



Universidad
Zaragoza



Trabajo Fin De Grado En Veterinaria

Efecto del vínculo humano-animal en el bienestar y la salud
de las personas

Effect of the Human-Animal Bond on People's Well-being and Health

Autor:

Eléonore Vitse

Tutor:

Dr. Gustavo Adolfo María Levrino

Facultad de Veterinaria

2025

Indice

1) Resumen/abstract	3
2) Introducción.....	5
3) Justificación y objetivos	6
a) Justificación	6
b) Objetivos.....	6
4) Material y métodos	7
a) Criterios de inclusión	7
b) Criterios de exclusión	7
5) Resultados	8
6) Discusión.....	12
a) Las teorías y los modelos utilizados para entender la relación entre el humano y sus mascotas.....	12
b) El impacto de las relaciones entre humanos y animales sobre la salud pública	15
c) Los efectos beneficiosos de los animales en la fisiología humana	18
d) Los efectos beneficiosos de los animales en la salud psicológica	20
e) Integración de las mascotas en los refugios para mujeres víctimas de violencia conyugal	23
7) Conclusiones/conclusions	27
8) Valoración personal y agradecimientos	29
9) Bibliografía.....	30
10) Anexos	32
a) Preguntas contestadas por la dueña del bar de gatos.....	33
b) Preguntas contestadas por la dueña de un refugio de animales mujeres víctimas de violencia conyugal.....	39

I) Resumen/abstract

Resumen:

En 2014, un vídeo titulado "Kitten therapy: the prescription for stress "(10) fue publicado. Al ver este video, se observa cómo las personas inicialmente estresadas por su vida cotidiana se relajan simplemente escuchando sonidos de ronroneo a través de auriculares. La relajación es casi total al ver a los gatitos. Este video, que hoy acumula casi 10 millones de vistas, nos lleva a pensar que cada vez más personas se dan cuenta de la importancia de la presencia de un animal para su salud.

El objetivo de este trabajo es realizar una exhaustiva revisión bibliográfica para los conocimientos que tenemos hoy en día sobre la relación que hay entre la presencia de un animal y el bienestar y la salud humana. Para alcanzar este objetivo, se ha recurrido a diversas fuentes de información, incluyendo libros especializados, bases de datos científicas, principalmente "Pubmed", y motores de búsqueda académicos como "Google Scholar". El proceso de recopilación de datos se centró en identificar y seleccionar artículos que estuvieran directamente relacionados con el tema de estudio. Se priorizaron los artículos más recientes y relevantes para garantizar una visión actualizada del tema. De un total de 635 artículos inicialmente obtenidos a través de la búsqueda en Pubmed, se seleccionaron aquellos que cumplieran con criterios específicos de relevancia y actualidad, es decir ocho artículos y un libro.

Además, gracias a varias entrevistas con profesionales (de una mujer responsable de un bar de gatos y una coordinadora de un refugio que acoge a mujeres y sus animales de compañía) que conocen muy bien las características y virtudes de la relación humano-animal, hemos podido aprender más sobre la complejidad de esta relación y sus beneficios en un amplio espectro.

Este enfoque permitió no sólo una comprensión profunda de las tendencias , sino también una visión de los desarrollos futuros que podrían influir en el bienestar y la salud humana. Se buscó asegurar que la información recopilada fuera lo más precisa y actual posible, proporcionando así un recurso valioso tanto para profesionales del área como para investigadores interesados en el tema.

Palabras clave: vínculo humano-animal, bienestar, salud, humanidad, perro, gato, mujeres.

Abstract:

In 2014, a video titled "Kitten Therapy: The Prescription for Stress"(10) was released. Watching this video, one can see how people initially stressed by their everyday lives relax simply by listening to purring sounds through headphones. The relaxation becomes almost complete upon seeing the kittens. This video, which now has nearly 10 million views, suggests that more and more people are becoming aware of the importance of having an animal present for their health.

The aim of this work is to conduct an exhaustive literature review on the current knowledge regarding the relationship between the presence of an animal and human well-being and health. To achieve this goal, various sources of information were used, including specialized books, scientific databases, mainly "PubMed," and academic search engines such as "Google Scholar." The data collection process focused on identifying and selecting articles directly related to the study topic. The most recent and relevant articles were prioritized to ensure an up-to-date view of the subject. Out of a total of 635 articles initially retrieved through the PubMed search, those that met specific criteria for relevance and currency eight articles and one book were selected.

Additionally, thanks to several interviews with professionals (a manager of a cat coffee and a coordinator of a shelter that hosts women and their companion animals) who are well-versed in the characteristics and virtues of the human-animal relationship, we were able to gain deeper insights into the complexity of this relationship and its benefits across a broad spectrum.

This approach not only allowed for a deep understanding of the trends but also provided a view of future developments that could influence human well-being and health. The aim was to ensure that the information gathered was as accurate and current as possible, thereby providing a valuable resource for professionals in the field and researchers interested in the topic.

Key words: Human-animal bond, well-being, health, humanity, dog, cat, women.

II) Introducción

El vínculo humano-animal es la conexión emocional y física que se forma entre las personas y los animales a través de la interacción, el cuidado y el afecto mutuo. Este lazo va más allá de la simple convivencia, ya que se basa en la confianza, la empatía y la lealtad que los animales y sus dueños desarrollan a lo largo del tiempo. Las mascotas, en particular, se convierten en compañeros fundamentales que ofrecen apoyo emocional, reducen el estrés y aportan un sentido de responsabilidad y propósito en la vida de las personas.

La relevancia de este vínculo radica en los numerosos beneficios que aporta al bienestar y la salud humana. Las relaciones con animales han demostrado ser efectivas en la reducción de la ansiedad y la depresión, en la mejora de la salud cardiovascular, y en proporcionar un apoyo constante en momentos de dificultad, como el duelo o la soledad. En situaciones de vulnerabilidad, como en los casos de violencia conyugal, las mascotas juegan un papel crucial en la recuperación emocional de las víctimas, brindándoles consuelo y un sentido de seguridad. Este vínculo no solo enriquece la salud mental de las personas, sino que también fomenta un entorno más humano y compasivo en la sociedad.

Los estudios han demostrado que la interacción con los animales puede tener efectos terapéuticos, como reducir el estrés y la ansiedad, aliviar los síntomas depresivos y mejorar el estado de ánimo general. Además, la actividad física asociada al cuidado de un animal de compañía, como pasear a un perro, contribuye a un estilo de vida más activo y saludable, fomentando beneficios físicos como la reducción de la presión arterial y el colesterol.

La presencia de un animal de compañía puede facilitar la interacción social, tanto con otros dueños de mascotas como dentro de la comunidad en general. Por ejemplo, los parques caninos y los eventos de adopción de mascotas son lugares donde la gente puede entrar en contacto y compartir experiencias, creando una red de apoyo social.

El impacto positivo de los animales en la vida de las personas ha llevado al desarrollo de las terapias asistidas con animales (TAA), en las que se utilizan animales adiestrados para ayudar a personas con diversos problemas de salud, desde trastornos del espectro autista hasta cardiopatías y problemas de movilidad. Estas terapias han demostrado su eficacia para mejorar la calidad de vida de los pacientes, proporcionándoles no sólo apoyo emocional sino también motivación para desarrollar habilidades y alcanzar objetivos personales.

En definitiva, el vínculo entre humanos y animales es un tema de gran relevancia en la sociedad contemporánea. Comprender y valorar la influencia positiva de este vínculo puede abrir nuevas vías para mejorar el bienestar físico y mental de las personas, además de fomentar la empatía y el respeto hacia los animales.

Planteamos como hipótesis de trabajo que el vínculo entre humanos y animales puede influir positivamente en el bienestar y la salud humana. Para explorar esta hipótesis, proponemos realizar un estudio bibliográfico exhaustivo sobre el tema, complementado con el análisis de dos casos específicos donde dicho vínculo juega un papel crucial

II) Justificación y objetivos

A) Justificación

En la sociedad actual, marcada por un estrés creciente, la salud mental se ha convertido en una preocupación central. Cada vez más hospitales, tanto psiquiátricos como generales, están adoptando la zooterapia para mejorar el bienestar de los pacientes. Además, están surgiendo espacios que facilitan la interacción con animales, como el 'puppy yoga' o los bares de gatos, promoviendo la relajación. Aunque el uso de animales para mejorar la salud y el bienestar humano está en aumento, la documentación bibliográfica al respecto sigue siendo limitada. Por ello, recopilaremos los artículos publicados en las últimas décadas sobre este tema y también intentaremos sacar conclusiones de los efectos de los animales sobre la salud humana gracias a dos entrevistas de profesionales.

