

MASCOTAS EN TIEMPO DE COVID-19: UN APOYO Y AMOR INCONDICIONAL

PETS IN TIME OF COVID-19: UNCONDITIONAL LOVE AND SUPPORT

Recibido: 22 de junio de 2023 | Aceptado: 29 de diciembre de 2023

DOI: <https://doi.org/10.55611/reprs.3501.05>

Úrsula **Aragunde-Kohl**¹, Ivemarie **Hernández-Rivera**¹, Yailine M. **Cintrón-Torres**¹, Génesis **Rivera Pérez**²,
Coral **Sánchez Henríquez**³

¹ Universidad Ana G. Méndez, San Juan, Puerto Rico;

² Ponce Health Sciences University, Ponce, Puerto Rico;

³ Universidad Ana G. Méndez, Carolina, Puerto Rico

RESUMEN

La pandemia del COVID-19 cambió la forma en que vivimos e interactuamos de manera inesperada. Contar con la compañía de las mascotas durante el confinamiento y el aislamiento social se ha asociado con múltiples beneficios a nivel mental, emocional y físico de las personas. El objetivo de esta investigación fue examinar el vínculo entre humanos y animales como una posible fuente de bienestar y factor protector durante la pandemia del COVID-19 en personas residentes de Puerto Rico. La muestra consistió en 892 personas adultas mayores de 21 años, con mascotas, durante tiempos de pandemia. Recopilamos datos utilizando un cuestionario en línea que las autorías desarrollamos. La mayoría de las personas participantes (95.7%) vivió el confinamiento de la pandemia con algún animal de compañía (mascota), dando como resultado mayor comprensión sobre la relación entre las personas y los animales de éstas. El apego hacia las mascotas se identificó como uno de los factores que ayudó a sobrellevar el confinamiento. Los datos obtenidos validan el rol que asumen las mascotas de acompañamiento en la vida de sus cuidadores.

PALABRAS CLAVE: Mascotas, relación humano-animal, vínculo humano-animal, pandemia, COVID-19.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic changed the way we live and interact in unexpected ways. Having the company of animals during confinement and social isolation has been associated with multiple mental, emotional, and physical benefits. The objective of this research was to examine the bond between humans and animals as a possible source of well-being and a protective factor during the COVID-19 pandemic in residents of Puerto Rico. The sample consisted of 892 adults over 21 years of age, with pets, during times of the COVID-19 pandemic. Data collected using a self-administered questionnaire developed by the authors that was completed online. Most participants (95.7%) experienced the confinement of the pandemic with a companion animal and/or pet, resulting in a greater understanding of the relationship between humans and animals. The attachment to pets was identified as one of the factors that helped to cope with confinement. Data obtained validate the role assumed by accompanying pets.

KEYWORDS: Pets, human-animal relationship, human-animal bond, pandemic, COVID-19.

Correspondencia de este artículo debe ser dirigida a Ivemarie Hernández-Rivera. E-mail: ihernandez61@email.uagm.edu

La relación que se desarrolla con las mascotas y animales de compañía brindan a sus personas guardianas bienestar y estados emocionales positivos, como amor, paz y apoyo (Aragunde-Kohl et al., 2020). Este tipo de relación implica interacciones psicológicas, emocionales y fisiológicas importantes que transforman cómo nos relacionamos con otros seres vivientes (Fine, 2019). En muchas ocasiones, son una fuente vital de apoyo que nos acompañan durante el transcurso de nuestras vidas, ya que, están presentes en diferentes etapas de nuestro desarrollo, cumpliendo con cada necesidad particular de cada etapa. Por ejemplo, en nuestro diario vivir, las mascotas representan para muchas personas una relación que se enmarca en espacios de alivio, apoyo y regeneración. De hecho, las personas que comparten una relación profunda con sus mascotas consideran a éstas una fuente de apoyo en sus vidas y les ofrecen espacios para recobrar el balance con otras interacciones sociales. Esta relación en cierto modo se convierte en un factor de protección y resiliencia (Aragunde-Kohl et al., 2020). Por tal razón, en muchas ocasiones, y sobre todo en tiempos difíciles, pueden brindar amparo para sobrellevarlas (Segarra-González & Meléndez-Samó, 2021). El deseo de mantener relaciones con nuestras mascotas debe verse y legitimarse como un posible factor que promueve el bienestar.

En investigaciones realizadas en Puerto Rico, hemos encontrado que las mascotas representan una relación íntima, importante y se convierten en esenciales en la vida de muchas personas (Aragunde-Kohl, 2016, 2020, 2021; Medina-Ortiz & Aragunde-Kohl, 2019; Meléndez-Samó & Segarra-González, 2018, 2021). Esto se debe a que es una relación emocional segura e incondicional que se convierte en un apoyo y, por consiguiente, nos brinda aspectos positivos para balancearnos a nivel emocional.

