

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Efectos psicológicos de la convivencia con  
mascotas en adultos del distrito de Los Olivos,  
2023**

Eveling Selene Espinoza Palomino  
Mariett Salas Briceño

Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Lima, 2024

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

## INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**A** : Decana de la Facultad de Humanidades  
**DE** : Mariuccia Maisy Angeles Donayre  
Asesor de trabajo de investigación  
**ASUNTO** : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación  
**FECHA** : 21 de Agosto del 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

**Título:**

Efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023

**Autores:**

1. Eveling Selene Espinoza Palomino – EAP. Psicología
2. Mariett Salas Briceño – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 3 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI  NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores N° 5 de palabras excluidas (en caso de elegir "SI"): SI  NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI  NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

\_\_\_\_\_  
Asesor de trabajo de investigación

## **ASESORA**

Dra. Ps. Mariuccia Maisy Angeles Donayre

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto a Dios por la fuerza que me brinda cada día. A mi familia por ser mi soporte durante esta etapa y a cada una de las personas que me alentaron en el transcurso. Finalmente, un apartado especial a Snow y Canela, quienes son fuente de inspiración, de sonrisas, lealtad y amor.

Eveling Selene Espinoza Palomino

Dedico este proyecto a ambas autoras de esta tesis, por la paciencia, dedicación hacia el proyecto y el amor por las mascotas que ambas compartimos. A mi familia y amigos que me alentaron a conseguir mi meta y fueron soporte todos los días. Finalmente, a mi inspiración y fiel amiga, Dulce.

Mariett Salas Briceño

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradecemos a nuestra asesora y a nuestros docentes por la orientación y apoyo en el desarrollo de este trabajo. Asimismo, agradecemos a los participantes, quienes amablemente aceptaron ser parte de esta investigación.

## RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación es explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en la vida de adultos del distrito de Los Olivos. Se trata de una investigación de tipo cualitativo, exploratorio y con diseño fenomenológico, se utilizó una guía de entrevista semiestructurada, previamente validada por expertos, como herramienta destacada para obtener información de 14 participantes entre mujeres y varones, quienes cumplían con los criterios de inclusión determinados para participar en este estudio. Los resultados refieren que en cuanto a la categoría de efectos socioemocionales, la mascota presenta relevancia en la vida del cuidador; además, se establece un vínculo a partir de la convivencia, esto también se refleja en algunas conductas que presentan los participantes en los aspectos de estado psicoemocional e interacción social. Con relación a las categorías de efectos conductuales, los hallazgos resaltan en las áreas de higiene del sueño y la gestión del tiempo. Finalmente, se concluye que la mascota tiene un rol importante en la vida de los cuidadores generando cambios en su estilo de vida y toma de decisiones en los aspectos indagados. Se promueve la exploración investigativa en otros aspectos de la vida no estudiados aún.

**Palabras clave:** efectos psicológicos, convivencia, mascota, adultos.

## **ABSTRACT**

The main objective of this research is to explore the psychological effects of living with pets in the lives of adults in the district of Los Olivos. This is a qualitative, exploratory research with a phenomenological design. A semi-structured interview guide, previously validated by experts, was used as the main tool to obtain information from 14 participants, including women and men, who met the inclusion criteria determined for participation in this study. The results show that, with regard to the category of socioemotional effects, the pet is relevant in the life of the caregiver; in addition, a bond is established through coexistence, which is also reflected in some of the behaviours presented by the participants in the aspects of psychoemotional state and social interaction. In relation to the category of behavioural effects, the findings stand out in the areas of sleep hygiene and time management. Finally, it is concluded that the pet plays an important role in the lives of the caregivers, generating changes in their lifestyle and decision-making in the aspects investigated. Further research exploration into other aspects of life not yet studied is encouraged.

**Keywords:** psychological effects, coexistence, pet, adults.

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	5
AGRADECIMIENTO .....	6
ABSTRACT .....	8
ÍNDICE.....	9
LISTA DE TABLA.....	11
LISTA DE FIGURAS .....	12
Introducción .....	13
CAPÍTULO 1.....	16
PLANTEAMIENTO DE ESTUDIO.....	16
1.1. Objetivos .....	17
1.1.1. Objetivo general .....	17
1.1.2. Objetivos específicos .....	17
1.2. Justificación .....	18
CAPÍTULO 2.....	20
MARCO TEÓRICO .....	20
2.1. Antecedentes de la Investigación .....	24
2.1.1. Antecedentes nacionales .....	24
2.1.2. Antecedentes internacionales .....	27
CAPÍTULO 3.....	31
METODOLOGÍA .....	31
3.1. Categorías de Análisis .....	31
3.1.1. Efectos socioemocionales .....	31
3.1.2. Efectos conductuales.....	32
3.2. Tipo de investigación.....	33
3.2.1. Muestra.....	33
Tabla 1.....	35
<i>Características demográficas de los entrevistados</i> .....	35
3.2.2. Instrumentos .....	36
3.3. Aspectos éticos.....	37
3.4. Análisis de Datos.....	37
CAPÍTULO 4.....	39
RESULTADOS.....	39
4.1. Efectos Socioemocionales .....	40
<i>Figura 1. Diagrama de Sankey de efectos socioemocionales</i> .....	40

4.1.1. Rol / papel de la mascota en la vida de la persona .....	41
4.1.2. Vínculo con la mascota .....	45
4.1.3. Estado psicoemocional.....	65
4.1.4. Interacción social .....	75
4.2. Efectos conductuales .....	93
<i>Figura 2</i> Diagrama de Sankey de Efectos conductuales .....	93
4.2.1. Higiene del sueño.....	93
4.2.2. Hábitos alimenticios.....	105
4.2.3. Gestión del tiempo.....	111
CAPÍTULO 5.....	121
DISCUSIÓN .....	121
CAPÍTULO 6.....	131
CONCLUSIONES .....	131
CAPÍTULO 7.....	136
RECOMENDACIONES .....	136
REFERENCIAS.....	139
Anexos .....	144
Anexo 1. Matriz de consistencia .....	144
Anexo 2. Validación de guía de entrevista .....	146
Anexo 3. Cuestionario de efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos .....	174
Anexo 4. Ficha sociodemográfica .....	176

## LISTA DE TABLA

Tabla 1. Características demográficas de los entrevistados.....	35
---	----

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama de Sankey de efectos socioemocionales .....	4040
Figura 2. Diagrama de Sankey de Efectos conductuales .....	93

## Introducción

La tenencia de mascotas en el Perú se incrementó en un 5 % en comparación a años anteriores (CPI, 2018; Ipsos, 2016). Esta convivencia genera que la persona responsable tenga una interacción íntima y cercana con el animal, en donde se evidencian cuidados y atenciones en su salud (Bovisio et al., 2007). Asimismo, se puede crear un vínculo, el cual se establece a partir de cuatro bases esenciales: seguridad, intimidad, parentesco y constancia (Katcher, 1993; citado en Gutiérrez, Granados y Piar, 2007).

Las investigaciones sobre este tema son insuficientes; sin embargo, en las desarrolladas se ha encontrado que se profundiza en el vínculo humano-animal (VHA), la dinámica e impacto emocional en la vida de los responsables. Estos estudios detallan que existe una correspondencia en el vínculo, por ejemplo, el animal de compañía era cuidado y alimentado; mientras que el sujeto responsable, obtenía experiencias beneficiosas para su estado emocional (Arias, 2018). Así también, esta relación llega a originar sentimientos de tristeza, enojo o malestar ante la idea de la no presencia de sus mascotas (Hidalgo y Cabanillas, 2020; Cartolin, 2018). Además, en las dinámicas de parejas sin hijos, se ha encontrado influencia de forma activa (Laos, 2021) presentándose; asimismo, influencia significativa en la vida de los responsables, por ejemplo, el impacto positivo a nivel físico y emocional (Londoño, et al., 2018).

Por otro lado, actualmente se conoce de grupos de apoyo y cuidado animal, principalmente a perros y gatos, quienes promueven el respeto y adopción de estos seres vivos. En ocasiones, la decisión de acoger a estos animales ha sido producto de la convivencia que experimentaron con sus mascotas.

