinary Medical Association*, 16, 14-19. <https://www.jahvma.com/content/16/1/14>
6. World Health Organization. (2021). One Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/one-health>

AUTORAS

Laura Barrientos Montoya
Sara J. Cuartas Ramirez
Nancy R. Lemos Mena
Laura P. Unfried Moreno

2. Link de publicación Infografía 2:

<https://www.instagram.com/p/DJfgD40piYu/?igsh=OHhiM2VsbXJpNXZv>

EVOLUCIÓN DEL ROL DE LOS ANIMALES

Los animales han evolucionado desde fuente de alimento y recursos, a convertirse en compañeros y mascotas.



Arqueología

En la prehistoria hace 14.000 años el **primer animal doméstico fue el Lobo**. Le siguieron las ovejas, vacas, cerdos, caballos, camellos y aves.

Egipto

El **gato** se empezó a domesticar hace 4000 años en el **antiguo Egipto**.





Egipto y Roma

En éstas civilizaciones, ya se reconocía el **valor afectivo de perros y gatos**. Sin embargo, el uso de animales en **contextos terapéuticos** comenzó a estudiarse en el **siglo XX**.

Boris Levinson

En **1961**, el **psicólogo infantil**, observó que la presencia de su **perro Jingles** facilitaba la **comunicación con un niño autista**, lo que marcó un **hito en la terapia asistida con animales**. Desde entonces, el interés científico ha crecido.





Actualidad

En la actualidad **diversos estudios han demostrado** que la interacción con animales genera **beneficios psicosociales** tanto en niños como en adultos.

Vínculo Humano-Animal

El **vínculo humano-animal** se ha convertido en un componente **esencial del enfoque de salud integral**, promovido también por la iniciativa **"One Health"** a partir de la **OMS**, que reconoce la **interconexión entre salud humana, animal y ambiental**.



Autoras

Laura Barrientos Montoya
Sara J. Cuartas Ramirez
Nancy R. Lemos Mena
Laura P. Unfried Moreno

REFERENCIAS

1- Levinson, B. M. (1969). Pet-oriented child psychotherapy. Charles C Thomas Publisher.
2- Bevilacqua, J. & (1998). In the company of animals: A study of human-animal relationships. Cambridge University Press.
3- Dohmen, L. (2022). Companion animals and human health: The human-animal intersection. Journal of the American Holistic Veterinary Medical Association, 26, 24-28. https://www.ahvma.org/wp-content/uploads/Companion-Animals-Article_AHVM-2022.pdf
4- World Health Organization. (2017). One health. <http://www.who.int/news-room/questions-and-answers/one-health>
5- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, octubre 23). Una sola salud.

3. Link de publicación Infografía 3:

<https://www.instagram.com/p/DJiEnuCphI6/?igsh=cTd5aDZ1ZXZrMW14>

¿CÓMO LOS ANIMALES DE APOYO EMOCIONAL

TRANSFORMAN NUESTRA MENTE Y EMOCIONES?


LOS ANIMALES DE APOYO EMOCIONAL SON ABRAZOS SILENCIOSOS QUE SANAN EL ALMA Y BRINDAN PAZ AL CORAZÓN

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LOS ANIMALES DE APOYO EMOCIONAL

Los animales de apoyo emocional me generan:

- 1. Reducción del Estrés y la Ansiedad:** La interacción frecuente disminuye el cortisol y aumenta la oxitocina, promoviendo relajación y bienestar.
- 2. Mejoría de la Depresión:** Su compañía reduce la soledad y tristeza, brindando estabilidad emocional.
- 3. Aumento de la Autoestima:** Favorecen una autoestima más sólida gracias a los vínculos afectivos y la responsabilidad compartida.
- 4. Facilitación de la Interacción Social:** Fomentan nuevas relaciones al hacer más fácil y cómoda la comunicación con otros.
- 5. Mejor Regulación Emocional:** Ayudan a manejar emociones intensas como tristeza, enojo o miedo, brindando consuelo constante.

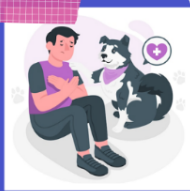

1.



2.

COMPARACIÓN: PERSONAS CON Y SIN ANIMALES DE APOYO EMOCIONAL

PERSONAS CON ANIMAL DE APOYO EMOCIONAL	PERSONAS SIN APOYO EMOCIONAL
Estudio realizado en Medellín evidenció que las personas que consideran a sus mascotas como miembros de la familia o de apoyo emocional, tienen un mayor nivel de bienestar emocional y físico.	Tienden a sentirse solos, limitan sus oportunidades para expresarse y esto puede estar asociado con mayores niveles de estrés y ansiedad.