El COVID-19 y las medidas de aislamiento social impactaron la población puertorriqueña pocos meses después de los terremotos en el área sur de Puerto Rico. El país se enfrentó a

un nuevo reto, aún subsanando los traumas experimentados como colectivo tras el paso de los huracanes Irma y María en el año 2017. La pandemia se insertó como un nuevo estresor, que se unió a los eventos traumáticos pasados (Rivera-Bonet, 2020). En un estudio realizado por Martínez-Taboas et al. (2021) encontró que los niveles de estrés ante la pandemia eran altos en las personas residentes de Puerto Rico. En efecto, la pandemia agudizó los retos de salud mental, a nivel individual y colectiva (Bizoso, 2020). Por otra parte, se observó también un aumento en los casos de personas que experimentaron síntomas de ansiedad y depresión (Lozada-Laracunte, 2021).

Según expone Reyes-Rodríguez (2021), la pandemia del COVID-19 ha sido un evento significativo que impactó múltiples esferas de la vida cotidiana de todas las personas alrededor del mundo. Esta implicó una alteración en las rutinas de la vida cotidiana y del trabajo, pero sobre todo en nuestras relaciones interpersonales, familiares y de pareja, la interacción con amistades, personas conocidas, entre otras. La pandemia impactó directamente cómo socializamos y limitó severamente cómo podíamos hacerlo, multiplicando los espacios virtuales vertiginosamente. El contacto social humano que acostumbrábamos fue amputado abruptamente y transformó la realidad cotidiana y laboral de las personas. El aislamiento provocó un aumento en la sintomatología relacionada a algunas condiciones mentales (Miranda Olivera et al., 2021), tales como miedo, ansiedad, sentimientos depresivos, pesimismo o de desesperanza, y disminución en el optimismo y confianza (Padilla García, 2020). El aislamiento por el distanciamiento físico recomendado generó en muchas personas sentimientos de desconexión y desesperanza que afectaron (y aun afectan) significativamente su salud física y bienestar mental.

Jiménez-Torres et al. (2021) mencionan que un mecanismo recomendado para lidiar con el estrés psicológico causado por el distanciamiento físico para evitar los conta-

gios del COVID-19 fue mantener las relaciones familiares como vínculo para promover el bienestar emocional. Estas autorías añadieron que, a pesar de las restricciones de distanciamiento físico como medida preventiva de contagio, las personas que se sintieron emocionalmente conectadas a familiares y amistades manejaron mejor el estrés emocional causado por la emergencia y las restricciones recomendadas para el manejo de la pandemia. Según Aragunde-Kohl (2021), las mascotas son, para muchas personas, miembros de la familia y esto se convierte en un factor protector que provoca la reducción de aislamiento y soledad para quienes comparten sus vidas y hogares con ellas. Durante la pandemia del COVID-19, se amplificó la oportunidad para nuestras mascotas de asumir un rol protagónico, representando ese vínculo de conexión tanto emocional, físico, psicológico y espiritual del que se nos privó (Segarra-González & Meléndez-Samó, 2021).

Las interacciones espontáneas con nuestras mascotas se asocian con beneficios en comportamientos sociales e interpersonales (Beetz et al., 2012) y favorecen el bienestar de las personas en la salud física, psicoafectiva y su efecto socializador (Hugues et al., 2014). Existen diversos estudios que evidencian el rol sanador y catalizador que desempeñaron las mascotas durante el confinamiento del COVID-19 (Bowen et al., 2021; Hunjan-Unnati & Reddy, 2020; Mueller et al., 2021; Roggio et al., 2022). Contar con la compañía de mascotas durante el aislamiento social aumentó la motivación a mejorar el autocuidado de las personas y mantener rutinas diarias (Hoy-Gerlach et al., 2020). Además, las relaciones de apego positivo con las mascotas funcionan como factor de prevención y recuperación de la salud física y mental (Romero, 2016). Ratschen et al. (2020) realizaron un estudio en Reino Unido durante la pandemia del COVID-19 y concluyeron que tener un animal de compañía se relacionó con un menor deterioro de la salud mental y un menor aumento en la soledad desde el confinamiento. Además, reportaron que las personas participantes expresaron con frecuencia que los animales de compañía

mejoraron su estado de ánimo, redujeron su estrés y proveyeron destrezas de afrontamiento durante las restricciones implementadas tras la pandemia de COVID-19.

De acuerdo con lo anterior y con Hugues et al. (2021), las mascotas aumentan emociones y estados psicoafectivo-positivos y placenteros reduciendo así los sentimientos de soledad, ansiedad y estrés. El mero hecho de observarlas e interactuar con ellas genera sentimientos positivos de alegría, bienestar, seguridad, apoyo y consuelo en momentos de dificultad (Díaz Videla, 2019). Esto explica cómo dentro del confinamiento y aislamiento físico, el vínculo en la relación humano-animal pudo haber brindado alivio, sostén y apoyo. Por tanto, nuestro objetivo en el presente estudio fue examinar el vínculo entre seres humanos y animales como una posible fuente de bienestar y factor protector durante el evento de COVID-19 en personas residentes de Puerto Rico.

MÉTODO

Diseño del Estudio

En el presente estudio utilizamos un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental transversal con una muestra no probabilística. Desarrollamos un cuestionario auto administrado para recolectar los datos que fue completado en línea para tener mayor alcance durante la pandemia y seguir las pautas establecidas por el Departamento de Salud de distanciamiento social.