B) Objetivos

El objetivo principal de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica exhaustiva sobre el impacto del vínculo humano-animal en el bienestar y la salud de las personas. Mediante la recopilación y análisis de artículos y estudios relevantes, se busca ofrecer una visión detallada del conocimiento actual en este ámbito. Además, se evaluarán los artículos más destacados para proporcionar una comprensión clara y actualizada de los efectos de la zooterapia, explorando los avances recientes y las tendencias en el uso terapéutico de los animales.

El objetivo secundario, experimental, consiste en intentar comprobar los efectos de la presencia de un animal sobre la salud humana. Para ello, aquella parte cuenta con un análisis de una entrevista con una dueña de un bar de gatos en Béziers, en el sur de Francia.

También, cuenta con unas conclusiones y juicio crítico sobre la importancia de las mascotas en los casos de violencias conyugales, permitido gracias a unas entrevistas a distancia con una dueña de un refugio de animales que acogen los animales de las mujeres víctimas de esas violencias en Canadá.

III) Material y método

Para llevar a cabo la revisión bibliográfica, se realizaron búsquedas en la base de datos PubMed utilizando diferentes ecuaciones. Finalmente, se optó por los términos de búsqueda en inglés 'human-animal bond human well-being' con la ecuación: 'human-animal bond AND human well-being', ya que proporcionó el mayor número de artículos relevantes según los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión:

- Artículos que analicen la relación entre humanos y animales.
- Población de estudio: cualquier sexo y edad.
- Publicaciones en inglés, español, francés o italiano.
- Disponibilidad del texto completo.

Criterios de exclusión:

- Artículos sin acceso al texto completo.
- Publicaciones anteriores a 1990.
- Texto incompleto o sin contexto suficiente.

En cuanto al lado experimental, se realizaron dos entrevistas con profesionales de las que se intentó sacar conclusiones. Una con una dueña de un bar de gatos para intentar entender mejor los efectos de la presencia de los gatos sobre la salud mental, todo ello poniendo un punto de honor en la salud de los gatos y garantizar sus necesidades fundamentales, pero también sin descuidar la higiene del bar debido a la presencia constante de animales. La segunda entrevista, con una dueña de un refugio de animales de mujeres víctimas de violencias conyugales nos permitió comprender el papel de las mascotas en este tipo de violencia, sobretudo el chantaje hecho a la mujeres maltratadas gracias a los animales, las cuales se quedan en casa para no abandonar al animal o para que no esté maltratado.

IV) Resultados

En esta búsqueda de carácter general se identificaron un total de 635 artículos, principalmente en inglés. Se utilizó vocabulario en inglés (debido a que la mayoría de los artículos científicos deben ser traducidos a este idioma para su publicación) y un poco en francés. Además, no se limitó la búsqueda a un período de tiempo específico, permitiendo la inclusión inicial de artículos sin importar su antigüedad. En esta búsqueda general se identificaron un total de 635 artículos, principalmente en inglés. Se utilizó vocabulario en inglés (dado que la mayoría de los artículos científicos se publican en este idioma) y, en menor medida, en francés. No se restringió la búsqueda a un período de tiempo específico, lo que permitió incluir artículos sin importar su antigüedad. El objetivo fue identificar artículos que abordaran el efecto del vínculo humano-animal en el bienestar y la salud humana. De los 635 artículos iniciales, 626 fueron descartados, quedando 8 artículos válidos para la revisión y un libro, de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos y los ajustes realizados durante la selección. Todos los artículos elegidos para la revisión datan del siglo XXI, y tal y como se observa en la Tabla 1, la mayor productividad incrementa con el pasar de los años ya que es un tema que cada vez se vuelve más actual.

Tabla 1. Artículos seleccionados para la revisión bibliográfica, ordenados por año de publicación.

Autor	Título	Revista	Temática	Año
Sandra B. Barker, Aaron R. Wolen	The Benefits of Human–Companion Animal Interaction: A Review.	Purdue Conference on the Human–Animal Bond, Association of American Veterinary Medical Colleges.	Los efectos beneficiosos en la salud física, psicológica y social de las actividades asistidas por animales (AAA).	2008
Froma Walsh	Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of	Family Process, Vol.	La importancia de las relaciones entre los	2009

	Companion Animals.	48, No. 4, 2009.	seres humanos y los animales domésticos, focalizándose en el nivel relacional y sus beneficios para la salud física y mental.	
Dennis C. Turner	La relation entre l'homme et l'animal et la santé de la population.	IEMT Suisse Institut de recherches interdisciplinaires sur la relation entre l'homme et l'animal, numéro 6.	El impacto de las relaciones entre humanos y animales sobre la salud pública.	2010
Sigal Zilcha-Mano, Mario Mikulincer, Phillip R. Shaver	An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations.	Journal of Research in Personality.	Estudio de las relaciones entre los seres humanos y sus mascotas.	2011
Aline H.Kidd, Robert M.Kidd	International Journal of Environmental Research and Public Health.	Antrhozoös, Volume I, Number 3.	Las teorías y los modelos utilizados para entender la relación entre el humano y sus mascotas.	2016

Deborah L. Wells	The State of Research on Human–Animal Relations: Implications for Human Health.	Anthrozoös, A multidisciplinary journal of the interactions of people and animals.	El primer documento trata del concepto de los servicios de apoyo para la relación hombre-animal como intervenciones de salud pública en los Estados Unidos. El segundo documento se centra en los efectos de los perros domésticos en la salud humana.	2019
Atsuko Matsuoka, John Sorenson	Inclusive Approaches by VAW Shelters: Respecting Women’s Choice to be Together With Companion Animals.	Feminist Inquiry in Social Work.	La forma en que los refugios para mujeres víctimas de violencia pueden integrar a las mascotas en sus servicio con los desafíos y beneficios que esto implica.	2022

Janet Hoy-Gerlach, Lisa Townsend	Reimagining Healthcare: Human–Animal Bond Support as a Primary, Secondary, and Tertiary Public Health Intervention.	International Journal of Environmental Research and Public Health.	El papel de los servicios de apoyo a la relación humano-animal (HASS) en el marco de la salud pública en distintos niveles: primario, secundario y terciario.	2023
--	--	---	--	------

Tabla 2. Libro seleccionado para la revisión bibliográfica

Autor	Título	Año
Leslie Irvine	We are best friends, animals in society.	2019

V) Discusión

A) Las teorías y los modelos utilizados para entender la relación entre el humano y sus mascotas.

Aunque el vínculo entre humanos y animales ha existido desde hace milenios, el interés científico y sistemático en esta relación ha crecido significativamente en los últimos dos siglos, reflejando una mayor comprensión de la importancia de los animales en la vida humana.

La Antrozología, ciencia que se dedica al estudio de las interacciones entre humanos y animales y que combina conocimientos de psicología, sociología, biología y otras áreas empezó a desarrollarse sólo en las décadas de 1980 y 1990. También en el siglo XX, se popularizó el uso de animales en terapias, especialmente para ayudar a personas con discapacidades físicas y mentales. Hoy en día, el vínculo humano-animal es ampliamente reconocido no solo por su valor emocional, sino también por su impacto positivo en la salud mental y física. La investigación continúa expandiéndose, explorando cómo los animales pueden ayudar en el tratamiento de diversas condiciones médicas y psicológicas.

Para poder comprender mejor la relación entre los humanos y los animales de compañía, las experiencias han tenido que basarse en ciertos modelos y teorías, que estudiaremos a continuación.

De forma general, las teorías pueden generarse de cuatro maneras.(1) Una teoría inductiva comienza con la base de datos proporcionada por un número de estudios relacionados y organiza las relaciones encontradas en esos datos en principios teóricos. Una teoría deductiva comienza con observaciones y predicciones que generan investigaciones para probar las predicciones. Si los datos no apoyan las predicciones, se modifica la teoría y se hacen y prueban nuevas predicciones. Una teoría funcional combina elementos inductivos y deductivos mientras que una teoría de modelos comienza con una metáfora análoga que señala que el fenómeno actualmente en estudio es análogo a algún concepto similar en física, química o tecnología electrónica.

El problema mayor con este sistema de estudio es que se basa en analogías con el humano, lo que es un poco delicado en el caso del estudio animal porque aunque tienen muchos puntos en común, los animales y el ser humano también tienen muchas diferencias.

La forma que mejor estudia la relación humano-animal en toda su complejidad es aquella que lo estudia basándose en tres espectros de estudios. (1) Primero, enfocando el modelo animal/animal, luego el modelo humano/humano y por fin el modelo humano/objeto.