AUTORAS

Nancy R. Lemos Mena
Laura Barrientos Montoya
Sara J. Cuartas Ramirez
Laura P. Unfried Moreno

REFERENCIAS

- Brooks, H. L., Bultman, K., Lovell, K., Bee, P., Walker, L., Grant, L., & 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(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1815-2>
- Zhang, Y., & Romero Betancourt, J. C. (2024, octubre 11). Centro de terapia holística con mascotas. *Revista de la Universidad del Rosario*. https://doi.org/10.48773/10336_44645
- University of Toledo News. (2023, mayo 20). Study finds first scientific evidence emotional support animals benefit those with chronic mental illness. *University of Toledo News*. https://news.utoledo.edu/index.php/05_20_2023/study-finds-first-scientific-evidence-emotional-support-animals-benefit-those-with-chronic-mental-illness
- Morales García, M., Godoy Arango, V., & Quintero Moreno, Y. R. (2020). Humanización de los animales de compañía versus el bienestar emocional del cuidador en el municipio de Medellín (Tesis de pregrado, Tecnológico de Antioquia). Recuperado de <https://repositorio.ites.edu.co/handle/1860/2341>
- Unimind. (2024, junio 11). Animales de compañía y su efecto en el apoyo emocional. *Noticias UNIMINDO*. Recuperado de <https://www.unimind.edu/noticias/animales-de-compania-y-su-efecto-en-el-apoyo-emocional>

UNIREMINGTON

4. Link de publicación Infografía 4:

<https://www.instagram.com/p/DJkysw0pGIS/?igsh=MXdpMmlxYjVxemU1cA==>



ACTIVACIÓN DE LA RESPUESTA EMOCIONAL POSITIVA

1. Estímulo
Al recibir una caricia, lamida, beso o abrazo de nuestro cachorro, se estimula al cerebro

2. Activación sistema límbico
Si el estímulo es positivo (complaciente), se activa el sistema límbico que es el que se encarga de regular nuestras emociones

3. Respuestas fisiológicas
Se libera dopamina, serotonina y aumenta la liberación de oxitocina (hormona del amor), disminuye la liberación de cortisol (hormona del estrés)

4. Expresión comportamental
Respuesta final al estímulo positivo, se manifiesta a través de expresiones faciales que reflejan nuestro estado emocional

REFERENCIAS
Beyond_Brain_Mapping_Using_Neural_Measures_to_Predict_Real-World_Outcomes, ET, Falk EB. Curr Dir Psychol Sci. 2013 Feb;22(1):45-50. PMID: 24478540. Tomado de <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/las-emociones-positivas-y-su-salud>

AUTORAS
Nancy R. Lemos Mena
Laura Barrientos Montoya
Sara J. Cuartas Ramirez
Laura P. Unfried Moreno

UNIREMINGTON
UNIVERSIDAD NACIONAL DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

5. Link de publicación Infografía 5:

<https://www.instagram.com/p/DJnUJOSpNoL/?igsh=MjF0dDBubWx5djgy>

IMPACTO DE LOS ANIMALES DE APOYO

¿CÓMO PUEDEN AYUDAR A LA SOCIALIZACIÓN?

- Incrementa la comunicación social y las interacciones sociales de sus propietarios.
- Mejora la comprensión dentro de las familias.
- Genera emociones positivas y seguridad emocional, por ende reduce la sensación de soledad.
- "FOMENTAR EL VÍNCULO HUMANO-ANIMAL FORTALECE LA EMPATÍA Y FORTALECE LAZOS COMUNITARIOS."

IMPACTO EN LA CALIDAD DE VIDA

- Aumenta las endorfinas responsables de la sensación de bienestar.
- Reducción de enfermedades cardiovasculares.
- Aumento de la actividad física, en especial la caminata.
- Proporcionan consuelo y facilitan la recuperación de los pacientes.
- Controla la sensación de fatiga.
- Disminuyen el insomnio.

EJEMPLOS

- Facilitar la interacción con otras personas al salir a pasear, fomentando la seguridad y comodidad al interactuar con otros.
- Interacción en actividades de voluntariado como hogares de ancianos, hospitales o escuelas, promoviendo la compañía.
- Interacción de los pacientes que asisten a clases de yoga con perritos favoreciendo a la reducción del estrés social.
- Reúne personas de diferentes edades e intereses promoviendo el diálogo y la inclusión.
- En eventos universitarios, estudiantes de distintas carreras o niveles se reúnen, interactúan y comparten experiencias, disminuyendo el aislamiento.