Participantes

A través de un muestreo no probabilístico, en el presente estudio alcanzamos una muestra por disponibilidad de 892 personas mayores de 21 años de edad, residentes de Puerto Rico, que convivían con mascotas durante la pandemia de COVID-19. El 95.1% de las personas participantes se identificó como femenino y 4.9% como masculino. En términos de grupos de edad, la distribución fluctuó entre 21 a 66 años ($M = 40.66$; $DE = 12.36$). Con relación al estatus civil de las

personas participantes, 35.3% respondieron estar solteros/as, 35% estaban casados/as, 18.5% convivían con su pareja y no se habían casado, 10.1% indicaron estar divorciado/a o separado/a y 1% refirió ser viudo/a. La mayoría de las personas participantes completaron un bachillerato o maestría (38.5% y 27.7%, respectivamente). La mayoría de las personas

participantes (34.8%) reportaron vivir en San Juan y el área metro, 21.1% residían en el área este, 11.3% en el área norte, 10.3% en el área oeste, 9.1% en el área suroeste, 8.9% en el área noreste y 4.5% en el área sureste. Ver Tabla 1 para más información de las personas participantes.

TABLA 1.
Descripción sociodemográfica de la muestra.

Pregunta	n (%)
Género	
Femenino	848 (95.1)
Masculino	44 (4.9)
Estado civil	
Soltero/a	315 (35.3)
Convive	165 (18.5)
Casado/a	312 (35.0)
Divorciado/a	90 (10.1)
Viudo/a	10 (1.1)
Grupo de edad	
21-25	121 (13.5)
26-30	112 (12.5)
31-35	104 (11.6)
36-40	87 (9.7)
41-45	109 (12.2)
46-50	93 (10.4)
51-55	111 (12.4)
56-65	126 (14.1)
66 o más	29 (3.2)
Grado académico más alto completado	64 (6.9)
4to año	122 (11.9)
Grado asociado	343 (33.7)
Bachillerato	308 (30.26)
Maestría	135 (12.5)
Doctorado	116 (11.4)
Área geográfica de residencia	
Oeste	92 (10.3)
Norte	101 (11.3)
Metro-Norte	193 (21.6)
San Juan	118 (13.2)
Suroeste	81 (9.1)
Sureste	40 (4.5)
Este	188 (21.1)
Noreste	79 (8.9)

Nota: Usamos el mapa de Medicaid geographic service regions of Puerto Rico para establecer las áreas geográficas, disponible en <https://bushelterspr.com/copy-of-mapa-online-sur-oeste.html>

Instrumento

Utilizamos un cuestionario desarrollado para este estudio que contiene 67 premisas. Enviamos un primer borrador a tres personas expertas en psicología y en lingüística para su revisión. Les solicitamos que ofrecieran recomendaciones sobre el contenido del cuestionario, posibles sesgos, errores gramaticales y facilidad de comprensión. Para exa-

minar si el instrumento poseía validez de contenido, ejecutamos el método de Lawshe (Gilbert y Prion, 2016). Con la información ofrecida por las personas expertas, quienes clasificaron entre esencial o no esencial alguna pregunta, realizamos un cálculo de razón de validez de contenido (RVC) con cada uno de los reactivos presentados. Considerando los resultados que se obtuvieron del cálculo de RVC, eliminamos 11 reactivos debido a

que más de una de las personas expertas consideraron que no eran esenciales. El cuestionario se estructuró en cinco secciones con un total de 56 preguntas. La primera sección recopiló información demográfica mediante ocho preguntas cerradas, abordando aspectos como el género, estado civil, edad y nivel académico de los participantes. La segunda sección constó de ocho preguntas cerradas relacionadas con las mascotas, incluyendo su cantidad, tipo, la razón de tenerlas y su integración en la vida diaria de las personas dueñas, por ejemplo, indagando sobre el tiempo compartido y los lugares de descanso de las mascotas. La tercera sección incluyó 17 preguntas cerradas con una escala Likert de 1 a 5, según el nivel de acuerdo, en donde 5 significaba estar muy de acuerdo con la aseveración presentada. Esta tercera sección evaluaba la intensidad del vínculo y el apego humano-animal, con premisas que exploraban cómo las personas participantes demuestran amor a sus mascotas y los sentimientos generados por su compañía. La cuarta sección, compuesta por 24 preguntas, se enfocó en recabar información sobre el impacto de la pandemia COVID-19 en la vida de los participantes, preguntando, por ejemplo, sobre la pérdida o afectación del empleo debido a las medidas sanitarias, y la percepción del impacto económico de la pandemia. Finalmente, la quinta y última sección, con cinco preguntas con respuestas en formato Likert utilizando una escala de 5, se dirigió a identificar los efectos emocionales y psicológicos de la pandemia en la relación de los participantes con sus mascotas. Las cuatro escalas mostraron confiabilidad interna alta, con un alfa de Cronbach de 0.91.