El modelo animal/animal se basa en la etología, este modelo examina el comportamiento social de los animales, especialmente la neotenia, es decir, la conservación de rasgos juveniles en animales domesticados, que desencadena comportamientos de cuidado en humanos.

Todos los animales domesticados y sobre todo el perro y el gato son más dóciles y obedientes, y menos agresivos que otros animales en libertad gracias a la neotenia, la cual, origina una selección deliberada de animales con un cerebro más infantilizado y con menor tiempo de desarrollo, más cercano al de un cachorro. Un ejemplo muy llamativo de este fenómeno son las características actuales de los perros, parecidos a los cachorros de lobo : orejas caídas, cola enroscada y ladridos.(4) Sin embargo, este modelo es limitado porque no tiene en cuenta los aspectos psicológicos y culturales de las relaciones entre humanos y animales.

En cuanto al modelo Humano/Humano, lo cual se inspira en las relaciones entre los seres humanos para explicar la relación con los animales; se basa en conceptos como la teoría del apego. Según, John Bowlby *“Lo que por motivos de conveniencia denomino teoría del apego es una forma de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a crear fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular y un intento de explicar la amplia variedad de formas de dolor emocional y trastornos de la personalidad, tales como la ansiedad, la ira, la depresión y el alejamiento emocional, que se producen como consecuencia de la separación indeseada y de la pérdida afectiva”*.

La teoría del apego se basa en cuatro pilares fundamentales (10) detallados en la siguiente tabla:

Pilares	Características
Mantenimiento de la proximidad	Deseo de estar cerca de aquellas personas con las que se había creado un vínculo.
Base segura	Exploración y descubrimiento del mundo con confianza, autonomía y sin miedo.
Refugio seguro	Sentir seguridad y comodidad ante aquellas situaciones presentando una amenaza.

Angustia por separación	Sentimiento debido a la ausencia del apego.
-------------------------	---

Fig 1. Tabla resumen de los cuatro pilares de la teoría del apego

En este modelo, parece que el humano sirve de figura de apego para sus mascotas pero algunos autores (14) defienden la idea contraria y estiman que son las mascotas las que desempeñan un papel de apego crucial para sus dueños. Los autores (16) desarrollaron el "Pet Attachment Questionnaire" (PAQ), una herramienta para evaluar las orientaciones de apego a los animales de compañía. Su investigación trata de identificar cómo estas diferencias influyen en las expectativas hacia los animales, las reacciones emocionales ante su pérdida y cómo se relacionan con los patrones de apego en las relaciones humanas. Los resultados de los estudios muestran diferencias individuales significativas en el apego a los animales de compañía, especialmente en lo que se refiere a la ansiedad y la evitación. Estas diferencias predicen de manera distinta las expectativas hacia los animales y las reacciones emocionales en caso de separación o pérdida. Se puede observar que la mayoría de estos sentimientos y emociones son muy humanizados y resultan del antropomorfismo. Sin embargo, es evidente que los animales pueden expresar algunos sentimientos que el humano no y viceversa y en lo que respecta al lenguaje y la cultura, hacen que este modelo sea incompleto. Sin embargo, aunque los animales no pueden proporcionar apoyo verbal como los humanos, su presencia y función emocional son esenciales, lo que justifica una atención especial en futuras investigaciones sobre las relaciones de apego. El último modelo utilizado para el estudio es el humano/objeto. Este modelo compara el apego de los seres humanos a sus animales con el que pueden tener con objetos, como los peluches para niños. Aunque este modelo es relevante en algunos casos, alcanza rápidamente sus límites ya que no tiene en cuenta las emociones que siente el animal, los vínculos con los demás animales o humanos,. Además, los animales tienen conciencia y entonces, la capacidad a responder a estímulos externos. Este modelo, también, menosprecia el hecho de que tienen necesidades físicas, emocionales, y de cuidado que deben ser satisfechas.

B) El impacto de las relaciones entre humanos y animales sobre la salud pública.

Las relaciones entre humanos y animales han sido un componente fundamental de la vida humana a lo largo de la historia. Sin embargo, en las últimas décadas, el impacto de estas relaciones ha adquirido una nueva relevancia, especialmente en el ámbito de la salud pública. Con el surgimiento de disciplinas como la antrozootología y la integración del enfoque "One Health", que reconoce la interconexión entre la salud humana, animal y ambiental, se ha comenzado a explorar más profundamente cómo estas interacciones pueden influir en el bienestar físico, mental y social de las personas.

La pandemia del COVID-19 y sobre todo la cuarentena nos demostró la importancia de la presencia de las mascotas sobre la salud pública.

Resultados del estudio APPA COVID-19 Pulse Study de la American Pet Product Association sobre tenencia de mascotas durante la pandemia:

72% de los dueños de mascotas

están de acuerdo con que pasar tiempo con sus mascotas los ayuda a reducir el estrés e incrementar el bienestar durante la pandemia de COVID-19.

70% dedica más tiempo

a sus mascotas al tener que mantener distancia social con otras personas.

60% se siente más unido

a su mascota porque pasan más tiempo juntos

39% realiza más ejercicio

con su mascota durante la pandemia



Fig 2 : Importancia de la presencia de una mascota sobre la salud pública durante el confinamiento debido al COVID-19. (3)

Janet Hoy-Gerlach y Lisa Townsend (9) defienden el hecho de que la presencia de las mascotas ha desempeñado un papel considerable durante la pandemia del COVID-19 pero también durante la

epidemia de SIDA en los años 80. Los autores discuten la integración de las HASS (human animal support services) en un marco de intervención en salud pública, dividido en tres niveles: la prevención primaria se basa en el hecho de que los HASS pueden desempeñar un papel en la prevención de problemas de salud al mejorar el bienestar general y reducir el estrés. Esto incluye, por ejemplo, programas para fomentar los vínculos con los animales entre las personas sanas. En cuanto a la prevención secundaria, en este caso, los HASS pueden intervenir para ayudar a las personas que comienzan a mostrar signos de angustia o problemas de salud, como programas dirigidos a aquellos que sufren de depresión leve a moderada. El último nivel de prevención es el terciario en el cual, los HASS también pueden ayudar a manejar condiciones de salud crónicas, ofreciendo apoyo continuo para mejorar la calidad de vida de las personas que sufren enfermedades graves; un ejemplo de intervención de este nivel sería un programa que coloca animales en refugios con personas que luchan con síntomas de enfermedades mentales y aislamiento; el animal sin hogar o cuidador humano es adoptado, y una persona que experimenta síntomas de salud mental y aislamiento recibe el efecto beneficioso de la compañía de un animal en estos problemas.

	Acceso a los servicios veterinarios		
Niveles de prevención	Prevención primaria	Prevención secundaria	Prevención terciaria
A nivel del ser humano	Se mantiene la compañía del animal/beneficios del vínculo humano-animal (HAB); se previene la transmisión zoonótica.	Se previenen/reducen los factores de estrés del HAB (financieros, emocionales) debido a problemas de salud del animal.	
A nivel del animal	Se previenen problemas de salud; se mantiene la compañía humana/beneficios del vínculo humano-animal (HAB).	Se abordan riesgos de salud emergentes; se reduce el riesgo de perder el hogar/la persona debido a problemas de salud o comportamiento no tratados.	Se tratan los problemas de salud/comportamiento.

Fig 3. Tabla resumen de los distintos niveles de prevención a nivel humano y animal en el caso del acceso a los servicios veterinarios.

Podemos constatar que los tres niveles de prevención en los humanos coinciden con los del ámbito animal. La presencia de un animal mejora la calidad de vida del hombre y viceversa, lo que contribuye a largo plazo a la mejora de la salud pública.

Este fenómeno de complementariedad entre el humano y el animal se utiliza además en el concepto de "One Health" o "Una sola salud". Este concepto, iniciado a principios de los años 2000, surgió en respuesta al resurgimiento y la aparición de enfermedades infecciosas, debido principalmente a la globalización de los intercambios. Se basa en un principio simple, según el cual la protección de la salud humana pasa por la protección de la salud animal y sus interacciones con el medio ambiente. La salud animal, vegetal, la salud ambiental y la salud humana están, por lo tanto, íntimamente relacionadas. Este concepto se está tomando cada vez más en cuenta a nivel internacional, con debates en conferencias de la OMS y la FAO. La presencia de los animales tiene entonces muchos efectos sobre la población humana; a nivel económico por ejemplo, las mascotas pueden ayudar a reducir problemas de salud como la obesidad y la depresión, lo que puede reducir los costos de salud pública

(6). También, en las sociedades donde el aislamiento de los ancianos está aumentando, las mascotas desempeñan un papel crucial al proporcionar apoyo emocional y ayudar a mantener la independencia y la movilidad. Por otro lado, en Suiza, muchos investigadores que han profundizado en el tema solicitan una investigación interdisciplinaria en profundidad sobre las relaciones entre los seres humanos y los animales, así como por la integración de estos conocimientos en las políticas de salud pública. Los objetivos de salud para 2020 en Suiza reconocen la importancia de las mascotas para mejorar la salud mental y física de las personas mayores, lo que podría llevar a reducir los costos de salud y mejorar el bienestar de las personas.