Por tanto, al encontrarse un aumento en la tenencia de mascotas en los hogares de Lima, se estima importante profundizar en los efectos de la convivencia, conocer si existe un rol establecido de la mascota en la vida de las personas y la posible significancia que pueden tener en los cuidadores, el impacto emocional representado tanto en el reconocimiento de sus emociones y las conductas asociadas al estrés, ansiedad y depresión. Asimismo, descubrir si se han presentado modificaciones en las rutinas y hábitos que impactan en el bienestar general de la persona producto directo de la presencia de la mascota y la cercanía que mantiene, saber si estos efectos son percibidos negativos o positivos. Esto generará mayor conocimiento en diferentes aspectos que involucran la convivencia y entender la importancia de la presencia de las mascotas en la vida de sus cuidadores. Por otro lado, se podría comprender si en la actualidad las personas que conviven con mascotas al reflexionar sobre la temática perciben o no como beneficiosa la presencia de las mascotas y, de lo contrario, identificar qué aspecto de su vida se ve más afectado. Igualmente, se considera la relevancia académica, pues las investigaciones cualitativas ofrecen testimonio e información más amplia y rica sobre la vivencia personal del vínculo humano-animal, los efectos presentes en personas con características como las de la población expuesta. Además, será una vía para construir futuros instrumentos de medición que se centren en aspectos de la vida de las personas que realmente se ven influenciados debido a la convivencia con las mascotas.

El presente estudio es de tipo cualitativo, exploratorio y de diseño fenomenológico, debido a que investiga las vivencias propias de un fenómeno o diferentes puntos de vista sobre el mismo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Asimismo, es de tipo teórica, porque ayuda a generar nuevo conocimiento, y directa ya que utiliza el método en base a encuestas. Dentro de los alcances de la investigación se

encuentra la recolección de experiencias de 14 sujetos de estudio mediante una guía de entrevista semiestructurada enfocada en los efectos de la convivencia con mascotas de adultos entre 20 a 60 años. De esta manera, se encuentra estructurado por siete capítulos que contienen el planteamiento del problema, los objetivos propuestos en el trabajo, un marco teórico compuesto por antecedentes nacionales e internacionales sobre el tema, las categorías de análisis que tomaremos en consideración para obtener información relacionada al tópico, se señala la metodología empleada, los resultados, la discusión, las conclusiones y finalmente, las recomendaciones a partir de los datos que se recogen.

## **CAPÍTULO 1**

### **PLANTEAMIENTO DE ESTUDIO**

Los animales han acompañado al ser humano durante su desarrollo y progreso como civilización. Se han encontrado beneficios mediante el propósito y/o utilidad que se le ha asignado a lo largo de la historia, por ello, son parte de nuestro entorno actual (Medina, 2011). Reconocemos en la actualidad que la relación que establece una persona con un ser amado debe ser bidireccional y con las mascotas no es diferente, ya que los cuidados y atenciones que tenemos con ellos están basados también en el vínculo de afecto y protección.

Por consiguiente, el vínculo entre humanos y animales es un tema que recientemente, se está estudiando con mayor interés; sin embargo, dentro de estas revisiones se rescata que existen distintas formas de relación entre el ser humano y los animales, así como los beneficios a nivel físico, emocional y social (Patiño, 2020).

En la investigación realizada por Díaz y Olarte (2016), se encontró que los participantes perciben que tanto perros como gatos son favorables para ellos; por ejemplo, en el caso de los adultos mayores, estos perciben la compañía de sus mascotas como una ayuda en su salud general y entrenamiento físico; mientras que las personas más jóvenes remarcan “una mejora anímica, sentimientos de seguridad y evitación de la soledad” (p.11). Sin embargo, se reconoce la posibilidad de que los beneficios de las mascotas son independientes de la edad que presenta el cuidador, puesto que se vinculan a las exigencias de la etapa de desarrollo en la que se encuentran.

Por otra parte, en la investigación de Arias (2018), se obtuvo entre sus principales resultados que la mascota funcionaba como un facilitador de emociones

positivas, brindando sensación de compañía, calma y felicidad; por lo tanto, los beneficios de tener una mascota se contraponen a la sensación de soledad.

En cuanto a la investigación de Mir (2019), las terapias asistidas por animales (TAA) a niños con trastorno del espectro autista (TEA), resultan provechosas, pues ayudan a acrecentar conductas positivas y una mejor relación social, así como reducir los ataques violentos.

Por otro lado, es necesario mencionar que con el protagonismo de las mascotas en la vida y rutina de la mayoría de las personas, estas se han vuelto merecedoras de que el ser humano vele por su bienestar y mejore el entorno a sus necesidades, considerando la existencia de la mascota y su influencia en diferentes aspectos de la vida, adaptándolo a nuestra convivencia mediante la aplicación de leyes y creación de grupos de protección a favor de sus derechos.

Conforme a lo planteado y los resultados de las investigaciones mencionadas, es viable la consideración de que la convivencia con las mascotas y sus dueños impacta en diversos ámbitos de su vida y desarrollo.

## **1.1. Objetivos**

### **1.1.1. Objetivo general**

Explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

### **1.1.2. Objetivos específicos**

- Conocer los efectos socioemocionales de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.
- Conocer los efectos conductuales de la convivencia con mascotas en adultos

del distrito de Los Olivos, 2023.

## **1.2. Justificación**

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud mental se define como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.” (párr. 1).

Por otro parte, de acuerdo con el diario El Peruano (2023), los casos de afectación en la salud mental en el Perú incrementaron cerca del 20 % en el 2022, los más frecuentes fueron ansiedad, depresión, psicosis, síndrome del maltrato, reacción al estrés agudo, entre otros problemas psicológicos. Diferentes situaciones y factores afectan la salud mental de las personas, aunque también existen componentes de protección que aumentan la capacidad de resiliencia en el ser humano (OMS, 2022).

Existen investigaciones, que refieren terapias asistidas por animales (TAA) a niños neurodiversos, tienen resultados positivos en la conducta y relaciones sociales (Mir, 2019). Asimismo, también se han presentado resultados de que las mascotas otorgan calma, felicidad y compañía, evitando la sensación de soledad (Arias, 2018).

La importancia de esta investigación radica en la necesidad de conocer cuáles son los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en los adultos. Al estar incluyéndose la tenencia de animales de compañía en más ambientes familiares, los resultados de este estudio podrían señalar algunas razones subjetivas por las cuales se opta por convivir con mascotas en los hogares, así como obtener la posible correspondencia, ya sea positiva o negativa, de nuestras variables con la custodia de un animal doméstico. Además de ello, se puede encontrar el nivel de significancia de la presencia de las mascotas y cómo esto se relaciona con los efectos socioemocionales y

conductuales que experimentan los custodios a partir de la convivencia con sus animales de compañía.

La investigación planteada tiene precedentes que apoyan la posición de estudiar los impactos positivos que demuestra el vínculo humano-animal (VHA); por consiguiente, nuestro tema de investigación busca profundizar acerca del impacto en diferentes ámbitos donde se desenvuelven la población seleccionada tomando en cuenta, por ejemplo, criterios como el tiempo de convivencia entre la persona evaluada y sus respectivas mascotas, ubicándolo en un mínimo de dos años, con el propósito de verificar la existencia del vínculo (Hidalgo y Cabanilla, 2020) cimentado en la convivencia habitual entre ambos (Arias, 2018).

En el aspecto metodológico, la investigación podría utilizarse para la creación de nuevos instrumentos de medición enfocados en estudiar el vínculo humano-animal (VHA) ya que brindará información novedosa permitiendo conocer la situación actual y efectos en las experiencias individuales en la interacción del humano con su mascota, el tiempo de disfrute que se comparte, la calidad de vida que se percibe junto con la mascota, entre otras cuestiones.

Por otra parte, en el aspecto teórico el estudio contribuiría a ser un aporte con resultados verídicos para ser antecedente de futuras investigaciones relacionadas a la variable de convivencia y la tenencia de animales de compañía.