Procedimiento

Obtuvimos la aprobación de la Junta para la Protección de los Seres Humanos en la Investigación de la Universidad Ana G. Méndez, Recinto de Gurabo (#03-179-21). Toda persona que aceptó participar en la investigación debió acceder al cuestionario electrónico, leer una hoja informativa equivalente a la hoja de consentimiento informado y marcar que así lo

había hecho para poder proseguir con su participación. Posteriormente, debía marcar si aceptaba participar de forma voluntaria en el estudio para proceder a responder el cuestionario electrónicamente. Las preguntas debían responderse en su totalidad, de lo contrario, los participantes no podían continuar completando el instrumento o pasar a la siguiente sección.

Para obtener la muestra del estudio, empleamos diversas estrategias de divulgación por alrededor de un año. Publicamos convocatorias digitales en páginas y redes sociales como Facebook e Instagram. La recolección de datos estuvo disponible por un año (2020-2021) en la plataforma Survey Monkey. Los criterios de inclusión para este estudio fueron: ser mayor de 21 años, vivir en Puerto Rico y tener una mascota o animal de compañía.

Para el análisis de los datos realizamos estadísticas descriptivas, específicamente, análisis de frecuencias medidas de tendencia central como la media y la desviación estándar usando el programa *Statistical Package for Social Sciences*.

Resultados

Para conocer sobre la relación entre las personas participantes con sus mascotas durante el evento del COVID-19, formulamos preguntas relacionadas al impacto del COVID-19 en sus vidas, los niveles de apego y tiempo en que comparten las personas participantes con sus mascotas. La Tabla 2 muestra información relacionada a la percepción de las personas participantes sobre el afecto que las mascotas le proveyeron durante la pandemia del COVID-19. Cuando auscultamos sobre el evento del COVID-19 en la vida de las personas encuestadas, 95.7% de todas las personas participantes tenían mascota al momento del inicio de la pandemia y 29.1% obtuvo una mascota posteriormente. La mayoría (98.2%) estuvo con sus mascotas durante el confinamiento de emergencia del COVID-19 y 89.8%

aumentó el tiempo que pasaban con éstas. La pandemia tuvo un impacto económico para el 63.3% de las personas participantes. Entre los efectos de la pandemia, las personas par-

ticipantes identificaron la ansiedad (85.3%), la preocupación (96.7%) y la desesperanza (50.9%).

TABLA 2.
Frecuencias y porcentajes sobre la tenencia de mascotas y afectación durante la pandemia COVID-19.

Preguntas		n (%)
Tenía mascota/s cuando comenzó la emergencia del COVID 19	Sí	854 (95.7)
	No	38 (4.3)
Obtuvo mascota/s durante la emergencia del COVID 19	Sí	260 (29.1)
	No	632 (70.9)
Trabajó a tiempo completo en su hogar durante el confinamiento	Sí	516 (57.8)
	No	376 (42.2)
Estuvo con su/s mascota/s durante el confinamiento	Sí	876 (98.2)
	No	16 (1.8)
El tiempo que pasa con su/s mascota/s aumentó tras el confinamiento	Sí	801 (89.8)
	No	91 (10.2)
La situación de la pandemia impactó su economía	Sí	565 (63.3)
	No	327 (36.7)
La situación de la pandemia le generó ansiedad	Sí	761 (85.3)
	No	131 (14.7)
La situación de la pandemia le generó preocupación	Sí	863 (96.7)
	No	29 (3.3)
La situación de la pandemia le generó desesperanza	Sí	454 (50.9)
	No	438 (49.1)

La Tabla 3 muestra información sobre los efectos emocionales y psicológicos del COVID-19 y la relación de las personas participantes con sus mascotas. Observamos que el puntaje promedio en cada pregunta se redondea a 5, lo que demuestra que las personas participantes están muy de acuerdo con las premisas presentadas. Indicaron estar muy de acuerdo en que el apego hacia sus

mascotas les ayudó a superar las dificultades durante la pandemia. También estuvieron muy de acuerdo en que tener a sus mascotas durante la pandemia les produjo alivio e identificaron su compañía como efectiva. Estuvieron muy de acuerdo, además, en que la relación con sus mascotas aumentó su bienestar emocional durante la pandemia.

TABLA 3.
Media y Desviación Estándar de los efectos emocionales y psicológicos de la pandemia en relación con la/s mascota/s.

Preguntas	M (DE)
El apego con su/s mascota/s ayudó a superar dificultades en la pandemia	4.6 (0.83)
Durante el confinamiento sentía alivio de tener a su/s mascota/s	4.47 (0.81)
Fue efectiva la compañía de su/s mascota/s durante el confinamiento	4.59 (0.70)
Sintió más apego durante el confinamiento	4.56 (0.75)
Ese apego ayudó a superar alguna dificultad durante el confinamiento de la pandemia	4.46 (0.83)
La relación desarrollada con su/s mascota/s durante la pandemia aumentó su bienestar emocional	4.50 (0.75)

Nota: Puntuación de 5 significa estar muy de acuerdo con la premisa y 4 estar de acuerdo en la escala Likert del cuestionario.