Sin embargo, esta relación de complicidad establecida entre el hombre y el animal, aunque beneficiosa en muchos casos, puede a veces llevar a un abuso del uso de los animales. A veces, los animales se encuentran como víctimas pasivas de la actividad humana, en lugar de como seres con un valor intrínseco. Cameron Whitley (11), examina el discurso en torno a la fracturación hidráulica (fracking) y su impacto en los animales. En este caso, los animales se mencionan principalmente en términos de su utilidad para los humanos, en particular como bioindicadores de la degradación medioambiental. Esta perspectiva pone de manifiesto las limitaciones de los debates actuales sobre el medio ambiente, que a menudo pasan por alto la capacidad de acción y el bienestar de los animales en favor de los intereses humanos. Por

otro lado, Mary Trachsel (11), denuncia la "paradoja de matar por cuidar", donde los cerdos, a pesar de ser animales inteligentes y sociales, se crían para el sacrificio. La autora subraya además el hecho de que los jóvenes deben navegar sus sentimientos de apego y responsabilidad moral hacia los cerdos, que son vistos simultáneamente como amigos y comida. Esta dualidad refleja las tensiones sociales más amplias en relación con el bienestar animal, la producción de alimentos y la ética del consumo.

El animal y el hombre forman una dualidad fuerte que conlleva numerosos beneficios a gran escala en el ámbito de la salud pública. Sin embargo, el uso de los animales al servicio del ser humano debe hacerse con respeto hacia el animal, sin menospreciar el hecho de que es un ser vivo con pleno derecho.

C) Los efectos beneficiosos de los animales en la fisiología humana.

La presencia de un animal puede tener un impacto significativo en la fisiología humana, influyendo en cómo responde nuestro cuerpo a diferentes situaciones. Estar cerca de una mascota no solo genera una sensación de bienestar, sino que también puede desencadenar cambios físicos en el organismo. Por ejemplo, interactuar con un animal puede ayudar a reducir la frecuencia cardíaca, disminuir los niveles de estrés, y promover una mayor relajación. Estos efectos muestran cómo la relación con los animales va más allá del aspecto emocional, influyendo directamente en nuestra fisiología y contribuyendo a un estado físico más saludable. Algunos estudios sugieren que la posesión de un perro puede estar asociada con una mejor salud cardiovascular, incluyendo una reducción en la presión arterial y un aumento en la actividad física debido a paseos regulares con el perro. Además, se sugiere que la exposición a los perros durante la infancia podría fortalecer el sistema inmunitario y reducir el riesgo de alergias y asma.(7) En 2011, se llevó a cabo una investigación en la que participaron casi 400 niños. Se demostró que los infantes que vivían con perros durante su primer año de vida tenían alrededor de “un tercio más de probabilidades de estar sanos durante aquel año y un 44% de menos probabilidades de desarrollar infecciones a los oídos en comparación a los niños sin animales.” Gracias a la presencia de perros y gatos en su entorno desde edad temprana, los niños desarrollarán algunas bacterias, incluyendo las que estimulan las respuestas de tipo H1, es decir que se va a incrementar la cantidad de antagonistas de los receptores H1 lo que va a limitar los síntomas de alergias, picaduras de

insectos, hipersensibilidad a otros medicamentos y urticarias. Por otra parte, algunos estudios muestran que la posesión de mascotas puede reducir la mortalidad después de un ataque al corazón, mejorar la salud cardiovascular y reducir el estrés, lo que permite a los dueños de perros y gatos estar más sanos y gastar menos en atención médica.(15) Hoy en día, se suele practicar cada vez más las actividades y terapias asistidas por animales (AAA/TAA), que son actividades terapéuticas planificadas y estructuradas, orientadas a un objetivo, dirigidas y/o impartidas por profesionales de la salud, la educación y los servicios sociales. Se mide el progreso de la intervención e incluye en la documentación profesional. Las AAA, se realizan con animales a través de interacciones o visitas informales, a menudo dirigidas por un benévolo y su animal con fines de motivación, educación o recreación. En cuanto a la TAA, está realizada y/o dirigida por un profesional cuya experiencia sea reconocida (cualificación, diploma, competencias, autorización de ejercer o equivalente) en el marco de su práctica profesional. La TAA hace hincapié en la mejora del funcionamiento físico, cognitivo, conductual y/o socio afectivo del beneficiario, ya sea en intervención individual o en grupo. La regularidad y las buenas prácticas de TAA pueden producir cambios significativos en los pacientes: disminución de la presión arterial y mejora de la variabilidad de la frecuencia cardíaca en personas mayores. El contacto permanente del hombre con su animal ya ha demostrado su eficacia en numerosos experimentos. Así pues, un metanálisis de 11 estudios encontró que las personas con una mascota tenían una presión arterial sistólica 1.7 mmHg más baja, y una disminución significativa en la frecuencia cardíaca de 2.3 lpm. El efecto reductor de la PA fue especialmente evidente durante el contacto directo con la mascota, y estuvo influenciado por la intensidad de la relación entre el dueño y la mascota, la especie de la mascota y la raza del perro. Un estudio de Xu et al. evaluó en 2004 el efecto de tener mascotas sobre la PA en casi 10000 niños y adolescentes de 5 a 17 años en China. Más de 1/5 de los participantes estaban expuestos actualmente a mascotas y el 10.6% de los participantes tenía perros. Los niños que tenían un perro tenían un riesgo significativamente menor (32-34%) de hipertensión.(17)

En cuanto al sueño, en la frontera entre la salud fisiológica y psicológica, se demostró que también podía ser influido por la presencia de animales de compañía. Efectivamente, algunos perros saben detectar las crisis de apnea del sueño y despiertan a los dueños lo que permite restablecer la frecuencia cardíaca y facilitar la re oxigenación. Los perros de servicio también, pueden despertar a sus dueños con estrés postraumático para prevenir el inicio de

pesadillas. Los pacientes que sufren de narcolepsia pueden también estar ayudados por los perros que saben detectar los ataques inminentes de su dueño con hasta cinco minutos de adelantados para que los pacientes puedan tomar precauciones para minimizar el riesgo de lesiones durante una caída y para colocarse delante de los pacientes para evitar el peligro, llamar a las urgencias desde un teléfono especialmente diseñado e inducir a los pacientes a tomar la medicación .(11)

Si bien algunos investigadores desaconsejan dormir con un animal de compañía debido, en particular, a la incompatibilidad de los ciclos de sueño, algunas personas que padecen patologías no pueden prescindir de ello. Otros individuos, mentalmente más frágiles, encuentran en este sueño compartido un cierto consuelo así como sentimientos de seguridad, satisfacción y relajación. Muchas mascotas son una fuente de apoyo incondicional, comodidad, seguridad y sirven de apoyo fundamental en la salud psicológica.

D) Los efectos beneficiosos de los animales en la salud psicológica.

En las últimas décadas, numerosos estudios han explorado los efectos beneficiosos que los animales pueden tener en la salud psicológica de las personas. Desde la reducción del estrés y la ansiedad hasta la mejora del estado de ánimo y el alivio de la soledad, la interacción con animales puede desempeñar un papel crucial en el bienestar emocional. Los animales, ya sean mascotas en el hogar o parte de terapias asistidas, ofrecen una forma única de apoyo que ayuda a las personas a enfrentar desafíos mentales y emocionales.(5) Los efectos observados más destacados son una reducción de la ansiedad y la depresión ya por ejemplo gracias a las intervenciones asistidas con animales han reducido los niveles de depresión en personas mayores y han mejorado el estado de ánimo y las interacciones sociales en residentes de hogares de ancianos. También, las mascotas proporcionan un sentido de compañía, reduciendo los sentimientos de soledad y aislamiento, especialmente en personas mayores que viven solas o en entornos institucionales. Esta compañía también puede mejorar las interacciones sociales, actuando como un "lubricante social" que fomenta un mayor compromiso social con los demás. Además, se demostró, que la presencia de las mascotas podría contribuir a la reducción del estrés incluso por ejemplo el hecho de observar un video de peces nadando en un acuario puede llevar a una disminución en los niveles de estrés fisiológico.(12) Por otra parte, tener mascotas se ha asociado con mejoras

generales en el bienestar, incluyendo un aumento en la actividad física a través de actividades como pasear al perro, lo que también contribuye a la salud psicológica.