## CAPÍTULO 2

### MARCO TEÓRICO

Acerca del animal de compañía, este se precisa como el animal que se tiene bajo vigilancia del ser humano, ligado a un hogar que comparte proximidad e intimidad con sus cuidadores; además recibe tratamiento singular de cariño, atención y cuidados que aseguren su sana condición (Bovisio et al., 2007) considerándolos como un integrante de su familia (Albert y Bulcroft, 1988) y significando una unión psicológica y relación recíproca (Walsh, 2009).

Ahora bien, Acero (2019) también planteó un enfoque con relación al animal de compañía, señalando que se encuentran especies de compañía que debido a la relación que se genera con estos también se pueden entender contextos políticos y económicos.

Desde la perspectiva teórica de Walsh (2009), respecto al vínculo entre el hombre y su mascota, se han encontrado estudios que informan que los animales de compañía son proveedores sólidos de protección en el apego y, aunque los vínculos con ellos no logran ser para toda la vida, se pueden complementar. De la misma manera, aún no se conoce con claridad quiénes tienen estos beneficios, debido a que aparentemente, la interacción entre mascotas y humanos permite sentir más felicidad y salud, pero no se presenta en todos (Herzog, 2012).

Acerca del creciente desarrollo de estudios entre el vínculo humano-animal ha generado que se obtengan conocimientos sobre los probables beneficios de esta interacción. No obstante, todavía no se sabe con exactitud por qué la relación con animales de compañía tiene estos efectos (Hosey y Melfi, 2014).

Por otro lado, Katcher (1993; citado en Gutiérrez, Granados y Piar, 2007), determinó cuatro fundamentos esenciales de la interacción humano-animal que posibilitan que se establezca el vínculo, estos son seguridad, intimidad, parentesco y constancia. Con relación a la seguridad, hace referencia a la protección y defensa que transmiten las mascotas a las personas. La intimidad entre el humano y su animal de compañía se establece de forma espontánea y es el custodio quien tiene un mayor control, dado que la mascota siempre está presta a jugar y a recibir caricias, lo que no ocurre entre las personas, pues se requiere de la voluntad mutua. En cuanto al parentesco, la mascota rápidamente es estimada como un miembro sumado a la familia o como un importante amigo, así como pasar a formar parte de las actividades diarias. Por último, la constancia responde a la relación persistente que se tiene con el animal, aún con la variedad de razas que existe, el comportamiento es semejante, por ende, pueden suplirse y continuar brindando los mismos beneficios.

A su vez, Power (2008) mencionó que la inclusión de los animales de compañía procede de tres maneras: en primer lugar, los valoran como “niños peludos”; en tanto, los participantes resaltaban el tiempo compartido con ellos. En segundo lugar, se plantean normas claras y funciones en la interacción que se establece con las mascotas dentro del área familiar, debido a que lo puede conceptualizar la familia como una manada. En tercer lugar, el animal de compañía se desarrolla como un ser activo dentro del hogar y en el sistema familiar; asimismo, resalta la idea de familia de los participantes consolidados por rutinas y reglas que eran diseñadas tanto por las personas como las mascotas.

El impacto positivo de los animales de compañía en el bienestar de las personas ha sido asociado a aspectos psicológicos, terapéuticos, psicosociales y fisiológicos (Gómez, Atehortua y Orozco, 2009). Teniendo en cuenta estos efectos encontrados

previamente en la población de cuidadores de mascotas y los diferentes ámbitos en que han impactado, empleamos el modelo integrativo propuesto por Diaz (2020) diseñado para comprender el vínculo humano-animal que puede “concebirse a partir de la interrelación de cinco factores que lo motivan: (1) antropomorfismo; (2) dependencia/cuidados nutrición; (3) integración a la vida familiar; (4) balance costo-beneficio; y (5) influencia sociocultural” (p. 22) nos basamos para investigar en la categoría socioemocional y conductual que rigen a las personas y se relacionan directamente con su convivencia con las mascotas.

Así, las personas mantenemos una relación estrecha con los animales desde el comienzo de nuestra historia. Con respecto a los canes, probablemente fueron estimados como guías y compañeros de cacería (Diaz, 2021). Ahora bien, la interacción con los animales sigue evolucionando y la concientización de grupos animalistas y ambientalistas ha generado cambios positivos sobre nuestra convivencia con los animales, como el hecho de ser reconocidos como seres vivos con derechos (Rendón, 2019). Al respecto, en el año 2016, en el Perú se aprobó la Ley N.º 30407, “Protección y Bienestar Animal”, que tiene como objetivo preservar la salud y bienestar de los animales, tanto domésticos como silvestres, además de salvaguardar sus vidas y, castigar con pena de cárcel y/o multa económica a todo sujeto que maltrate o atente contra su vida (Vega y Watanabe, 2016). Por otro lado, según Ipsos (2017), en el 2016, la posesión de mascotas era mayor al 50 % en Lima Metropolitana y con la preferencia de tenencia de perros y gatos; asimismo, se estimaba que la cifra aumentaría, como lo demuestran recientes resultados (CPI, 2018), donde se encuentran que un 60 % de personas a nivel nacional tiene una mascota en su hogar.

Asimismo, Hines (2003) refirió que en los tiempos actuales, y como se puede encontrar en estudios desarrollados, el vínculo humano-animal (VHA) está teniendo

mayor énfasis en el tema de la importancia de la relación entre animales y humanos para la salud y bienestar de las personas; especialmente cuando la mascota completa las necesidades sociales. Es así que se demostró que los dueños de mascotas a menudo experimentan mayor bienestar psicológico y características de la personalidad como disminución de sentimiento de preocupación y temor en el apego hacia sí mismos (McConnell et al., 2011). También se han registrado como beneficio psicológico-social que cuando las personas consideran a su mascota “psicológicamente cercana” son capaces de antropomorfizar a su mascota y atribuirles capacidades humanas vinculadas a relaciones sociales tales como simpatía y consideración, en orden de aliviar el sentimiento de soledad (Epley et al., 2008).

Por otro lado, el grupo etario seleccionado para el presente estudio corresponde a los 20 a 60 años, el cual comprende a la adultez emergente, adultez temprana y adultez media que propone Papalia et al. (2012). Dentro de este rango de edad se presentan distintos cambios, puesto que en los primeros años se experimentan nuevos roles y responsabilidades, así como consolidarlos en el transcurso de su desarrollo personal (Papalia et al., 2012).

Ahora bien, también se considera la teoría de Erik Erikson, quien estableció ocho etapas del desarrollo psicosocial. En el presente estudio se toma en cuenta los estadios de “intimidad vs aislamiento” y “generatividad vs estancamiento”, los cuales responden a la edad establecida de los participantes. El grupo etario de 20 a 40 años, que se encuentra en la fase de “intimidad vs aislamiento” muestra que las personas inician la fase de adultez e inician con responsabilidades; asimismo, empiezan a establecer lazos significativos y compromisos. En cuanto a la etapa de “generatividad vs estancamiento”, que agrupa la edad entre 40 a 60 años resaltan las características de consolidación de la responsabilidad, además de invertir en la formación y cuidados de los hijos propios, de

los hijos de otros y de la sociedad (Erikson, 1950).

## **2.1. Antecedentes de la Investigación**

### **2.1.1. Antecedentes nacionales**

En la investigación de Laos (2021), el objetivo de estudio es describir cómo se da la dinámica familiar en sistemas conyugales con mascotas y sin hijos, quienes pertenecen a la ciudad de Lima. Se trata de un análisis con enfoque cualitativo, en donde se aplicó una entrevista semiestructurada; asimismo, se contó con 10 parejas entre casados y convivientes, quienes manifestaron que perciben un fuerte vínculo de pareja luego de haber adoptado a su mascota, así como obtener una rutina positiva al compartir la responsabilidad en la crianza de estos; sin embargo, ello ha generado que algunos prefieran no tener hijos. Por otra parte, se encontró que las parejas sienten que entienden las necesidades de sus mascotas y viceversa, los incluyen en los proyectos a futuro. Por otro lado, perciben que sus problemas o desacuerdos son mejor manejados con la ayuda de sus mascotas y ejecutan acciones para el óptimo bienestar dentro de su sistema familiar; es por ello que los participantes los estiman como hijos y, ante un eventual fallecimiento, manifestaron que sentirían una enorme tristeza. Como últimos resultados, se halló que se han establecidos límites en la convivencia, con la finalidad de evitar la invasión de espacios; así también, se descubrió que la tenencia de mascotas ayuda a desarrollar o fortalecer el respeto, cuidado y empatía hacia otros animales.