DISCUSIÓN

Uno de los grandes impactos que tuvimos durante el COVID-19, por el requerimiento de evitar contacto físico con otras personas, fue en nuestro capital social. Es así que las

mascotas pudieron jugar un rol protagónico para las personas por la cercanía e intimidad de su relación con ellas. Vila et al. (2020) indican que, para desarrollar una relación íntima, tiene que haber reciprocidad en donde hay dos elementos centrales, un “yo” que se

comunica y un “otro” que responde. Esta relación está caracterizada, usualmente, por emociones positivas y reforzantes que ayudarán a que se repitan estos encuentros matizados por necesidad y vulnerabilidad en un espacio seguro. Los resultados de este estudio apuntan a que una de las razones de porqué las personas participantes tienen mascotas es la conexión mutua que sienten dentro de esta relación. Esta bidireccionalidad y reciprocidad se ve reflejada en nuestras interacciones con las mascotas por el deseo de cuidarlas y de quererlas. Hay un ser que necesita, que provee amor incondicional y no expresa sus necesidades con lenguaje hablado, y esta es la base de una relación que provoca bienestar y seguridad emocional inigualable. En tiempos como los de la pandemia, un factor protector y amortiguador fue esta relación de apoyo social y acompañamiento.

Los resultados de esta investigación reflejan el balance emocional como consecuencia de tal interacción con las mascotas. Uno de los retos que observamos durante el COVID-19 fue nuestra inhabilidad de mantener relaciones físicas cercanas e íntimas con otras personas, siendo la soledad uno de los factores claves que marcaron los tiempos de la pandemia (Jiménez-Torres et al., 2021). La relación con las mascotas durante esta época se profundizó por el confinamiento involuntario. Esto provocó un aumento en la frecuencia de la interacción con las mascotas que se manifestó en un deseo constante de querer compartir con ellas, generando así sentimientos de apoyo, compañía y distracción. Como resultado, esta relación con la mascota se convierte en un ciclo virtuoso de emociones positivas, ya que permite la expresión emocional y ofrece validación sin juicio, creando seguridad emocional, psicológica y física. A pesar de que las mascotas no se comunican con palabras, hay un sentido de escucha, apoyo y aceptación, lo que se conoce como comunicación y entendimiento interespecie (Correia-Caeiro et al., 2020). Las valoramos por su capacidad y sensibilidad de poder descifrar y entender nuestros estados emocionales. Por consiguiente, este proceso

de “dar y recibir” es mutuamente esencial en nuestras relaciones con ellas. Esta bidireccionalidad y necesidad de conectar con otro ser resulta en una relación mutuamente beneficiosa (Morgan et al., 2020).

Las mascotas, proveedoras de emociones positivas, nos pueden apoyar a generar estados de gozo, alegría y juego, provocando emociones como paz, alegría, tranquilidad y amor en épocas difíciles (Hunjan & Reddy, 2020), elementos esenciales del bienestar emocional y psicológico (Tanaka et al., 2019). No parece sorprendente entonces que, ante eventos posiblemente traumáticos como desastres naturales y la pandemia COVID-19, las mascotas representen un factor que apoye la capacidad de recuperarnos (González-Ramírez et al., 2019), sobre todo porque vivimos con ellas y se convierten en un factor esencial para afrontar este tipo de evento. De hecho, son tan importantes porque proveen grandes oportunidades para desconectarnos, distraernos y entretenernos cuando nuestros espacios vitales se afectan de tal forma que la normalidad es totalmente redefinida, como lo fue en esta pandemia. En la pandemia, en donde nuestras casas se transformaron en espacios de trabajo y de estudio a tiempo completo, tuvimos mayor oportunidad de jugar y realizar actividades placenteras con nuestras mascotas sin algún objetivo específico que no fuera interactuar positivamente con ellas (Aragunde-Kohl, 2020).

Durante la pandemia del COVID-19, en donde se pidió no interactuar con personas fuera del hogar, se agudizó la necesidad del contacto social en las personas. En Puerto Rico, las familias y redes de apoyo social no necesariamente viven en el mismo hogar. Cuando consideramos los resultados de este estudio, podemos plantear que las mascotas, por su capacidad de asumir roles importantes en la vida, se convierten en familia (Díaz-Videla, 2015), cuya definición en la actualidad posee mayor fluidez y apertura (Díaz-Videla, 2017). Por consiguiente, las mascotas se convierten no tan solo en familia, sino que son como prole que nos necesitan y que cuida-

mos. Incluso, esta relación incluye unos elementos esenciales de la definición de familia, tales como: vivir juntos, tener rutina, reglas y compromiso (Díaz-Videla, 2015). Estos elementos asumen roles más importantes cuando nos privan del contacto social, como en el caso de la pandemia. En este sentido, lo que indicaron hacer las personas participantes de la investigación junto a sus mascotas (dormir, comer y jugar) puntualiza cómo las mascotas se convierten en entes principales cuando hay retos para interactuar con otras personas. Este reconocimiento es claro para quienes trabajan estos asuntos de la relación humano-animal dentro de la antrozoología. Sin embargo, todavía escasea el reconocimiento, la inclusión y la práctica de considerar esta relación en nuestro trabajo y en la vida.

Sentirnos conectados y socialmente apoyados son aspectos esenciales de nuestro bienestar y balance emocional (Jiménez-Torres et al., 2021). Cuando vivimos la pandemia, el estrés emocional y psicológico era alto, y dentro de este contexto, las mascotas representaron una oportunidad para mantener balance emocional, sentirnos conectados y reducir los niveles de estrés. Además, durante la pandemia, en donde los sentimientos de ansiedad y preocupación aumentaron, esta relación fungió como un factor protector, de resiliencia y conexión social.