En 2017, para intentar demostrar los efectos beneficiosos de los animales en la salud psicológica, basándose sobre todo en las dos hormonas clave de la psicología: la oxitocina y el cortisol, se llevó a cabo una experimentación en la que participaron diez mujeres voluntarias dueñas de perros y sus perros labradores machos en un experimento de interacción de 60 minutos, donde la interacción tuvo lugar entre los minutos 0 y 3. Se tomaron muestras de sangre para analizar la oxitocina y el cortisol en los minutos 0, 1, 3, 5, 15, 30 y 60 y se obtuvieron los resultados siguientes (13):

		0 min	1 min	3 min	5 min	15 min	30 min	60 min	OT max
Oxytocin levels (pmol/l)	Dogs	155.8 (26.9)	211.2 (30.7)	236.9 (38.7)	178.6 (29.6)	163.5 (34.5)	157.5 (36.0)	157.5 (41.1)	251.8 (34.5)
	Owners	168.5 (34.6)	169.8 (34.1)	180.6 (34.4)	170.2 (27.8)	146.4 (34.7)	171.3 (34.2)	165.1 (26.3)	187.0 (33.6)
Cortisol levels (nmol/l)	Dogs	168.4 (14.8)	169.4 (16.1)	168.1 (15.3)	180.1 (17.8)	224.1 (32.5)	202.8 (18.3)	190.2 (18.8)	
	Owners	389.8 (119.7)	382.7 (107.4)	382.7 (109.9)	387.6 (119.6)	362.1 (107.9)	331.6 (80.1)	305.2 (62.6)	

Fig 4: Tabla de los niveles de cortisol y oxitocina de los dueñas de perros y de sus perros

Se ve que los niveles de oxitocina aumentan a lo largo de la interacción entre la dueña y su mascota (168,5 pmol/L al principio del experimento y 187,7 pmol/L al final.) También, podemos constatar que los niveles de cortisol bajan a lo largo de la interacción (389,8 mmol/L al principio y 305,2 mmol/L). El papel que desempeñan estas dos hormonas es crucial para el equilibrio mental. En efecto, el cortisol desempeña múltiples funciones en el cuerpo humano, incluyendo la mediación de la respuesta al estrés, la regulación del metabolismo, la respuesta inflamatoria y la función inmunológica. En situaciones de estrés, el cuerpo humano responde constantemente a estímulos tanto internos como externos. Sin embargo, cuando los niveles de cortisol se mantienen elevados durante períodos prolongados, pueden aparecer efectos nocivos. El estrés crónico y la exposición continua al cortisol pueden afectar negativamente la salud mental, favoreciendo el desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión, además de influir en el funcionamiento cognitivo, la memoria y el sistema cardiovascular. Incluso, se ha comenzado a investigar la relación entre el estrés crónico y el Alzheimer. Por otra parte, la oxitocina es un neuropéptido que, en los mamíferos, desempeña funciones importantes en diferentes etapas reproductivas y

comportamientos de socialización. En los seres humanos, su importancia ha sido reconocida en procesos de regulación social como la memoria social, la afiliación, la mentalidad y la empatía.

El hecho de que la presencia de las mascotas pueda ayudar a aumentar los niveles de oxitocina y bajar los de cortisol es entonces la razón principal de la relajación de los dueños con sus mascotas y de la mejora del bienestar psicológico del tutor del animal. Gracias a una entrevista (cf anexo I) con una dueña de un bar de gatos (Un lugar donde los clientes vienen a consumir mientras están rodeados de gatos) hemos visto que los gatos juegan un papel fundamental en la mejora de la salud mental de las personas. Su presencia no solo proporciona compañía, sino que también ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y ofrecer consuelo a quienes enfrentan desafíos emocionales. Como se destaca en las entrevistas con los clientes, muchas personas llegan al bar después de semanas estresantes y se van sintiéndose más relajadas, con una mejor disposición para enfrentar sus obligaciones. Además, la interacción con los gatos tiene un efecto calmante y terapéutico, especialmente en aquellos que están mentalmente más frágiles o que buscan un escape de sus problemas cotidianos. Los gatos, con su capacidad innata para captar el estado emocional de las personas, se convierten en una fuente de bienestar, creando un entorno en el que los clientes pueden desconectarse del mundo exterior y encontrar un refugio emocional. Este efecto es particularmente evidente en individuos que, tras la pérdida de una mascota, encuentran en los gatos del bar un vínculo emocional que les ayuda a sobrellevar su duelo. En resumen, los gatos no solo enriquecen la experiencia en el bar, sino que también desempeñan un papel crucial en la salud mental de las personas, proporcionando un apoyo emocional que es difícil de replicar en otros contextos. Su capacidad para mejorar el bienestar emocional de los clientes subraya la importancia de valorar y fomentar espacios donde los humanos puedan beneficiarse de la interacción con estos animales, reconociendo así su impacto positivo en la salud mental. Es por eso que las Actividades Asistidas por Animales funcionan tan bien para reducir el estrés y permiten también mejorar las habilidades sociales en niños autistas (15). Aunque este tipo de actividades ha experimentado un aumento significativo recientemente, es un sector que podría expandirse aún más para hacerlo accesible a todos con el fin de destacar este vínculo humano-animal en el ámbito de la salud mental.(8)

Aunque en la mayoría de los casos la presencia de un animal tiene un efecto positivo en la salud mental humana, es evidente que a veces el vínculo creado entre el propietario y su mascota es tan fuerte que la pérdida de esta puede generar una tristeza extremadamente profunda, que puede ser muy difícil de superar, especialmente si se trata de una persona mentalmente frágil que encontraba en su animal de compañía un refugio reconfortante. Catherine Lee explora el vínculo emocional intenso entre ella y su gato, igualando el miedo de perder a Lily con la pérdida de un miembro humano de la familia. A través de esta lente personal, destaca el profundo apoyo emocional que las mascotas pueden proporcionar durante los momentos de adversidad, ilustrando la profundidad de las relaciones entre humanos y animales. Lee también aborda temas de vulnerabilidad, protección y el significado de las mascotas como miembros de la familia frente a amenazas externas.(11) Por otra parte, el hecho de considerar a los animales como un miembro de la familia puede, además, llevar a un chantaje emocional, especialmente en el caso de mujeres víctimas de violencia conyugal.

E) Integración de las mascotas en los refugios para mujeres víctimas de violencia conyugal.

A pesar de estar legalmente clasificados como propiedad, los animales de compañía suelen ocupar un papel similar al de los miembros de la familia en muchos hogares. Esta doble condición tiene implicaciones jurídicas, especialmente en los casos de violencia doméstica, divorcio y litigios por custodia. El sistema legal está evolucionando lentamente para reconocer los lazos emocionales entre humanos y sus mascotas, con algunas jurisdicciones que comienzan a otorgar a los animales un estatus más protegido. El debate pone de relieve la creciente tensión entre las definiciones jurídicas tradicionales y las opiniones sociales contemporáneas sobre los derechos y el bienestar de los animales (11). La integración de las mascotas en los refugios para mujeres víctimas de violencia conyugal representa un avance significativo en la protección y bienestar integral de las personas afectadas. Las mujeres que huyen de situaciones de violencia doméstica a menudo enfrentan la difícil decisión de abandonar a sus mascotas, lo que puede disuadirlas de buscar refugio y prolongar su exposición al peligro. Las mascotas no solo son compañeras y fuentes de consuelo emocional, sino que también pueden ser utilizadas como herramientas de manipulación y

control por parte del agresor. Incorporar a las mascotas en los refugios aborda esta necesidad crítica, permitiendo a las víctimas encontrar seguridad sin tener que dejar atrás a sus animales. Este enfoque holístico reconoce la importancia del vínculo humano-animal en el proceso de recuperación y ofrece un entorno más acogedor y menos traumático para las mujeres y sus hijos. Además, refleja un enfoque más comprensivo hacia las necesidades emocionales de las víctimas, ayudando a mitigar el impacto del trauma y facilitando su reintegración social.

