

# Eficacia de la terapia con gatitos en la depresión

O'MALLEY, T<sup>1</sup>, SOFTPAWS, K<sup>2,\*</sup>, AND DR. CROOKSHANKS, PHD<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Institute of Feline Arts, Parisian Alley Cat Academy, Paris, France

<sup>2</sup>Department of Stealth and Acrobatics, Feline Thievery Institute, San Ricardo, Spain

<sup>3</sup>Department of Magical Creatures, Hogwarts School of Witchcraft and Wizardry, Scotland, United Kingdom

Recibido el: 5 de noviembre de 2024.

Aceptado el: 3 de enero de 2025.

Este estudio investiga la eficacia de la terapia con gatitos en comparación con el tratamiento estándar para la depresión. Un total de 100 participantes con depresión moderada o grave fueron asignados aleatoriamente a un grupo de terapia con gatitos o a un grupo de tratamiento estándar. Los niveles de depresión se midieron mediante el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) antes y después de un periodo de intervención de 6 semanas. Los resultados mostraron una reducción significativa en las puntuaciones de depresión en el grupo de terapia con gatitos en comparación con el grupo de tratamiento estándar ( $p < 0,001$ ), con un tamaño del efecto elevado ( $d$  de Cohen = 0,91). Estos hallazgos sugieren que la terapia con gatitos puede ser un tratamiento complementario eficaz para la depresión, potencialmente mejorando los resultados de las intervenciones convencionales.

<http://dx.doi.org/10.1364/ao.25.05.2025>

## 1. INTRODUCCIÓN

La depresión es una condición de salud mental prevalente que afecta a millones de personas en todo el mundo, con costes personales y sociales significativos. Aunque los tratamientos tradicionales como la medicación y la psicoterapia son eficaces, existe un interés creciente en enfoques complementarios que mejoren los resultados y el compromiso del paciente. La terapia asistida con animales, especialmente con gatos, ha mostrado potencial para aliviar los síntomas depresivos y mejorar el bienestar general.

Este estudio tiene como objetivo evaluar la eficacia de la terapia con gatitos como tratamiento complementario a las intervenciones estándar en la reducción de los niveles de depresión en adultos. Al comparar los resultados entre un grupo que recibe tratamiento estándar más terapia con gatitos y un grupo de control que recibe solo tratamiento estándar, buscamos cuantificar los posibles beneficios de este enfoque novedoso.

## 2. METODOLOGÍA

### A. Diseño del estudio y participantes

Se llevó a cabo un ensayo clínico aleatorizado con 100 adultos (de 18 a 65 años) diagnosticados con depresión moderada o grave (puntuación BDI-II  $> 20$ ). Los participantes fueron reclutados en clínicas ambulatorias de salud mental y asignados aleatoriamente al grupo de terapia con gatitos ( $n = 50$ ) o al grupo control ( $n = 50$ ).

### B. Intervenciones

El grupo de terapia con gatitos recibió tratamiento estándar (medicación y/o psicoterapia) más sesiones diarias de 30 minutos de interacción con gatitos, bajo supervisión. El grupo de control recibió únicamente el tratamiento estándar. Ambas intervenciones duraron 6 semanas.

### C. Medidas de resultado

La medida principal fue la puntuación del Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II), administrado al inicio y tras la intervención. Las medidas secundarias incluyeron la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A) y el Cuestionario de Satisfacción y Disfrute de la Calidad de Vida (Q-LES-Q).

### D. Análisis estadístico

Se utilizaron pruebas  $t$  pareadas para comparaciones dentro de los grupos y pruebas  $t$  independientes para comparaciones entre grupos. El tamaño del efecto se calculó con el estadístico  $d$  de Cohen.

3. RESULTADOS

Ambos grupos mostraron reducciones significativas en las puntuaciones del BDI-II ( $p < 0,001$ ). Sin embargo, el grupo de terapia con gatitos presentó una reducción significativamente mayor en comparación con el grupo control ( $t = 6,42$ ;  $p < 0,001$ ), con un tamaño del efecto grande ( $d$  de Cohen =  $0,91$ ), **tabla 1**.

Los resultados secundarios también mostraron mejoras significativas en el grupo de terapia con gatitos, con reducción de la ansiedad (HAM-A) y aumento de la calidad de vida (Q-LES-Q) en comparación con el grupo control ( $p < 0,01$  en ambas medidas).