Limitaciones

En esta investigación identificamos varias limitaciones. Entre ellas, podemos mencionar el tipo de muestreo por disponibilidad y un sesgo en el perfil demográfico de la muestra, que consistió predominantemente de mujeres entre las edades de a 21 a 40 años. Este tipo de muestreo hace que la generalización de los hallazgos sea limitada, lo que significa que podrían ser relevantes solo a las personas participantes de este estudio. Por otra parte, el uso de plataformas electrónicas puede implicar que la muestra esté siendo más representativa de un sector poblacional, como personas que utilizan la tecnología de forma frecuente.

Recomendaciones

Sin duda alguna, existe una necesidad de explorar a profundidad nuestro tema de investigación. Se debe someter el instrumento a procesos de validación. También se debe ampliar la muestra impactando otros escenarios, extendiendo la participación y proveyendo la alternativa de completar el instrumento de forma escrita. Además, podemos profundizar en el cómo las mascotas nos ayudan y cuáles son los aspectos específicos de esta relación que nos proveen apoyo en tiempos difíciles.

Conclusión

Podemos afirmar que somos seres sociales y necesitamos relaciones y conexiones para nuestro bienestar. El COVID-19 no solo implicó una crisis de salud pública mundial, sino que representó y puntualizó una crisis epidémica de soledad en nuestra necesidad intrínseca de conexión. Los sentimientos de soledad se exacerbaron y se sumaron a la desconexión que aquejan estos tiempos que se caracterizan por la virtualidad y medios sociales que nos engañan en pensar que la individualidad va por encima de vivir en colectivo (Wickens et al., 2021). Algunas autorías enfatizan que la soledad es un asunto de emergencia en la salud pública (Hughes et al., 2020), y reconocen que la soledad puede ser tan tóxica como cualquier enfermedad mental o física (Ingram et al., 2020). Las mascotas pueden asumir roles de acompañamiento importantes y mitigar sentimientos, pensamientos y conductas que aumentan la soledad, uno de los retos principales durante la cuarentena por el COVID-19. Además, las mascotas actúan como lubricantes y catalíticos sociales, y alimentan y fortalecen nuestra infraestructura y capital social (Fine, 2019). En fin, teniendo en cuenta estos asuntos, urge reconocer la importancia de las mascotas como miembros de la familia y de legitimar la relación humano-animal en Puerto Rico. Esto implica fomentar y crear salud pública que se enfoque no tan sólo en la salud individual, sino en la salud del colectivo para crear comunidades e

instituciones tales como sistemas de salud, organizaciones y empresas que practiquen culturas de conexión y bienestar social (Hughes et al., 2020 & Weissbourd et al., 2021). Consecuentemente, esto de incluir a las mascotas, por lo que invitamos a la inclusión de ellas en nuestros espacios, dejando atrás una visión antropocéntrica e individualista de bienestar. Una política de salud pública integral para las mascotas debería abordar varios pilares fundamentales. En primer lugar, la vacunación y el registro de mascotas que son esenciales para el mantenimiento de la salud poblacional y la prevención de enfermedades transmisibles. Además, programas eficaces de control de la población, como la esterilización, contribuyen significativamente a la gestión de la población de animales y la reducción de animales sin hogar. Es vital también fomentar la educación sobre la interacción entre humanos y animales, promoviendo un enfoque de coexistencia y cuidado mutuo. La atención veterinaria básica y accesible para todos asegura que las mascotas reciban el cuidado necesario para una vida saludable. La legislación debe evolucionar para garantizar el bienestar y la protección animal, previniendo el maltrato y la negligencia. Las políticas deben incluir planes de respuesta a emergencias que no solo consideren las necesidades humanas, sino también las de las mascotas. Es imprescindible ofrecer apoyo y recursos a los dueños de mascotas, especialmente en comunidades con acceso limitado a servicios veterinarios. Por último, la investigación y el monitoreo continuos son cruciales para entender mejor las tendencias y los problemas emergentes en la salud y el bienestar humano-animal, lo que permite adaptar las políticas públicas a las necesidades cambiantes de nuestra sociedad. Este enfoque multidimensional es necesario para una política de salud pública que respete la dinámica entre humanos y animales (Rothstein, 2017). En efecto, debemos movernos a reconocernos y repensarnos como seres sociales con necesidades que no solo pueden responder a las demandas individuales y humanas, sino

que demandan también una responsabilidad hacia todos los animales, seres no humanos (como nuestros ecosistemas y todo el planeta) que incluya a las poblaciones más vulnerabilizadas y marginalizadas. El valor que tienen las mascotas, sobre todo para las poblaciones con barreras socioeconómicas y en situaciones difíciles como la pandemia, no tiene precedente y amerita crear política pública y prácticas que apoyen y protejan esta relación.

Estándares Éticos de Investigación

Financiamiento: El trabajo no fue financiado.

Conflicto de intereses: No existió conflicto de intereses por parte de las personas autoras.