Por su parte, Pequeño (2020) entrevistó a siete personas pertenecientes al grupo etario de 18 a 25 años y que viven en Lima. Dentro del estudio cualitativo, se indagó la experiencia de duelo a partir del vínculo desarrollado entre los dueños y sus mascotas. Los resultados encontrados, luego de aplicar la entrevista semiestructurada, fueron que en la niñez, se percibe que las mascotas reducen el aburrimiento y aislamiento, además

de considerarlos como protectores. También, se halló que a partir de la convivencia con sus mascotas, los participantes comparten con ellos actividades que se podrían realizar de forma individual, por ejemplo, dormir, ver televisión y más. Por un lado, los sujetos los conciben como una compañía significativa, amistad verdadera, contención emocional o simplemente “todo” en sus vidas; por otro lado, los perciben como bebés, hijos o integrantes de su sistema familiar y que tras el fallecimiento de estos, implicaría sufrimiento, culpa, tristeza y angustia, con ello, puede generarse un duelo crónico, aunque esto depende del tipo de impacto que tuvo la muerte de sus mascotas. Por último, se obtuvo que los entrevistados se sienten aliviados y comprendidos luego de hablar con sus mascotas; además, estos fortalecen el concepto de empatía en los dueños.

A su vez, Hidalgo y Cabanillas (2020) entrevistaron a ocho adultos responsables del cuidado de mascotas caninas del departamento de Lima, con el objetivo de explorar el VHA que estos presentaban. Esta investigación de tipo cualitativo empleó el método de entrevista y guía conversacionales. Los resultados que encontraron demostraron que estos sujetos percibían a sus mascotas como protectores, confidentes, miembros de su familia y con quienes tienen una responsabilidad parental. Además, indicaron que se sienten comprendidos por ellos, mantienen una comunicación particular y de complicidad al lograr predecir lo que ellos harán, así como considerar que sus mascotas saben cuándo se encuentran afligidos. También, esta autora señaló que se ha comprobado la existencia de dos componentes asociados al acompañamiento, estos vendrían a ser, en primer lugar, relacionado con la búsqueda de la compañía de las mascotas en presencia de la soledad y, en segundo lugar, se expone el aspecto satisfactorio al desear compartir vivencias placenteras con la mascota. Por último, se halló que la tenencia de mascotas puede motivar a los dueños a iniciar proyectos, tales como nuevos negocios o en la creación de grupos en defensa de los animales. Asimismo,

los participantes expresaron que el solo pensar en la pérdida de sus mascotas, conlleva a sentirse desesperados, tristes, molestos y angustiados.

Mientras que Arias (2018) entrevistó a siete participantes de la ciudad de Lima, quienes se encontraban en la etapa de adultez temprana. Este estudio de enfoque cualitativo empleó una entrevista semiestructurada y tuvo como objetivo examinar el vínculo que existe entre el custodio y su mascota. Los resultados que se obtuvieron fueron que los individuos que encuentran el abandono de una persona especial o importante muchas veces examinan las formas de evitar esa sensación de soledad, de esta manera, en ciertos casos, se opta por adoptar una mascota, porque es concebida como soporte emocional en esas situaciones.

Asimismo, algunos de los encuestados indicaron que se expresan de mejor manera con sus mascotas, pues sienten más libertad, confianza y comprensión por parte de ellos. Además, manifestaron que la presencia de sus mascotas por primera vez, provocó preocupación y ansiedad por la responsabilidad de cuidar a un ser que perciben como indefenso y delicado; esto también relacionado con el miedo, tristeza y sufrimiento al pensar que pueden separarse de ellos por circunstancias laborales o académicas, así como por la huida o fallecimiento de estos. También, se encontró que en algunos momentos, los dueños se sentían acompañados por sus mascotas generándoles alegría, tranquilidad y regocijo; mientras que en situaciones estresantes, estos lograban calmarse al notar la figura de sus mascotas o tener contacto físico con ellos. Adicionalmente, expresan que los estiman como hijos o parte importante de su sistema familiar y tienden a comunicarse con ellos agudizando la voz y en un tono más cariñoso. Finalmente, en la mayoría de los testimonios, se descubrió que las mascotas influyen en la unidad familiar y en la proximidad con los miembros.

Mientras que Cartolin (2018) examinó el impacto emocional asociado a la pérdida o fallecimiento de un animal de compañía de quienes fueran sus propietarios. El estudio cuantitativo descriptivo tuvo una población objetivo de 97 encuestados de la ciudad de Lima. Los resultados del estudio refieren que entre los entrevistados, 87 % tuvieron un perro, 9 % gatos y el porcentaje restante lo conforman especies de dos conejos, un cobayo y un loro. Sobre los argumentos predominantes para la tenencia de la mascota se consideró lo siguiente: el 39 % fue por agrado hacia los animales y 35 % el acompañamiento que concedían. Respecto a los sentimientos que los entrevistados expresaron hacia sus mascotas: 43 % expresaba sentimientos de amor y/o cariño, 27 % alegría y/o felicidad y 17 % ternura. Además, el 55 % de los encuestados estimaban a su animal de compañía como miembro de su sistema familiar, el 29 % lo consideraba un amigo y el 15 % como un hijo. Por otra parte, el 77 % de los participantes reconoció como beneficio la compañía de su mascota; asimismo, 62 % percibió la tristeza, pena y/o nostalgia como la sensación primaria a razón de la pérdida de este, 15 % expresó dolor y el 5 % sintió culpabilidad e impotencia. En adición a ello, 86 % manifestó que la pérdida de la compañía de la mascota perturbó su vida, al 6 % le afectó mucho y un 8 % no sintió afectación alguna.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

En la investigación de Calderón y Gómez (2021), se evalúa el grado de asociación entre la tenencia de animales de compañía y los beneficios psicológicos que estos mismos pueden brindarles a sus dueños residentes de Colombia. Se planteó como una investigación cuantitativa correlacional. Se encuestó a 231 mujeres y hombres en edad de 18 a 59 años. Se aplicaron los instrumentos psicométricos: Escala de Lexington (LAPS-M), el inventario BDI-II, el STAI State Trait Anxiety Inventory y la Escala de Resiliencia (ER-14). Los resultados muestran que en promedio, tanto los sujetos que

aseguraron poseer mascotas como los que aseveraron no tenerlas se hallan en un grado mínimo de ansiedad y depresión; además, ambas agrupaciones presentaron valoraciones parecidas en la escala de resiliencia, con una puntuación alta. Finalmente, de la muestra se obtuvo que el 83 % tiene un alto nivel de vínculo con su mascota.

A su vez, Baltazar (2021) realizó su investigación enfocada en identificar la relación existente entre la tenencia de mascotas y el bienestar tanto psicológico como emocional del personal de la salud durante la pandemia de COVID-19 en Colombia. Se planteó un estudio cuantitativo correlacional con una muestra de 31 participantes del equipo de salud que trabajaron en el curso de la pandemia del COVID-19 en Colombia. Se aplicaron los instrumentos de medición: Escala Lexington de Apego a Mascotas (LAPS-M), el Inventario de Burnout de Maslach (MBI), la Escala de Atenas de Insomnio (EAI) y la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HAD). Los resultados evidencian que la posesión de mascotas no influyó en el nivel de bienestar emocional y psicológico del personal sanitario, ya que la muestra evaluada mantuvo un alto nivel de agotamiento emocional, aunque ello podría depender de la percepción que tiene el dueño sobre su mascota, una causa que no se tomó en cuenta en esta investigación. Por otra parte, los entrevistados tenían una elevada ocurrencia de estrés y ansiedad.