	Pre-intervención	Post-intervención
Terapia con gatitos	28.6 (DE: 5.2)	15.3 (DE: 4.8)
Grupo control	27.9 (DE: 5.5)	21.7 (DE: 5.1)

t: 6.42,  $p < 0.001$ , d de Cohen: 0.91

**Table 1.** Diferencia entre grupos DE: Desviación estándar

4. DISCUSIÓN

Los resultados indican que la terapia con gatitos, combinada con el tratamiento estándar, produce una mayor reducción de los síntomas depresivos en comparación con el tratamiento estándar por sí solo. Esto concuerda con investigaciones previas sobre terapia asistida con animales y sugiere que la estimulación táctil, el vínculo emocional y el aumento de la actividad física asociados a la interacción con gatitos pueden contribuir a una mejor salud mental.

El gran tamaño del efecto observado ( $d = 0,91$ ) es especialmente relevante, ya que sugiere un impacto clínicamente significativo, comparable o superior al de algunas psicoterapias consolidadas para la depresión.

Sin embargo, deben considerarse algunas limitaciones. El periodo de intervención fue relativamente corto (6 semanas), lo que podría no reflejar efectos a largo plazo o recaídas. Además, el diseño del estudio no controló el posible efecto placebo ni el impacto de una mayor interacción social en el grupo de terapia con gatitos.

5. CONCLUSIONES

Este estudio ofrece evidencia sólida sobre la eficacia de la terapia con gatitos como tratamiento complementario para la depresión. La reducción significativa en las puntuaciones del BDI-II y las mejoras en medidas secundarias sugieren que incorporar esta intervención a los tratamientos convencionales podría beneficiar a personas con depresión.

Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para los profesionales de salud mental y podrían informar el desarrollo de intervenciones innovadoras asistidas por animales. Futuras investigaciones deberían centrarse en evaluar los efectos a largo plazo, explorar los mecanismos específicos por los cuales la terapia con gatitos impacta en la depresión y examinar su eficacia en diferentes poblaciones y niveles de gravedad.

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Beck, A. T., Steer, R. A., Brown, G. K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
2. Branson, S. M., Boss, L., Cron, S., Turner, D. C. (2017). Depression, loneliness, and pet attachment in homebound older adult cat and dog owners. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 4(1), Article 8. <https://doi.org/10.22543/7674.41.P3848>
3. Joe, S., Woolley, M. E., Brown, G. K., Ghahramanlou-Holloway, M., Beck, A. T. (2004). Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory-II in Low-Income, African American Suicide Attempters. *Psychiatry Research*, 155(1), 1-7.
4. Pet Partners. (2025). Studying the Cat Human Bond and the Impact of Therapy Cats. Retrieved March 12, 2025, from <https://petpartners.org/studying-the-cat-human-bond-and-the-impact-of-therapy-cats/>
5. Sabino Recovery. (2025, January 23). How Do Cats Help with Depression? Retrieved March 12, 2025, from <https://www.sabinorecovery.com/how-do-cats-help-with-depression/>
6. Levinson, B. M. (1969). Pet-oriented child psychotherapy. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
7. Souter, M. A., Miller, M. D. (2007). Do animal assisted activities effectively treat depression? A meta-analysis. *Anthrozoös*, 20(2), 167-180.
8. Folse, E. B., Minder, C. C., Aycock, M. J., Santana, R. T. (2015). Animal-assisted therapy and depression in adult college students. *Anthrozoös*, 28(2), 221-234.
9. Krause-Parello, C. A., Sarni, S., Padden, E. (2018). Military veterans and canine assistance for post-traumatic stress disorder: A narrative review of the literature. *Nurse Education Today*, 66, 52-57.
10. Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234.
11. McCullough, A., Ruehrdanz, A., Jenkins, M. A., Gilmer, M. J., Olson, J., Pawar, A., ... O'Haire, M. E. (2016). Measuring the effects of an animal assisted intervention for pediatric oncology patients and their parents: A multisite randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 33(4), 289-299.
12. Nimer, J., Lundahl, B. (2007). Animal-assisted therapy: A meta-analysis. *Anthrozoös*, 20(3), 225-238.