Aprobación de la Junta Institucional Para la Protección de Seres Humanos en la Investigación: Para llevar a cabo la investigación, se obtuvo aprobación de la Junta Institucional para la Protección de Sujetos Humanos en la Investigación (Institutional Review Board). Se realizó con el apoyo de la Universidad Ana G. Méndez, recinto de Gurabo y el número de protocolo aprobado es el siguiente: 03-180-21.

Consentimiento informado: A las personas participantes del estudio se le proporcionó una hoja informativa al inicio del cuestionario. Al finalizar el cuestionario, se les ofreció la opción de acceder a un enlace para descargar la hoja informativa para sus archivos.

REFERENCIAS

- Aragunde-Kohl, U., Gómez-Galán, J., Lázaro-Pérez, C., & Martínez-López, J. A. (2020). Interaction and emotional connection with pets: A descriptive analysis from Puerto Rico. *Animals*, *10*(11), 2136. <https://doi.org/10.3390/ani10112136>
- Aragunde-Kohl, U. (2016). Human animal relationship: A source of wellbeing and a therapeutic catalytic tool.

- <https://www.semanticscholar.org/paper/Human-Animal-Relationship%3A-A-Source-of-Wellbeing-a-Kohl/5cc07b946bc43e8ecce098d56885c66ac87e05d9>
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 1-15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>
- Bizoso, O. (2020, 24 de noviembre). *El impacto de la pandemia en la salud emocional*. Huellas del Futuro.
<https://huellas.pucpr.edu/el-impacto-de-la-pandemia-en-la-salud-emocional/>
- Bowen, J., Bulbena, A., & Fatjó, J. (2021). The value of companion dogs as a source of social support for their owners: findings from a pre-pandemic representative sample and a convenience sample obtained during the COVID-19 Lockdown in Spain. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 622060.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622060>
- Cortés, M. E. (2020). COVID-19 como amenaza a la salud mental de los adolescentes. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 4(4), 192-194.
<https://doi.org/10.35839/repis.4.4.757>
- Cortés, A. (2020, 2 de julio). *El importante papel de los animales de compañía durante la pandemia*. El País.
<https://elpais.com/ciencia/2020-07-02/el-importante-papel-de-los-animales-de-compania-durante-la-pandemia.html>
- Correia-Caeiro, C., Guo, K., & Mills, D. S. (2020). Perception of dynamic facial expressions of emotion between dogs and humans. *Animal Cognition*, 23(3), 465-476.
<https://doi.org/10.1007/s10071-020-01348-5>
- Díaz Videla, M. (2015). El miembro no humano de la familia: las mascotas a través del ciclo vital familiar. *Revista Ciencia Animal* (9), 83-98.
<https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1083&context=ca>
- Díaz-Videla, M. (2017). ¿Qué es una mascota? Objetos y miembros de la familia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 15(1), 53-69.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S207721612017000100004&script=sci_abstract
- Díaz Videla, M. (2019). El valor de la vida de los animales de compañía: El vínculo humano-animal, más allá del especismo y de consideraciones económicas. *Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales*, 6(1), 244-276.
<https://revistaleca.org/index.php/leca/article/view/244>
- Fine, A.H. (2019). The human animal bond over the lifespan: a primer for mental health professionals in Kogan, L. (Ed.) and Blazina, C. (Ed.) in *Clinician's guide to treating companion animal issues. Addressing human animal interaction*.
- González-Ramírez, M. T., Quezada-Berumen, L. C. & Landero-Hernández, R. (2019). Subjective happiness after living a traumatic event in people with and without companion animals. *Acción Psicológica*, 16(1), 91-104.
<https://doi.org/10.5944/ap.16.1.23440>
- Hoy-Gerlach, J., Rauktis, M., & Newhill, C. (2020). (Non-human) Animal companionship: A crucial support for people during the COVID-19 pandemic. *Society Register*, 4(2), 109-120.
<https://doi.org/10.14746/sr.2020.4.2.08>
- Hugues H. B., Ledón Llanes, L., Mendoza Trujillo, M., Antolín Torres López, M., & Berovides Álvarez, C. V. (2021). Tenencia de animales de compañía durante la pandemia de la COVID-19 en la Habana, Cuba. *Revista de Psicología*, 21(1), 186-200.
<https://doi.org/10.24215/2422572Xe105>
- Hugues H. B., Álvarez A., A., Castelo E.C., L., Ledón L., L., Mendoza T., M., & Domínguez A., E. (2014). Percepción de los beneficios de la tendencia de animales de compañía en tres grupos