Por su lado, Hugues, et al. (2021) plantearon en su investigación explorar la percepción que tienen los responsables de animales de compañía durante la pandemia sobre su satisfacción personal y salud psicoafectiva, en comparación con quienes no tienen animales de compañía. El estudio se estableció como cuantitativo comparativo. 187 personas conformaron la muestra, la edad considerada fueron adultos de 20 años que residan en La Habana, Cuba, específicamente, el conjunto estudiado, fue de 66 féminas y 40 varones, un total de 106, mientras que el grupo de comparación de 81

personas estuvo combinado por 31 hombres y 50 mujeres, quienes no poseían animales de compañía. Los resultados mostraron que el 70.75 % del grupo TAC (tenencia de animales de compañía) residían con perros, y 18.87 % conviven con gatos. Sobre los beneficios de la TAC, 98.11 % se refirió al aliciente por preservar su salud, 93.39 % a la compañía proporcionada por los animales, 91.50 % al bienestar que conlleva atender sus necesidades y 89.62 % resaltó el distraerse con sus mascotas, ya que ayudaba en la reducción de estrés, tensiones y ansiedad en el marco de la pandemia. Por otro lado, 87.02 % de los participantes del grupo TAC indicó que el animal le ayudó a atravesar la situación difícil y que mimarlo y acompañarse mutuamente, calmaba su intranquilidad.

Además, más de la mitad de los apoderados de AC (animales de compañía) reconocieron en sus mascotas signos de nerviosismo, intranquilidad y que se quedaron a su lado si los dueños expresaban algún signo de ansiedad, depresión, tensión o estrés psicológico. También, se destaca que 93.39 % admitió que la relación con sus AC mejoraba su estado psicoafectivo durante la pandemia y 95.29 % indicó satisfacción con la evaluación general del bienestar emocional y físico en el curso de la pandemia. Con respecto al grupo comparativo de NTAC (no tenencia de animales de compañía), el 67.90 % aceptó los beneficios de la influencia en la vida de las personas y un 76.54 % recomendaría la TAC siempre y cuando se encontraran en las condiciones económicas y de tiempo para brindarle a dicha mascota.

Por su parte, Rendón (2019) encuestó a 1054 personas representantes de cada familia en Ecuador, estas estaban compuestas por uno o más hijos con edades entre 5 a 12 años y con la tenencia de mascotas, ello con la finalidad de reconocer los beneficios que perciben a través de la convivencia con estos. Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo y se utilizó una encuesta modelo Likert, la cual estaba dividida en 6 categorías. Los resultados indican que los dueños comprenden que a partir de la

interacción con mascotas se presentan beneficios a nivel social y físico. Al respecto, se halló que las familias perciben que tener mascotas les ayuda a disfrutar más de dinámicas al aire libre, compartir momentos agradables entre los miembros y reforzar la unión familiar; asimismo, se fortalece el vínculo entre mascota y dueño. Por otro lado, no se hallaron beneficios sociales y/o físicos en personas mayores de 60 años, esto se asocia a que la edad puede generar impedimentos para realizar actividades en las áreas mencionadas. Finalmente, con respecto a las féminas, conciben que sus mascotas les brindan equilibrio emocional y les facilita entablar comunicación con otras personas.

A su turno, el estudio de Londoño, et al. (2018) indagó sobre el impacto de la adopción de una mascota en las percepciones de bienestar físico y emocional de un grupo de 9 personas del área metropolitana del Valle de Aburrá, Colombia. En el estudio cualitativo fenomenológico, las entrevistas semiestructuradas realizadas demostraron que los dueños que describían a sus mascotas como un animal, relacionaban su presencia como compañía o apoyo en el proceso de responsabilización de un miembro adicional en la familia; en cambio, los sujetos que consideraban como un integrante más de la familia a la mascota, lo relacionaban con su amor y compañía, y del mismo modo, expresaron un impacto superior en sus percepciones acerca del bienestar emocional y físico. Se destaca que la percepción referente a las mascotas evolucionó desde verlos solo como un animal hasta ocupar un lugar en la familia. Para concluir, se evidencia que los sujetos entrevistados crearon un vínculo de empatía con sus animales de compañía, ocupándose de sus necesidades y cambiaron comportamientos con la finalidad de brindar una mejoría en el bienestar de la mascota, lo cual incidió en su bienestar individual.

## CAPÍTULO 3

### METODOLOGÍA

#### 3.1. Categorías de Análisis

##### 3.1.1. Efectos socioemocionales

**Rol/papel de la mascota en la vida de la persona.** Referido al papel o participación que tiene el animal de compañía a raíz de la inclusión de este en la vida de la persona (Hernández, 2018).

**Vínculo con la mascota.** Se podría precisar que el vínculo es la relación afectiva que una persona construye consigo mismo y otro, afinidad que los une en un lugar y que permanece en el tiempo (Bowlby, 1988). Según Acero (2019), existen diversas formas de relacionarse con los animales; sin embargo, establece una diferencia entre relación de la interacción y vínculo humano-animal. Por ejemplo, en referencia al primero, tiene mayor implicancia en acciones habituales y específicas entre seres vivos; y en el vínculo se considera que “no todas las relaciones e interacciones entre humanos y animales implican vínculo afectivo, pues algunas de estas son puramente utilitarias” (p. 162).

**Estado psicoemocional.** Las emociones que el individuo experimenta repercute en el estado psicológico y viceversa, es decir, el bienestar emocional y bienestar psicológico están relacionadas y dependen entre sí en correspondencia a distintos factores físicos y sociales (Tarapués, 2018). Los animales de compañía pueden satisfacer muchas necesidades psicosociales básicas y beneficiar nuestras vidas proporcionando relajación, placer, una inexorable lealtad, profundo afecto, seguridad y perseverancia en nuestras vidas de constante cambios. El apego que se forma con los animales de compañía otorga consuelo y alegría a niños y adultos contribuyendo a tener una existencia más saludable, feliz e incluso de mayor duración. No siendo excluyente

a las personas con pobres capacidades de interacción social, sino que promueve en personas bien adaptadas socialmente, la empatía y consideración (Walsh, 2009).

**Interacción social.** Serie de respuestas mutuas producidas cuando dos seres vivos, en este caso seres humanos, se encuentran en presencia física próxima (Gonnet, J., 2020). Las mascotas han logrado servir de “lubricante social” permitiendo la interacción de los cuidadores siendo el tema de conversación (Serpell 2000, citado en Díaz, 2020, p.7) y aligerando la presión o desconfianza que podría conllevar hablar con un extraño en la calle o realizar actividades que en soledad no se atreverían (Díaz, 2020).

### **3.1.2. Efectos conductuales**

**Higiene del sueño.** Según Buela-Casal y Sierra (1994; citado por Sierra, et. al, 2002), la higiene del sueño examina diferentes aspectos, entre estos se encuentra el impacto de circunstancias vinculados a la salud (actividad física, alimentación, etc.) y ambientales (ruidos, iluminación, temperatura, etc.). Los cuidadores establecen límites en los espacios de convivencia que comparten con sus mascotas (Diaz, 2020).

**Hábitos alimenticios.** Corresponde a los comportamientos que impactan en la elección de los alimentos que una persona decide consumir en orden a recibir los nutrientes suficientes para realizar sus actividades diarias (Paillacho y Solano, 2011). En el proceso de antropomorfizar a la mascota, también sucede que los cuidadores incluyen a su mascota en actividades relacionadas a su alimentación, juego y movimiento físico para la mascota (Diaz, 2020).

**Gestión del tiempo.** Consiste en el esfuerzo de concluir eficazmente las actividades o tareas teniendo en cuenta un periodo de tiempo y, por lo cual, anteriormente se ha planificado, organizado o priorizado (Liu, et al., 2009). Los cuidadores de mascotas por lo general son conscientes de los cambios que tuvieron que

realizar en su rutina en pro de integrar a la mascota a su dinámica familiar y propia contemplándola como necesaria, sin embargo, también existen consecuencias negativas, como las restricciones en el estilo de vida (Díaz, 2020). La mascota delimita en la vida familiar actuando como “organizador activo” (Power, 2008).