REFERENCIAS

Rodríguez, A. L. (2024). El impacto de los mascotas en el bienestar emocional de adultos con enfermedades crónicas [Trabajo final de integración]. Universidad de Panamá. <https://repositorio.upf.edu/bitstream/handle/123456789/123456789/1/El%20impacto%20de%20los%20animales%20de%20compa%C3%B1a%20en%20la%20salud%20emocional%20de%20adultos%20con%20enfermedades%20cr%C3%B3nicas.pdf>

Parsons, K., O'Connell, K., Borstad, K., Johnson, C., Slocum, K., Kim, M., y Weisburger, C. (2017). Animales de compañía y desarrollo infantil/adolecente: Una revisión sistemática de la evidencia. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 14 (3), 243. <https://doi.org/10.1186/s12942-017-0002-8>

Foley, J. (2025, mayo 11). Animales de compañía y salud mental: la ciencia respalda su rol en la prevención de la soledad. *Infobae*. <https://www.infobae.com/entretenimiento-y-galeria/2025/05/11/animales-de-compania-y-salud-mental-la-ciencia-respalda-su-rol-en-la-prevencion-de-la-soledad/>

AUTORAS

Laura Barrientos Montoya
 Sara J. Cuartas Ramirez
 Nancy R. Lemos Mena
 Laura P. Unfried Moreno

6. Link de publicación Infografía 6:

<https://www.instagram.com/p/DJqAVuCJIRB/?igsh=Ym1vbWNzOWRyZGty>

EXPERIENCIAS DE AMOR CON ANIMALES DE APOYO EMOCIONAL

TESTIMONIOS REALES

Mateo, 27 años – Depresión y duelo
 "Perdí a mi hermano en un accidente y caí en una depresión muy profunda. Adopté a una gata, Mía, sin saber lo mucho que me ayudaría. El simple hecho de cuidarla me dio una rutina, una razón para levantarme. Me hizo sentir menos solo. Hoy en día, puedo decir que ella fue parte esencial en mi recuperación."

Lucía, 16 años – Trastorno del Espectro Autista (TEA)
 "Mi conejo se llama Copito. Lo llevo a todas partes. Cuando estoy sobre estimulada o me siento incómoda, lo acaricio y eso me calma. En el colegio al principio no entendían, pero ahora saben que Copito es como mi ancla. Me permite concentrarme y sentirme segura."

Ana, 34 años – Trastorno de Ansiedad Generalizada
 "Antes de tener a Luna, mi perrita de apoyo emocional, me costaba salir de casa. Sentía que el mundo era demasiado para mí. Desde que ella llegó, su presencia me calma, me da una razón para salir, caminar, interactuar. No cura mi ansiedad, pero la hace más manejable. Siento que me devuelve el control."

¿COMO CONTRIBUYE A UN AMBIENTE MAS POSITIVO LA CONVIVENCIA CON ESTOS ANIMALES?

- **Reducción del estrés:** Interactuar con animales disminuye los niveles de cortisol y aumenta la oxitocina, promoviendo la relajación.
- **Mejora del estado de ánimo:** La compañía de una mascota puede aliviar síntomas de depresión y ansiedad.
- **Fomento de la actividad física:** Cuidar de un animal motiva a establecer rutinas y realizar ejercicio regular.
- **Apoyo en la socialización:** Las mascotas facilitan la interacción con otras personas, reduciendo el aislamiento social.

BIBLIOGRAFIAS:

1. Baker, S. B., & Dawson, K. S. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric Services, 49*(6), 777-801. <https://doi.org/10.1176psa.49.6.777>

2. APA – American Psychological Association (2023). Emotional Support Animals: What You Need to Know. <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/02/emotional-support-animals>

3. Chumley, C. (2020). How Emotional Support Animals Help with Mental Health Conditions. National Alliance on Mental Illness (NAMI).

AUTORES:

Sara J. Cuartas Ramirez
 Nancy R. Leinos Mejia
 Laura Barrientos Montoya
 Laura P. Unfried Moreno

7. Infografía 7:

Fecha de publicación: 15-05-2025

INTEGRACIÓN DE ANIMALES DE APOYO EMOCIONAL EN TERAPIAS PSICOLÓGICAS

ESTRATEGIAS PARA INTEGRAR ANIMALES DE APOYO EMOCIONAL EN TERAPIAS PSICOLÓGICAS

ASIGNAR OBJETIVOS TERAPÉUTICOS ESPECÍFICOS

Diseñar metas claras que incluyan la interacción con el animal, cómo:

- mejorar habilidades sociales
- Reducir niveles de ansiedad
- Promover la interacción con el entorno

INTEGRACIÓN EN ACTIVIDADES FAMILIARES

Tener en cuenta al animal como punto de unión y comunicación en terapias familiares o de pareja para disminuir los niveles de tensión

PARTICIPACIÓN EN RUTINAS FUERA DEL CONSULTORIO

Salir a caminar con el animal, realizar actividades cotidianas e imaginarse situaciones seguras con el animal ayudan a fortalecer el vínculo y la funcionalidad diaria

NOTAS CON ENFOQUE EN EL ANIMAL

Invitar al paciente a escribir sobre sus experiencias con el animal, promoviendo la autoobservación, gratitud y conexión emocional

