Mascotas y Bienestar Emocional

Estado del arte

En las últimas décadas, la relación entre humanos y animales ha adquirido un papel relevante en el ámbito de la salud emocional y mental. Diversos estudios han abordado esta interacción desde perspectivas complementarias. Por ejemplo, una investigación centrada en personas con Trastorno del Neurodesarrollo (TND), con comorbilidades de ansiedad y depresión, evidenció mejoras significativas en el estado de ánimo tras el acompañamiento de mascotas de apoyo emocional, confirmando su valor como recurso terapéutico complementario.  
  
De forma más amplia, Aragunde-Kohl et al. (2024) estudiaron a personas adultas en Puerto Rico durante la pandemia del COVID-19, y hallaron que el vínculo humano-animal fue un factor protector ante el aislamiento social, brindando alivio emocional, compañía y fortaleciendo el bienestar psicológico. La mayoría de los participantes expresó que su mascota les ayudó a enfrentar la ansiedad, el estrés y la soledad durante el confinamiento.  
  
En otro estudio, Gómez-Cárdenas (2025) exploró el duelo por la pérdida de mascotas en jóvenes y adultos mexicanos. Identificó que existen creencias y mitos sociales que invalidan este tipo de dolor, dificultando la expresión del duelo y afectando el bienestar emocional de los dolientes.  
  
En conjunto, los estudios evidencian que las mascotas no solo cumplen una función afectiva, sino que también se convierten en elementos terapéuticos con potencial para mejorar la calidad de vida en situaciones de crisis, enfermedad mental o pérdida. Sin embargo, aún persisten desafíos como la falta de validación social del vínculo humano-animal en contextos de duelo y la necesidad de más investigaciones científicas que respalden su uso formal como apoyo emocional.

Paso 3. Planteamiento del problema

Las personas con Trastornos del Neurodesarrollo (TND) que además presentan comorbilidades como ansiedad y/o depresión, suelen recibir acompañamiento psicológico y farmacológico. Sin embargo, su acompañamiento emocional puede presentar desafíos, tales como el aislamiento social o la dependencia emocional, lo que limita su proceso de bienestar. De forma similar, se ha identificado que, durante situaciones de confinamiento como la pandemia del COVID-19, muchas personas sufrieron deterioro emocional por la falta de interacción social. En ambos casos, el vínculo con mascotas ha surgido como un factor de protección emocional. A pesar de ello, todavía se subestima el rol de las mascotas en procesos psicológicos significativos, como el duelo, donde muchas personas no reciben apoyo por la pérdida de su animal de compañía debido a creencias que minimizan su impacto emocional. Esta situación refleja una falta de reconocimiento del papel terapéutico de las mascotas, lo cual constituye un vacío tanto a nivel científico como social que requiere ser atendido.

Paso 4. Pregunta de investigación

¿Qué beneficios emocionales y psicológicos aportan las mascotas a personas con trastornos de neurodesarrollo, ansiedad, depresión o en proceso de duelo?

Paso 5. Justificación de la investigación

Esta investigación es pertinente porque permite profundizar en los efectos positivos que tienen las mascotas sobre la salud emocional y mental de personas en condiciones de vulnerabilidad psicosocial. Existen evidencias científicas que señalan mejoras significativas en el estado de ánimo, reducción de ansiedad, y aumento del bienestar general gracias al vínculo humano-animal. No obstante, estas experiencias todavía son poco reconocidas dentro de los programas de atención emocional y terapéutica. En comunidades donde existen limitaciones de acceso a servicios profesionales de salud mental, como ocurre en muchas regiones de Colombia y América Latina, el acompañamiento emocional por parte de mascotas puede convertirse en una estrategia valiosa y accesible. Además, esta investigación busca visibilizar el duelo por la pérdida de mascotas como una experiencia emocional válida que merece acompañamiento, respeto y comprensión, derribando mitos que lo invalidan. Con ello, se contribuye a la construcción de una sociedad más empática, sensible y abierta a nuevas formas de cuidado y apoyo psicoemocional.

Paso 6. Objetivos

Objetivo general:

* Analizar los beneficios emocionales y psicológicos que ofrecen las mascotas a personas con trastornos de neurodesarrollo, ansiedad, depresión o en proceso de duelo.

Objetivos específicos:

1. Identificar las mejoras emocionales que experimentan personas con TND, ansiedad o depresión al convivir con mascotas de apoyo.

2. Describir el impacto del vínculo humano-animal en contextos de aislamiento o crisis, como la pandemia del COVID-19.

3. Examinar los mitos y barreras sociales que dificultan la validación del duelo por la pérdida de una mascota.

Paso 7. Título de la investigación

El vínculo humano-animal como recurso de apoyo emocional en personas con trastornos de neurodesarrollo, afectaciones psicológicas y procesos de duelo

Referencias

[https://research-ebsco com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/c/qcagk4/viewer/pdf/pe5a5s5mvz](https://research-ebsco-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/c/qcagk4/viewer/pdf/pe5a5s5mvz) (Descargue el PDF) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9946145> (Descargue el PDF)

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9975939>