- personales de la Habana, Cuba. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 25(3), 355-365.
<https://doi.org/10.15381/rivep.v25i3.10115>
- Hughes, M. J., Verreynne, M., Harpur, P., & Pachana, N. A. (2020). Companion animals and health in older populations: A systematic review. *Clinical Gerontologist*, 43(4), 365-377.
<https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1650863>
- Hunjan, U. G., & Reddy, J. (2020). Why companion animals are beneficial during COVID-19 Pandemic. *Journal of Patient Experience*, 4, 430-432.
<https://doi.org/10.1177/2374373520938904>
- Ingram, I., Kelly, P. J., Deane, F. P., Baker, A. L., Goh, M. C. W., Raftery, D. K., & Dingle, G. A. (2020). Loneliness among people with substance use problems: A narrative systematic review. *Drug and Alcohol Review*, 39(5), 447-483.
<https://doi.org/10.1111/dar.13064>
- Jiménez-Torres, B., Concepción-Lizardi, A. & Martínez-González, J. (2021). The relationship between social connections and psychological distress during the COVID-19 pandemic. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 32(2), 244-258.
<https://www.repsasppr.net/index.php/rep/article/view/697>
- Lozada-Lacracuente, L. A. (2021, 14 de abril). *Depresión y ansiedad: El impacto de la pandemia de COVID-19*. El Nuevo Día.
<https://www.elnuevodia.com/suplemento/s/puerto-rico-saludable/notas/depresion-y-ansiedad-el-impacto-de-la-pandemia-de-covid-19>
- Martínez-Taboas, A., Rosario-Rodríguez, A., & González-Rivera, J. A. (2021). Covid Stress Scales: The psychosocial impact of COVID-19 in Latinos/as. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 32(1), 104-118.
<https://www.repsasppr.net/index.php/rep/article/view/678/689>
- Meléndez-Samó, L. M., & Segarra-González, Y. (2018). Constituyentes del vínculo humano animal. En M. Díaz-Videla & M. A. Olarte (Eds.), *Antrozología, multidisciplinario campo de Investigación* (pp. 22-50).
- Medina-Ortiz, K. & Aragunde-Kohl, U. (2019). *Manual of Dog Assisted Therapy: Strengthening the Wellbeing of Older Adults*. Bibliográficas.
- Miranda Olivera, L., Figueroa Rosado, E. & Marino Nieto, C. (2021). Una perspectiva sobre los efectos de las medidas tomadas por el COVID-19 en niños y niñas puertorriqueños. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 31(1), 104-118.
<https://www.repsasppr.net/index.php/rep/article/view/699>
- Morgan, L., Protopopova, A., Birkler, R. I. D., Itin-Shwartz, B., Sutton, G. A., Gamliel, A., Yakobson, B., & Raz, T. (2020). Human-dog relationships during the COVID-19 pandemic: booming dog adoption during social isolation. *Humanities and Social Sciences Communications*, 7(1).
<https://doi.org/10.1057/s41599-020-00649-x>
- Mueller, M. K., Richer, A. M., Callina, K. S., & Charmaraman, L. (2021). Companion animal relationships and adolescent loneliness during COVID-19. *Animals*, 11(3), 1-13.
<https://doi.org/10.3390/ani11030885>
- Padilla García, J. L. (2020, 25 de mayo). *La incertidumbre del 78% de la población y el malestar psicológico del 46% han aumentado durante el confinamiento*.
<https://canal.ugr.es/noticia/la-incertidumbre-del-78-de-la-poblacion-y-el-malestar-psicologico-del-46-han-aumentado-durante-el-confinamiento/>
- Ratschen, E., Shoesmith, E., Shahab, L., Silva, K., Kale, D., Toner, P., Reeve, C., & Mills, D. S. (2020). Human-animal relationships and interactions during the Covid-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness. *PloS One*, 15(9).

- <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239397>
 Reyes-Rodríguez, M. (2021). A dos años de la pandemia: cuando la ciencia no es la única respuesta. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 32(2), 169-170.
<https://www.repsasppr.net/index.php/rep/article/view/764>
- Rivera-Bonet, C. N. (2020, 18 de marzo). *Manejando el trauma y la incertidumbre ante COVID-19*. Ciencia Puerto Rico. <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/manejando-el-trauma-y-la-incertidumbre-ante-covid-19>
- Romero, N. Y. (2016). *Relación entre el apego humano-mascota y el sentimiento de soledad (en adultos-mayores)* [Master's thesis]. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/4094/Romero.pdf?sequence=1>
- Rothstein M. A. (2017). Public Health Planning for Pets. *American Journal of Public Health*, 107(12), e28. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2017.304114>
- Segarra-González, Y. & Meléndez-Samó, L. M. (2021). If the world was ending: Companion animals and their guardians in COVID-19 times. *People and Animals: The International Journal of Research and Practice*, 4(1), 1-13. <https://docs.lib.purdue.edu/paij/vol4/iss1/8>
- Tanaka, A., Saeki, J., Hayama, S., & Kass, P. (2019). Effect of pets on human behavior and stress in disaster. *Frontiers in Veterinary Science*, 6, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fvets.2019.00113>
- Vila, M. M., Fune, C. O., & Kanter, J. W. (2020). Modelo conductual-contextual de las relaciones íntimas: Aplicabilidad en psicoterapia. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 20(3), 373-394.
- Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V., & Torres, E. (2021, febrero). *Loneliness in America: How the pandemic has deepened an epidemic of loneliness and what we can do about it*. Harvard. <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/loneliness-in-america>
- Wickens, C. M., McDonald, A. J., Elton-Marshall, T., Wells, S., Nigatu, Y. T., Jankowicz, D., & Hamilton, H. A. (2021). Loneliness in the COVID-19 pandemic: Associations with age, gender and their interaction. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.047>