### **3.2. Tipo de investigación**

El enfoque del estudio es cualitativo exploratorio, en virtud de que indaga y comprende las manifestaciones que ocurren para luego analizarlas desde la perspectiva de la persona en su medio y con respecto a los componentes de su entorno (Guerrero, 2016). Además, es de tipo teórica puesto que se realiza para generar nuevo conocimiento. Finalmente, posee un diseño fenomenológico, debido a que explora las vivencias personales acerca de un fenómeno o diferentes puntos de vista sobre el mismo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

#### **3.2.1. Muestra**

Los participantes se establecieron mediante una muestra homogénea para poder seleccionar una misma característica y centrarse en indagar el proceso y la situación que experimenta el grupo social seleccionado (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Asimismo, los encuestados son ciudadanos que viven en el distrito de Los Olivos y forman parte de un grupo social de cuidadores de mascotas, denominado “Parque La Esmeralda”. El proceso de conformación del grupo estudiado fue compartido a través del grupo de WhatsApp antes mencionado, un mensaje de convocatoria informando acerca de la finalidad de la investigación, datos generales de las autoras del estudio y los criterios de inclusión para facilitar la comunicación con el grupo de personas que cumpliera con los requisitos, así se invitaba al potencial participante a contactarse mediante mensaje directo con las investigadoras por la red social. El siguiente paso

consistió en confirmar que efectivamente, se cumplía con los criterios para participar en el estudio, al corroborarse dicha información se procedía a programar una entrevista virtual y aclarar acerca del consentimiento informado. Así, para esta investigación, se contó con 14 participantes, quienes cumplieron con los criterios de inclusión propuestos. De acuerdo con Martínez (2012, p. 617), “el tamaño de la muestra no se conoce al inicio, sino solo cuando la indagación ha culminado”; en ese sentido, la indagación se concluye cuando se alcanza la saturación de elementos novedosos sobre el fenómeno estudiado.

El grupo focalizado cumple con los siguientes criterios de inclusión:

- i. Primero, se tomó en cuenta a personas que tengan uno o más perros como mascotas, dado que se ha establecido como el tipo de mascota preferida entre los peruanos residentes de la zona urbana (CPI, 2018).
- ii. Segundo, los participantes presentaron un periodo de convivencia de igual o mayor a 24 meses con su mascota.
- iii. Tercero, los participantes están en el rango entre 20 a 60 años.
- iv. Cuarto, los participantes residen en el distrito de Los Olivos.
- v. Quinto, los participantes se hacen cargo de la atención y cuidado de sus mascotas.

Finalmente, como criterios de exclusión tenemos los siguientes:

- i. Primero, a quienes no desearon completar todas las preguntas de la entrevista.
- ii. Segundo, a quienes durante el proceso decidieron ya no participar.
- iii. Tercero, a quienes durante el proceso de entrevista y recojo de información se mudaron del distrito de Los Olivos.

A continuación, se detallan algunos datos y características de los sujetos

entrevistados, quienes a partir de este momento y para la presente investigación, tendrán el nombre de “Cuidador principal”

**Tabla 1**

*Características demográficas de los entrevistados*

<b>Cuidador/a principal de la mascota</b>	<b>Sexo</b>	<b>Edad</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Edad de la mascota</b>	<b>Tiempo de tenencia de la mascota</b>
Cuidadora de Scott	Femenino	56	Casada	6 años	6 años
Cuidadora de Manchas y Peter	Femenino	48	Casada	5 años y 3 años	4 años y 2 años
Cuidador de Heimdall	Masculino	49	Divorciado	9 años y 7 meses	9 años y 5 meses
Cuidadora de Frijol	Femenino	33	Conviviente	3 años	3 años y 6 meses
Cuidadora de Abby	Femenino	37	Casada	5 años	5 años
Cuidadora de Sol y Luna	Femenino	21	Soltera	2 años y 5 años	2 años y 5 años
Cuidadora de Azabache	Femenino	24	Soltera	9 años	8 años
Cuidador de Milky	Masculino	25	Soltero	2 años y 6 meses	2 años y 4 meses
Cuidador de Maximiliano	Masculino	33	Soltero	3 años y 3 meses	3 años y un mes
Cuidador de Tyson y Chispita	Masculino	23	Soltero	8 años y 2 años y 6 meses	8 años y 2 años y 4 meses
Cuidadora de Rex	Femenino	28	Soltera	7 años	6 años y 10 meses
Cuidadora de Odín	Femenino	28	Soltera	4 años 2 meses	4 años
Cuidadora de Jacki y Felipillo	Femenino	22	Soltera	9 años - 3 años	8 años y 3 años
Cuidadora de Chester	Femenino	25	Soltera	5 años y 5 meses	5 años 3 meses

### **3.2.2. Instrumentos**

Para esta investigación, la principal técnica de recolección de datos es una entrevista semiestructurada, caracterizada por presentar “un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados” (Díaz, Torruco, Martínez y Varela, 2013, p. 163). Para la elaboración de la guía de entrevista se diseñó una matriz, donde se detalla el objetivo general de la investigación, objetivos específicos, categorías, subcategorías y las preguntas correspondientes a cada una de ellas. Luego, se realizó una guía de entrevista que se compartió con 7 psicólogos expertos para su revisión, 6 de ellos cuentan con grado de magíster y 1 es licenciado. Posteriormente, se realizaron modificaciones necesarias al instrumento para su aplicación y recojo de la información.

Por otro lado, se utilizó la observación científica de tipo focal, ya que se caracteriza en que “el observador centra su atención durante un intervalo de tiempo definido, registrando exhaustivamente todas las conductas del objeto de interés” (Díaz, 2011, p.18). De esta forma, el entrevistador puede plantear aclaraciones al sujeto de estudio con el fin de resolver las interrogantes que se generen durante la conversación y permitirse ampliar el contenido de la información.

El instrumento utilizado en este caso fue el cuestionario sobre efectos psicológicos de la convivencia con mascotas, el cual contiene preguntas relacionadas con las categorías de análisis planteadas: efectos socioemocionales y efectos conductuales (ver anexo 3). También se aplicó una ficha sociodemográfica para adquirir datos generales de la población (ver anexo 4)

Asimismo, se aplicó el consentimiento informado (ver anexo 5) para comunicar los objetivos, el procedimiento que se emplea y sus derechos como participantes del

estudio, así como la posibilidad de retirar su participación cuando lo deseen (Amaya y Troncoso, 2017). El contenido de este instrumento se elaboró en un documento Word y se plasmó en una plantilla de Formulario de Google para compartir a cada participante a través de un enlace vía WhatsApp previo a la entrevista virtual.

### **3.3. Aspectos éticos**

La presente investigación cumple con los principios éticos de autonomía, ya que las investigadoras actuaron con libre determinación y se promovió el mismo actuar en los participantes mediante la entrega y explicación del consentimiento informado. Mediante el principio de beneficencia, se procura velar por la integridad y derecho a elección de los participantes del estudio. Finalmente, mediante el principio de justicia, tratándose como iguales a todos los participantes.

Además, se toma en cuenta que las investigadoras poseen integridad científica para garantizar la correcta ejecución del estudio asegurando la calidad de la producción científica al no presentar conflicto de intereses de tipo económico, comercial u otra índole.

### **3.4. Análisis de Datos**

Los datos obtenidos a partir de la observación y entrevista por medio del cuestionario de preguntas elaborado fueron analizados y descritos según la subcategoría a la que pertenecen. Precisamente, esta actividad permitió responder a los objetivos planteados en la presente investigación.

Para la técnica de análisis de datos se empleó el método de triangulación de datos refiriéndose a la conjugación de varios métodos en un mismo estudio o acontecimiento para abordar adecuadamente la problemática que se estudia (Cowman, 1993), tal como

sucede en este caso con el uso de varias fuentes de datos (entrevistas, cuestionarios y una revisión exhaustiva de la literatura).