Hoy en día, los estudios se basan sobre todo en casos en Canadá, un país que tiene como objetivo erradicar la violencia conyugal. Atsuko Matsuoka (2) examina cómo los refugios para mujeres víctimas de violencia (VAW - Violence Against Women) pueden integrar a las mascotas en sus servicios, teniendo en cuenta los desafíos y beneficios de este enfoque. El estudio se basa en casos de Ontario, Canadá, y utiliza una perspectiva de los "Estudios críticos sobre animales" para analizar las relaciones entre humanos y animales en el contexto de la violencia doméstica. Es cierto que hoy en día, muchas mujeres retrasan su salida a los refugios de VAW si no pueden llevar a sus mascotas allí con seguridad. Sin embargo, pocos refugios permiten esta convivencia. Se llevó a cabo un estudio basado en entrevistas semiestructuradas con profesionales de refugios en Ontario, complementadas por una encuesta por correo electrónico. Se recibieron respuestas de 20 organizaciones y se realizaron nueve entrevistas con los responsables de refugios que ofrecen o tienen previsto ofrecer programas para mujeres y sus animales. En cuanto a los resultados, primero, es importante mencionar el hecho de que en Ontario menos de un 5% de los refugios para mujeres les permiten permanecer con sus animales, no obstante, la mayoría de los refugios adoptan soluciones alternativas, como asociaciones con refugios para animales, programas de familias adoptivas para animales o arreglos con perreras. En cambio, los refugios que permiten esta convivencia tienen efectos positivos significativos, como la llegada más rápida de las mujeres a los refugios, una reducción del estrés y un sentido de seguridad y bienestar. Estos programas también han fortalecido la reputación de los refugios en la comunidad y facilitado su financiación. Si la mayoría de los refugios para mujeres maltratadas niega el acceso a los animales de compañía, es sobre todo debido a las preocupaciones de salud y seguridad, la falta de recursos, así como los desafíos logísticos como el manejo de alergias, higiene y posibles conflictos entre animales. Además, la visión especista dominante en el trabajo social limita la consideración de las necesidades de los animales en situaciones de

violencia. En el futuro, para facilitar una integración más sencilla de las mujeres con sus animales de compañía, habría que integrar las relaciones humano-animales en la formación en trabajo social, adoptando perspectivas antiespecistas y anti-anthropocéntricas.

Gracias a una entrevista con la coordinadora del refugio Proanima, en Canadá (cf Anexo II), hemos podido concluir que los animales de compañía desempeñan un papel fundamental en las dinámicas de violencia conyugal, influyendo de manera significativa en las decisiones y emociones de las víctimas. En muchos casos, las mujeres que sufren abusos domésticos se ven atrapadas en su situación debido al temor de que sus mascotas sean maltratadas o utilizadas como herramientas de manipulación por parte de sus agresores. Este miedo, profundamente arraigado, puede llevar a las víctimas a permanecer en entornos peligrosos para proteger a sus animales, quienes representan una fuente crucial de consuelo y apoyo emocional. El testimonio recogido en el refugio "Proanima" ilustra la importancia de brindar servicios de apoyo que incluyan la protección de los animales de compañía. En este contexto, los refugios que permiten la admisión temporal de mascotas proporcionan no sólo un refugio seguro para los animales, sino también una sensación de alivio y seguridad para las mujeres que buscan escapar de la violencia. El hecho de que estos refugios ofrezcan la posibilidad de extender el alojamiento de las mascotas, o incluso colocarlas en familias de acogida, demuestra un compromiso con la protección integral tanto de las víctimas humanas como de sus compañeros animales. Además, es cierto que muchas mujeres optan por quedarse en casa para evitar que sus mascotas sufran daños, lo que subraya la urgencia de ampliar los servicios que pueden recibir tanto a las mujeres como a sus animales. Esta intersección entre la seguridad de las víctimas y el bienestar animal destaca la necesidad de políticas más inclusivas que reconozcan la importancia de estos vínculos emocionales. La experiencia del refugio también muestra que, aunque algunos animales son trasladados a familias de acogida, otros permanecen en el refugio con salidas regulares para mantener su bienestar, lo que refleja un enfoque cuidadoso y personalizado para cada situación. Por último, es esencial destacar que, aunque las necesidades de alojamiento son cada vez mayores y los recursos limitados, programas como los de Proanima y la SPCA de Montreal representan un paso crucial hacia una respuesta más holística y efectiva frente a la violencia conyugal. Estos programas no solo protegen a las mascotas, sino que también alivian el estrés emocional de las víctimas, proporcionando un apoyo integral que fomenta la recuperación y la independencia. Es imperativo que estos servicios se expandan y reciban el

apoyo necesario para garantizar que todas las mujeres y sus animales puedan encontrar un refugio seguro donde sanar y reconstruir sus vidas.

VI) Conclusiones/ Conclusions

Conclusiones:

En conclusión, el trabajo destaca la importancia del vínculo humano-animal y su impacto positivo en el bienestar y la salud humana, confirmando nuestra hipótesis de trabajo planteada al inicio de esta memoria. A lo largo de este trabajo, se ha demostrado cómo la presencia de animales puede influir de manera significativa en la salud física y mental de las personas, desde la reducción del estrés hasta la mejora en la salud cardiovascular. Además, se ha abordado el papel crucial que juegan las mascotas en situaciones de violencia conyugal, subrayando la necesidad de incluir a los animales en los refugios para mujeres víctimas, como una medida para garantizar la seguridad y bienestar integral tanto de las personas como de sus compañeros no humanos.

El análisis de los estudios y entrevistas realizado proporciona una visión integral de cómo los animales contribuyen al bienestar humano y cómo su integración en diversas áreas, como los refugios para víctimas de violencia, puede tener efectos transformadores. La conclusión subraya la necesidad de seguir investigando y promoviendo estas relaciones, no solo desde una perspectiva de salud pública, como one health que se centra en la intersección de la salud humana y animal, especialmente en la prevención y control de enfermedades que pueden transmitirse entre animales y humanos, como las zoonosis y one welfare que, por su parte, amplía este concepto para incluir el bienestar de los animales y su influencia en la salud y el bienestar humano, además de considerar el impacto de las condiciones ambientales y sociales, sino también desde un enfoque empático y holístico que reconozca la importancia de los lazos emocionales entre humanos y animales.

Conclusions:

In conclusion, this work highlights the importance of the human-animal bond and its positive impact on human well-being and health, confirming our initial hypothesis. Throughout this study, it has been demonstrated how the presence of animals can significantly influence both physical and mental health, from reducing stress to improving cardiovascular health. Additionally, the crucial role that pets play in situations of domestic violence has been addressed, emphasizing the need to include animals in shelters for

women victims as a measure to ensure the safety and overall well-being of both individuals and their non-human companions.

The analysis of studies and interviews conducted provides a comprehensive view of how animals contribute to human well-being and how their integration in various areas, such as shelters for victims of violence, can have transformative effects. The conclusion underscores the need to continue researching and promoting these relationships, not only from a public health perspective, as in the One Health approach, which focuses on the intersection of human and animal health, particularly in the prevention and control of diseases that can be transmitted between animals and humans, such as zoonoses, and the One Welfare approach, which broadens this concept to include animal welfare and its influence on human health and well-being while also considering the impact of environmental and social conditions, but also from an empathetic and holistic approach that recognizes the importance of emotional bonds between humans and animals.

VI) Valoración personal y agradecimientos

La elección de este proyecto como trabajo de fin de grado responde al deseo personal de conocer más en profundidad el papel crucial de los animales en la sociedad actual. Combinando la revisión bibliográfica con el trabajo experimental, he podido aprender mucho sobre este tema.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a todas aquellas personas que han hecho posible la realización de este Trabajo de Fin de Grado. En primer lugar, a mi tutor, el Doctor Gustavo Adolfo María Levrino por su apoyo, orientación y paciencia a lo largo de todo el proceso de investigación.

También quiero agradecer a Johanna Delauzun, dueña del bar de gatos y Sarah Larin, coordinadora de los programas especiales del refugio de animales “Proanima” por su valiosa ayuda y colaboración en la recopilación de información para la realización de este trabajo.

Por último, pero no menos importante, agradezco a mis familiares, amigos y compañeros de carrera por su apoyo incondicional durante todo el proceso de elaboración de este trabajo.