RECOMENDACIONES

1. Tener claro el diagnóstico del paciente
2. Evitar la sobreexposición del animal
3. Garantizar el bienestar del animal en todo momento
4. Favorecer un ambiente tranquilo para las terapias
5. Tener el consentimiento informado del paciente

UNIREMINGTON
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON
UNIVERSITY OF THE AMERICAS

EJEMPLOS DE INCORPORACIÓN EN TERAPIAS PSICOLÓGICAS

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Al momento de la terapia, el animal puede convertirse en un ancla emocional que ayuda al paciente a centrarse en el presente cuando está reviviendo escenas traumáticas o no placenteras, tocarlo o sentirlo ahí proporciona una sensación de seguridad

ANSIEDAD O DEPRESIÓN

El paciente puede acariciar, alimentar, cepillar al animal o pasearlo durante el día, esto promueve la responsabilidad, relajación y motivación. En crisis, el animal puede ofrecer contacto físico reconfortante por ejemplo, disminuye la frecuencia cardíaca

AUTORAS

Laura P. Unfried Moreno
Nancy R. Lemos Mena
Sara J. Cuartas Ramirez
Laura Barrientos Montoya

Referencias
 Kruger, K. A., & Sepell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in mental health: Definitions and theoretical foundations. In A. Fine (Ed.), Handbook on Animal-Assisted Therapy (3rd ed.). Academic Press.
 Fine, A. H. (Ed.). (2019). Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions (5th ed.). Academic Press.

8. Infografía 8:

Fecha de publicación: 16-05-2025

VÍNCULOS QUE SANAN

"LOS PERROS SON NUESTRA UNIÓN AL PARAÍSO, NO CONOCEN EL MAL NI LOS CELOS NI EL DESCONTENTO, SENTARSE CON UN PERRO EN LA LADERA DE UNA MONTAÑA EN UNA TARDE GLORIOSA ES VOLVER AL EDÉN, DONDE NO HACER NADA, NO ERA ABURRIDO: ERA PAZ"
-MILAN KUNDERA

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA POTENCIAR EL BENEFICIO EMOCIONAL DE LOS ANIMALES DE APOYO

1. Establecer rutinas diarias de interacción, como paseos, juegos y caricias para fortalecer el vínculo y mejora el bienestar emocional.
2. Garantizar una alimentación equilibrada, como agua fresca y atención veterinaria regular es esencial para la salud física y emocional del animal.
3. Crear un entorno relajado y libre de estrés favorece la conexión emocional y la respuesta positiva del animal.
4. Utilizar recompensas y elogios ayuda a reforzar comportamientos deseados y mejora la relación.
5. Prestar atención a las señales del animal, adaptar las actividades a sus necesidades.

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES Y CUIDADORES DE ANIMALES DE APOYO EMOCIONAL

1. Informarse sobre el rol y las necesidades de los animales de apoyo emocional facilita una convivencia armoniosa y efectiva.
2. Asegurarse de que las interacciones sean seguras y apropiadas, especialmente en entornos públicos o con personas vulnerables.
3. Incentivar la participación activa del usuario en el cuidado y manejo del animal promueve la responsabilidad y el bienestar emocional.
4. Mantener un diálogo constante con profesionales de la salud y entrenadores para abordar cualquier ajuste necesario.
5. Reconocer que tanto el animal como el usuario pueden experimentar emociones intensas; brindar apoyo y comprensión es fundamental para ambos.

REFERENCIAS

1. Mentes Abiertas Psicología. (2023, 1 de mayo). Animales de apoyo emocional: beneficios y cuidados. Mentes Abiertas Psicología. <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog/psicologia/animales-de-apoyo-emocional-beneficios-y-cuidados>
2. Psicología y Mente. (2024, 11 de mayo). ¿Qué son los animales de apoyo emocional? Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/animales-de-apoyo-emocional/>
3. Navigate Life Team. (2023, 31 de julio). Animales de apoyo emocional y el impacto que pueden tener en tu vida. Navigate Life Team. <https://www.navigatelifeteam.org/en/blog/articles/emotional-support-animals-and-the-impact-they-can-make-on-your-life>
4. Animal Dreams. (2024, 9 de marzo). Interacción positiva con tu mascota: 5 consejos para fortalecer el vínculo. Animal Dreams. <https://animaldreams.es/blog/interaccion-positiva-con-tu-mascota/>
5. Mentalidad. (2023, 15 de agosto). Animales como apoyo emocional. Mentalidad. <https://www.mentalidad.com/animales-como-apoyo-emocional/>

AUTORAS

Nancy R. Lemos Mena
Laura Barrientos Montoya
Sara J. Cuartas Ramirez
Laura P. Unfried Moreno