## **CAPÍTULO 4**

### **RESULTADOS**

Los entrevistados se encuentran dentro del rango de edad de 20 a 60 años y se contó con la participación de 14 personas, 10 del sexo femenino y 4 del sexo masculino. Esta edad corresponde a los estadios de “intimidad vs aislamiento” y “generatividad vs estancamiento”, propuestos por Erik Erikson (1950), en donde, de manera general, señala que las personas se encuentran en una fase de responsabilidad y establecimiento de esta; así también, de generar relaciones importantes. Estas características también coinciden con lo teorizado por Papalia et al. (2012).

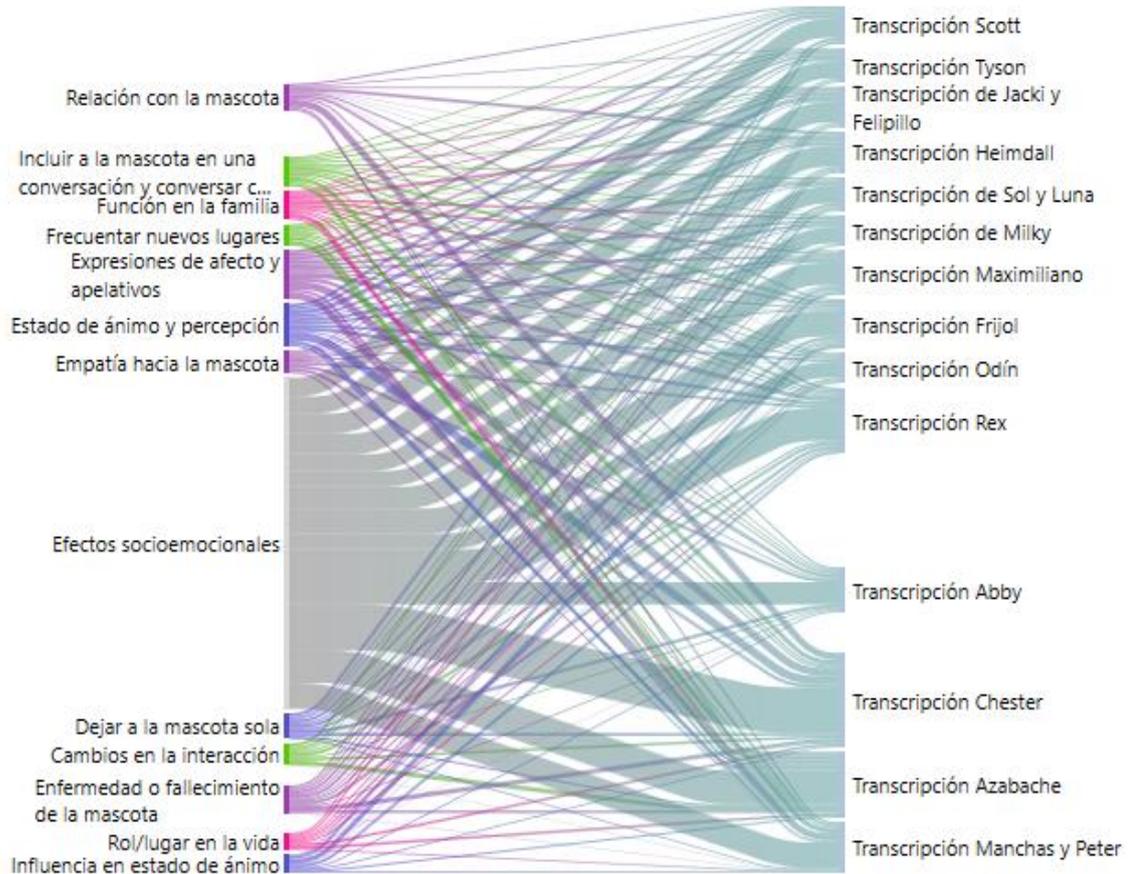
Por otro lado, se encontró la coincidencia de que 13 de ellos no tienen hijos y una participante sí lo tiene; sin embargo, ellos ya son adultos, en tanto, no tiene la completa responsabilidad de atender a sus necesidades y cuidados.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en cada categoría y subcategoría.

## 4.1. Efectos Socioemocionales

Figura 1.

Diagrama de Sankey de efectos socioemocionales



En La figura 1 se aprecia en la zona central las líneas gruesas color gris que representa la categoría de efectos socioemocionales conectadas al total de los 14 testimonios de los participantes. De igual forma, se presenta mediante líneas más delgadas la co-concurrencia que se produce entre los códigos que contienen a las subcategorías de rol/papel de la mascota en la vida de la persona o la familia (color fucsia); vínculo con la mascota (color morado); estado psicoemocional (color azul) e interacción social (color verde), y las 14 entrevistas semiestructuradas desarrolladas.

#### **4.1.1. Rol / papel de la mascota en la vida de la persona**

Con respecto al rol/lugar que tiene la mascota en la vida de los participantes, estos manifestaron lo siguiente:

“Jacki, bueno, yo la veo ya como (...) una hermana de mí misma edad (...) El Pillo lo veo como, ahorita mismo, soporte emocional” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Es lo más importante en mi vida (...) es básicamente mi hijito (...) lo quiero más que a cualquier miembro de mi familia” (cuidadora de Rex).

“Para mí es un amigo. Principalmente es eso, es un amigo. Uno de mis mejores amigos. Todo este tiempo me ha acompañado bastante (...) es un amigo, pero se me escapa mi emoción a veces lo veo como un hijito” (cuidador de Heimdall).

“Uy, él es como si fuera mi hijo” (cuidadora de Scott).

“Como un hijo (...) el amor incondicional que le tengo a ese chiquito, para mí es suficiente para poder sentirme como su mamá (...)” (cuidadora de Chester).

“Para mí es como si fuera mi hijito y yo soy su mamá” (cuidadora de Odín).

“Ellos ya son parte de la familia y tratamos de que ambos estén hasta lo mejor posible, darles una buena calidad de vida. Como se merece cada animalito, sí” (cuidador de Chispita y Tyson).

“Las dos son como mis hijas, prácticamente” (cuidadora de Sol y Luna).

“Prácticamente, ya, ya es como un hijo digamos entre comillas, ¿no? Porque ya yo cubro con los gastos, todo. Es una responsabilidad” (cuidador de Milky).

“Mi amigo (...) mi roommate” (cuidador de Maximiliano).

“En mi caso es de como compañía (...) rol como de responsabilidad (...) me motivó a continuar trabajando o continuar buscando soluciones para continuar dándole lo mejor dentro de lo que sea posible” (cuidadora de Azabache).

“Es mi soporte ¿no? Es mi compañía y también mi responsabilidad” (cuidadora de Abby).

“Como un hijo (...) mi cachorrito, mi bebé, o sea, yo sé que él solo depende de mí” (cuidadora de Frijol).

“Para mí son lo principal (...) yo los veo como si fueran mis hijos, para mí son mis hijos” (cuidadora de Manchas y Peter).

En alusión al rol/lugar de la mascota en la familia, se presentan las siguientes respuestas:

“Yo siento que Jacki ya es como un miembro más (...) A Pillo lo ven como un bebé” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Como mi hijo (...) él me ayuda dándome, este, cariño (...), la función inicial de él siempre es como que, o sea, somos una familia y tú eres parte de la familia, tú me cuidas, yo te cuido y así” (cuidadora de Rex).

“En sí, aparte de ser nuestros compañeros del día a día, es eso, ¿no? (...) Bueno, en sí es ser, esa perso, ese, esa criaturita que nosotros le podemos brindar ya sea cariño, afecto. Nada, esa es su función en sí (sonríe). Ser un compañero, ser un, este, amigo leal, como dicen” (cuidador de Chispita y Tyson).

“El engréido. Todos se preocupan por él (...) es como, es la unión de todo, prácticamente. Ahora, como no tenemos un hermano pequeño, un chiquito, ya tocó ser como el nuevo bebé, digamos de la familia” (cuidador de Milky).

“Se han acostumbrado y ahora para qué, respetan bastante a las, aquí a las muchachitas” (cuidadora de Sol y Luna).

“A nivel de familia él tiene su rol de guardián, para mis padres es un compañero (...) Es compañía, es amigo, es guardián” (cuidador de Heimdall).

“Él es como si fuera un bebé en la casa” (cuidadora de Scott).