VII) Bibliografía

1. Aline H.Kidd, Robert M.Kidd. International Journal of Environmental Research and Public Health: Anthrozoös, Volume I, Number 3, 2016.
2. Atsuko Matsuoka, John Sorenson. Inclusive Approaches by VAW Shelters: Respecting Women's Choice to be Together With Companion Animals: Feminist Inquiry in Social Work, 2022.
3. Boehringer Ingelheim. Cómo ayudaron las mascotas a que el confinamiento sea más llevadero, 2021.
4. Celia Fernandez. Neotenia: la "viejuventud" biológica. 2021
5. Deborah L. Wells. The State of Research on Human–Animal Relations: Implications for Human Health: Anthrozoös, A multidisciplinary journal of the interactions of people and animals, 2019.
6. Dennis C. Turner. La relation entre l'homme et l'animal et la santé de la population: IEMT SuisseInstitut de recherches interdisciplinaires sur la relation entre l'homme et l'animal, numéro 6, 2010.
7. Eija Bergroth , Respiratory tract illnesses during the first year of life: effect of dog and cat contacts, 2012.
8. Froma Walsh. Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals.Family Process, Vol. 48, No. 4, 2009.
9. Janet Hoy-Gerlach, Lisa Townsend. Reimagining Healthcare: Human–Animal Bond Support as a Primary, Secondary, and Tertiary Public Health Intervention: International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023.
10. Kitten therapy: the prescription for stress: <https://www.youtube.com/watch?v=35T8wtmTbVg>, 2014.
11. Leslie Irvine. We are best friends, animals in society, 2019.
12. Mary DeSchrive, Carol Riddick Effects of watching aquariums on elders' stress. Anthrozoös, 4(1), 44–48., 1990.
13. Maria Petersson. Oxytocin and Cortisol Levels in Dog Owners and Their Dogs Are Associated with Behavioral Patterns: An Exploratory Study, 2017.
14. Mario Marrone. La Teoría del Apego. Un enfoque actual: Psimática, Madrid, 2001
15. Sandra B. Barker, Aaron R. Wolen.The Benefits of Human–Companion Animal

Interaction: A Review: Purdue Conference on the Human–Animal Bond, Association of American Veterinary Medical Colleges, 2008.

16. Sigal Zilcha-Mano, Mario Mikulincer, Phillip R. Shaver. An attachment perspective on human–pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations: *Journal of Research in Personality*, 2011.
17. Surma, S., Oparil, S. & Narkiewicz, K. Pet Ownership and the Risk of Arterial Hypertension and Cardiovascular Disease. *Curr Hypertens Rep* 24, 295–302, 2022.

VIII) Anexos

1) Preguntas contestadas por la dueña del bar de gatos

“Miaou coffee”, 1 rue du chapeau rouge 34500 Béziers, Francia. Dueña del bar de gatos: Johanna Delauzun.

1. Historial y Motivación:

- ¿Qué le inspiró a abrir un bar de gatos?

El amor por los gatos que tengo desde que era niña.

- ¿Cuál es su experiencia personal o profesional con los gatos o los animales en general?

No tenía ninguna experiencia con los animales, era administradora judicial.

2. Observaciones Generales:

- ¿Qué tipo de reacciones o comportamientos ha observado en los clientes en presencia de los gatos?

Hay personas que llegan con una cara muy cerrada, realmente casi antipáticas, y pienso que espero que no se queden mucho tiempo porque apenas te dicen hola. Pero después de tres cuartos de hora, los encuentro sentados en el suelo, con una gran sonrisa, con los gatos. Sobre todo, en hombres de cierta edad, especialmente padres de familia. Llegan con sus hijos, su esposa, quienes están contentos de estar en el bar de gatos, mientras que ellos están más en modo "burócrata rígido", y al final les gusta mucho. Al principio, son muy reacios, vienen y piden "un café", pero en cuanto los animales se acercan a ellos, comienzan a tocarlos tímidamente y luego sienten el contacto y se liberan de la presión que tenían. Ya he observado este fenómeno varias veces, es bastante recurrente.

- ¿Ha notado diferencias en las interacciones de los clientes con los gatos según la edad o el sexo?

No, es un mensaje universal que nos envían los animales, independientemente de la edad, el sexo o incluso la categoría socioprofesional de la persona. Claro, las personas de categorías socioprofesionales más altas están más a gusto porque es parte de su forma de ser, pero al final el resultado es el mismo.

3. Impacto en el Bienestar Emocional:

- ¿Cómo describen los clientes su experiencia después de pasar tiempo con los gatos aquí?

Terminan diciendo que han pasado un momento muy agradable, que han estado "desconectados del mundo exterior", que es realmente un capullo, una burbuja, y que se olvida completamente la vida cotidiana. Se sienten relajados.

- ¿Ha recibido testimonios de clientes hablando del impacto positivo de los gatos en su estado de ánimo o estrés?

Muchas personas que vienen al final de la semana, después de una semana estresante, salen del bar relajadas y de mejor humor, y se sienten más preparadas para empezar una nueva semana.

4. Salud Mental y Física:

- ¿Tiene clientes que frecuentan el bar por razones de bienestar o gestión del estrés?

Sí, proporciona cierto bienestar al reducir la tensión. Cuando los gatos vienen y ronronean sobre ti, inevitablemente olvidas un poco lo que tienes en la cabeza. Evidentemente, no es mágico, pero los animales lo sienten, y cuando el cliente no está bien, el animal está aún más presente.

5. Interacciones Específicas:

- ¿Cómo reaccionan los gatos ante diferentes tipos de clientes, como niños, ancianos o personas con trastornos mentales?

Ayer, (7 de agosto de 2024) vino un grupo de personas con discapacidades; es cierto que la interacción es diferente, y se nota que para estas personas, la presencia de los gatos no solo les proporciona bienestar, sino sobre todo una verdadera felicidad. Los gatos interactúan mucho más con este tipo de personas. Están mucho más presentes.

- ¿Hay alguna historia memorable en la que los gatos hayan tenido un efecto particularmente beneficioso en un cliente?

Una señora viene regularmente, cada dos días porque perdió a su gato hace unos meses, así que viene a disfrutar de los gatos del bar. Los conoce a todos, incluso conoce el nombre de cada uno y pregunta por ellos cada vez que viene. Otras personas también han formado un vínculo fuerte con los gatos y, aunque sea en un mes, vuelven varias veces al bar y conocen la identidad y la historia de cada uno de los gatos del bar. No son sus mascotas, pero desde la primera vez que vinieron, crearon un vínculo fuerte con los gatos y, a menudo, se apegan más a un gato en particular.

6. Comparación con Otros Espacios:

- ¿Cómo cree que la atmósfera de un bar de gatos difiere de la de otros lugares públicos como los cafés tradicionales o los espacios de trabajo?

En el mío, la atmósfera es muy diferente a la de un bar tradicional, en primer lugar porque no pongo música, es un lugar de calma. Claro, hay momentos de silencio, pero no molesta a nadie. Es mi elección no poner música para evitar otros estímulos a los gatos. Y esto es algo que agrada a la mayoría de las personas. De hecho, están tan absortos en los gatos que ni siquiera notan la ausencia de ruido de fondo. Ayer mismo, en el bar, había 5-6 personas que no se conocían y al final terminamos hablando. Muchas personas me hacen preguntas sobre la apertura del bar de gatos, las reglas, etc., lo que permite crear un tema de conversación y permite que todos los clientes del bar interactúen entre sí. Al final, incluso se muestran fotos de sus propios gatos que tienen en casa, se dan consejos: es un verdadero vínculo que se forma entre los clientes, incluso si nunca se volverán a ver. Algunas personas vienen solas, al principio están aisladas, sentadas en su silla, y después me intereso por ellas hablando de los gatos, y dado que hablo en voz alta, otros clientes me escuchan y cuando hablo de mis gatos, todos me escuchan: a veces tengo la impresión de estar hablando de algo

extraordinario porque la atención de los clientes es total. Así, la persona que vino sola, termina hablando con otra persona, lo cual me parece genial.

- ¿En qué los gatos aportan un valor añadido a la experiencia del cliente en comparación con un espacio sin animales?

Los gatos hacen toda la diferencia. Sin ellos, sería un café común y, de hecho, no habría abierto el café sin los gatos. Abrir un salón de té tradicional no me interesa. A mí, lo que me gusta gracias a la presencia de los gatos es realmente el aspecto de los vínculos sociales que se forman, así como la mediación animal. Vender cafés no me interesa mucho y, de hecho, si este bar funciona bien, en el futuro contrataré a alguien para que se encargue de eso.

7. Tendencias y Cambios:

- ¿Ha notado una evolución en la forma en que las personas perciben a las mascotas desde que abrió su bar?

No, porque ya son personas que aman a los gatos. El 95% de los clientes tienen gatos en casa, así que no cambia su forma de ver a los gatos.

- ¿Cómo ve el futuro de los bares de gatos y su papel en la promoción del bienestar animal y humano?

Intento hacer de este lugar un espacio de encuentro en el que se creen vínculos sociales, en sí un lugar para los amantes de los gatos. Si a los clientes les gustan los gatos, si quieren hablar de ellos, si necesitan compañía, este es el lugar ideal. Incluso si una persona viene sola, hablo con ella, nunca estoy en mi teléfono. Es un lugar de referencia.

8. Desafíos y Gestión:

- ¿Cuáles son los desafíos de gestionar un bar de gatos, especialmente en lo que respecta al bienestar de los gatos y de los clientes?

Sí, hay muchos desafíos; empezando por el desafío de que no se enfermen, pero también garantizar sus necesidades vitales. Si quieren dormir, deben poder hacerlo; lo mismo si quieren comer. Además, si no quieren estar en contacto con humanos por un tiempo, eso es completamente posible y es por eso que hemos puesto muchas estructuras en altura, pero

también hay una sala especial en la parte trasera reservada solo para los gatos, donde pueden

refugiarse cuando lo necesitan. Todas las vacunas están al día y todos los animales del bar están esterilizados.

- ¿Cómo maneja la presencia de los gatos con la higiene del lugar?

Los gatos no tienen acceso a la cocina. Al principio fue muy difícil hacerles entender que no tenían derecho a entrar en ese lugar. Para que comprendieran la prohibición, lo que hacía al principio cuando no había preparación en la cocina, era dejar la puerta abierta y regañarlos en cuanto intentaban entrar. Ahora han entendido que la cocina les está estrictamente prohibida. Pero cuando estoy cocinando, la puerta obviamente está cerrada. En cuanto a la higiene alimentaria cuando los clientes están en la mesa, es responsabilidad de ellos asegurarse de que los gatos no se acerquen a su comida. Tan pronto como cocino una pastelería, la coloco directamente bajo una campana para evitar cualquier contacto con los gatos.

- ¿Cómo elige a los gatos que se unen al bar y cómo asegura su confort y salud?

La elección es al azar. Hablé de mi proyecto con la SPA (sociedad protectora de animales) de Montpellier y les dije que solo necesitaba gatos sociables, y me recomendaron estas dos hembras, la siamesa y la europea que tenían un año. Los otros dos gatos, que son de raza Maine Coon y Bengala, son gatos de criadero. Por la noche, duermen en mi casa y los llevo a la clínica veterinaria muy regularmente para garantizar su atención y sus vacunas están siempre al día.

9. Programas e Iniciativas:

- ¿Tiene programas o eventos especiales para concienciar sobre la importancia de las mascotas para la salud mental?

Está previsto a largo plazo organizar intervenciones de conductistas para realizar sesiones bajo reserva con el objetivo de formar a la gente sobre las consecuencias de la presencia de las mascotas para la salud mental humana, las cuales se llevarían a cabo en el bar de gatos.

- ¿Ofrece actividades específicas para las personas que buscan interactuar con los gatos por razones terapéuticas?

Muy pronto comenzaré una formación en mediación animal. Con el objetivo de permitir que personas que no pueden desplazarse estén en contacto con mis gatos, por ejemplo, en residencias de ancianos, en escuelas infantiles con los niños...

10. Perspectivas Personales:

- ¿Cómo ha cambiado su propia percepción de los gatos y su impacto en los humanos desde que abrió el bar?

No ha cambiado mi opinión ya que siempre he estado convencida de que los gatos son una terapia que funciona mejor que un medicamento. Según mi visión, todos los animales son terapeutas.

- ¿Hay alguna anécdota o experiencia particular que le haya marcado y que ilustre el impacto de los gatos en la salud humana?

Por el momento no.



Fig 1. Foto del bar de gatos.



Fig 2. Foto de la cocina separada por una puerta del resto del bar y de la comida bajo una campana.



Foto 3. Foto de las normas de higiene y respeto por los gatos expuestas en la pared.



Fig 4. Foto de dos de los gatos del bar.



Fig 5. Foto de la sala reservada para los gatos.

2) Preguntas contestadas por la dueña de un refugio de animales de mujeres víctimas de violencias conyugales

“Proanima” 1470 rue de Coulomb, Boucherville, Canada. Coordinadora del refugio: Sarah Larin

1) ¿Podría describir de manera general el protocolo de admisión de los animales?

Para presentar una solicitud de animales, primero, un/a asistente debe llamar a Proanima. No aceptamos ninguna solicitud directamente del ciudadano y tampoco podemos garantizar que haya un lugar disponible, ya que siempre dependerá del número de animales que tengamos en el refugio. El plazo de conservación que ofrecemos es de 2 semanas y si el animal debe ser alojado durante más tiempo, una solicitud de extensión del contrato debe ser hecha por el asistente, al menos una semana antes de la fecha de vencimiento del contrato. Si la solicitud es aceptada, el ciudadano deberá firmar un contrato que certifique que transfiere temporalmente la custodia de su/sus animales a Proanima. Las solicitudes pueden ser presentadas de lunes a viernes entre las 9:00 y las 16:00. El animal debe ser traído a nuestra sucursal de Boucherville. Si el ciudadano no puede venir a cargar su animal, podemos ver que Proanima pueda hacer el transporte del animal.

2) ¿Cuál es la información que se debe proporcionar al presentar la solicitud de admisión?

La información que debe tener a mano al presentar una solicitud es el nombre completo del ciudadano, propietario del animal así como la última dirección conocida del ciudadano (que debe ser parte de las ciudades servidas por Proanima). También, se debe proporcionar información sobre el animal que solicita alojamiento;

- Nombre del animal
- Sexo
- ¿Animal esterilizado o no?
- Su color
- Su edad
- Vacunas actualizadas? (En caso afirmativo, se deberán presentar los certificados)

- Información sobre el estado de salud del animal (¿tiene algún problema de salud conocido?)
- Información sobre el comportamiento con los extranjeros (hombres vs mujeres)
- Tipo de alimento que el animal come en casa

3) ¿Se puede visitar a los animales del refugio?

Durante la estancia del animal no se permitirán visitas, para evitar el añadido de un estrés adicional.

3) ¿Pueden los animales ser colocados en una familia de acogida temporal?

Si el comportamiento del animal lo permite y su estancia se prolonga más de 2 semanas, es posible que el animal sea enviado a una de nuestras familias de acogida (solo gato). Esto nos permite ofrecerle un ambiente más estable y también liberar espacio en el refugio para acoger a otro animal necesitado.

4) ¿Pueden los propietarios tener noticias de sus animales aunque no se permitan visitas?

¿Pueden los propietarios tener noticias de sus animales aunque no se permitan visitas?

El ciudadano podrá ponerse en contacto con su animal comunicándose con la responsable del programa por correo electrónico (coordoprogrammes@proanima.com) o teléfono (450)655-2525 ext.230. El plazo de devolución puede variar según el número de solicitudes en curso.

5) ¿Todos los protocolos de admisión prevén la recepción de animales de compañía mujeres que buscan ayuda y refugio?

No podemos aceptar todas las solicitudes que recibimos. Muchas solicitudes de ayuda vienen de las casas de acogida para mujeres, pero también tenemos el mandato de poder ofrecer el servicio para personas en otras situaciones de emergencia (por ejemplo: vagabundeo, arresto, desintoxicación). Hasta ahora, ya hemos alojado gatos, perros, roedores y aves. Actualmente tenemos la posibilidad de enviar a familias de acogida fuera del refugio, solo gatos y animales exóticos. Los perros permanecen en el refugio, pero

tienen salidas regulares con los empleados y voluntarios si el comportamiento del animal lo permite.

6) ¿Cree usted que una mujer podría, en algunos casos, decidir quedarse en casa por temor a que el animal sea maltratado y ocultar en casa su apego y relación con el animal para evitar que el agresor lo tome como motivo para hacerle daño?

Sinceramente creo que sí, algunas mujeres permanecen en su situación por miedo a que el animal sea herido o utilizado para manipulación. En cuanto a ocultar su apego al animal, me atrevo a creer que también es posible. Quizás no sea la mejor persona para dar mi opinión, porque no necesariamente trato directamente con la mujer en situación de emergencia. Las trabajadoras sociales o las personas en los hogares probablemente están mejor informadas que yo.

7) ¿Sabe si otros refugios para mujeres tienen esta opción de recibir a sus mascotas?

Las necesidades de alojamiento son cada vez más importantes y, lamentablemente, los recursos son limitados. La SPCA de Montreal también ofrece este programa de asistencia.



Fig 6. Foto del refugio de Boucherville, Quebec, Canadá.



Fig 7. Foto de las jaulas temporales de los animales