“La relación con mi mamá (...) a veces me sorprende porque me dice que es como su hijo, lo engríe un montón (...) Bueno, mis hermanas sí, no sé, tal vez para ellas sí sea como una mascota (...) Mi papá sí (...) o sea, creo que para él sí es como un miembro de la familia” (cuidadora de Chester).

“Al inicio era como para que sea un guardián, pero no está haciendo como que esa función, bueno, no tanto, porque sí, sí nos cuida, sí es como un miembro más de la familia, como un compañero, creo que eso es lo, la función principal que él tiene en nuestra familia, darnos alegría” (cuidadora de Odín).

“Creo que la función de mascota ¿no?, de acompañante, pero también de, como digo, que es como un amigo, un miembro más de la familia, porque es mi familia (...) ayuda a que se forme el concepto, de familia y de hogar” (cuidador de Maximiliano).

“Es lo más cariñoso que nos une como familia (...) su rol ha sido el de unirnos, no sé si existe alguna palabra para eso, como integrar ‘integrador’ para todos, su

rol también es de compañía (...) Bueno, diría que al principio su rol era más de cuidador, cuando era más joven (...) es un rol activo, pero un poquito más atenuado” (cuidadora de Azabache).

“Es como una hijita (...) es como nuestra hija, no tenemos hijos todavía, pero ella asume ese, obviamente no es lo mismo, pero implica todo: cuidado, la queremos un montón y tiempo, todo, todo, todo nuestro tiempo” (cuidadora de Abby).

“Por eso te digo como un hijo, pero ¿qué rol cumple?, nada más hacernos felices jaja, darnos cariño y amor (...) sí, esa es su única función en la casa y portarse bien (...) es más o menos de nuestro despertador. Sí, el despertador de la casa” (cuidadora de Frijol).

“No tiene ninguna función que no sea que ellos vivan como si fueran unos niños que tienen que gozar de su infancia, igualito como si fuera un niño (...) ellos es nuestra razón de ser” (cuidadora de Manchas y Peter).

En las respuestas de los participantes en esta categoría, se resalta la consideración que le tienen a sus mascotas. Por ejemplo, percibirlos como hijos, amigos y parte de su familia. Esto se relaciona con las teorías planteadas por Albert y Bulcroft (1988). Así también coincide como la segunda y tercera función establecida por Power (2008), estas son conceptualizar la familia como una manada a partir de la integración de la mascota y que este último sea un ser activo en el conjunto familiar.

Ahora bien, se puede interpretar que los participantes sí asignan un rol a sus mascotas y que este se establecería a partir de la convivencia. Asimismo, que los cuidadores despierten el sentido de responsabilidad por un ser vivo que se integra a su sistema familiar y que necesita de atenciones.

#### 4.1.2. Vínculo con la mascota

En cuanto a la descripción de la relación que los entrevistados perciben tener con sus mascotas, se encontraron las siguientes intervenciones:

“Ah, bueno, con Chispita, eh, que ya la tengo en mi casa ya más de 7 años, es como ya parte de la familia, y es muy querida por mi familia (...) y hablando con mi, ya con el segundo, ese sí es como si fuera mi, como así decirlo, mi hijo, lo he tenido desde chiquitito. He visto toda esa fase que ha crecido, que ya se hizo adulto, nada, así, ese es mi estima a mi segundo perro. Lo considero como si fuera mi hijo, uno de mis hijos” (cuidador de Chispita y Tyson).

“Mmm, es este, muy melosa, creo, diría yo, porque a mí me encanta dar mucho cariño, como que abrazarlo, darle besitos (...) El punto es que es muy meloso conmigo también, es como que viene, estoy haciendo algo y es como que viene de frente y se quiere subir a mis piernas (...) o cuando doy incluso sesiones virtuales, él también se sube, ¿no? se sube y se pone atrás en el asiento. Entonces, es como que incluso, podría decir que sí pues es un tanto dependiente. Es bastante dependiente” (cuidadora de Rex).

“Con Jacki somos como amigas cercanas (se ríe). Bueno, así como la mamá, pero de una señora, porque ella es señora, ya sabe cómo moverse y a veces se engríe (...) Con Pillo sí soy como su mamá, me ve, me sigue a todos lados, no quiere que salga, a cada rato quiere que le de atención, cariño y así” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Siento que nadie lo va a cuidar como yo, nadie lo va a entender como yo, porque ya lo conozco, ya sé sus gestos (...) yo siento que la relación que tengo con él se ha ido trabajando, o sea, no ha sido que de la noche a la mañana yo me desperté

y dije “ay mira, mi perro está asustado, mi perro se quiere pelear”, o sea, no. Fue todo un viaje de ir conociéndolo también, sobre todo su lenguaje no verbal (...) o sea, es que hay cosas que solo tú sabes y siento que de lo que tú conoces con tu perro y el resto no sabe, porque siento que no tienen la misma conexión” (cuidadora de Chester).

“Como una mamá con su hijo. Yo le llamo la atención, yo los baño, los cambio, hago de todo, ¿no? con ellos. Les lavo su ropa, todo, todo lo que es como si fuera un hijo” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Soy el que lo baña, el que lo saca a pasear, el que lo lleva a sus citas médicas, que se encarga de su alimentación, entonces, hay un lazo muy fuerte, o sea, él, como todo perro, ¿no? A todos lados me sigue, a todos lados me acompaña, incluso hasta he viajado con él en alguna vez a la sierra, a la selva, al mar (...) Me doy cuenta cuando sus sonidos, sus gemidos, sus ladridos, su aullido, su mirada, quiere que lo saque a pasear, quiere comida, quiere que le acaricie la cabeza” (cuidador de Heimdall).

“Es buena, sí, o sea, yo paso todo el día con él (...) él conmigo se porta bien, no me muerde, hace caso dentro de lo que cabe, porque a veces se engrían y hacen lo que quieren (lo mira a su mascota) (...) nosotros no lo rescatamos, él nos rescató a nosotros, porque de verdad nuestra vida cambió mucho” (cuidadora de Frijol).

“Mmm como la relación de una madre hacia una hija, yo creo, porque no las habré parido, pero sí las cuido bastante. Ya sé su, su manera de actuar, su manera de reaccionar, ya cuando veo ciertas cosas ya las estoy corrigiendo, o sea, es como si ya las conociera completamente y ellas viceversa, también. Porque

cuando yo estoy enojada ni siquiera necesito gritar, simplemente ellas ya se dan cuenta y como que se mantienen al margen” (cuidadora de Sol y Luna).

“Bastante buena, la he cuidado desde que vino. En realidad, le empecé a tomar más atención, bastante atención, en los últimos 3 años, 2 años, prácticamente, desde que se enfermó, desde que se enfermó de ehrlichia (...) el vínculo se volvió cada vez más cercano, ehh, y la verdad es que es un vínculo mucho, mucho más cercano, más estrecho con mi perrita” (cuidadora de Azabache).

“Ahora, últimamente, como ya trabajo presencial, ya no es lo mismo lo que es la conexión que era estar todos los días con él, que otra vez, que ahora ya no es tan seguido, pero la relación al menos de, como un hijo, un hermano (...) como una persona que está aquí a mi lado (mira a su mascota)” (cuidador de Milky).

“Me había ayudado bastante con un proceso personal que era el duelo por mis padres (...) Entonces, me ayudó bastante el perrito en mi dinámica y ya después con el tiempo reconozco una serie de relación de dependencia, pero digamos es una mascota ¿no?, sería una interdependencia, él de mí y yo afectivamente de él, pero ya en este último año, como yo último he retomado, ya he pasado más desde el año pasado, con más regularidad, en mi trabajo me exige más estar fuera de Lima, (...) entonces, el apego que tenía emocionalmente con mi perrito ha cambiado ¿no?, ha ido transformándose ese sentimiento por eso digo un poco más independiente” (cuidador de Maximiliano).

“Él todo el día para conmigo (...) entonces, este, él siempre está, eso es lo que a veces no me gusta, ehhh, él está demasiado pendiente de mí, donde yo paro, él camina, voy a un sitio, camina. Y cuando yo me voy a salir a la calle, él ya está atento, se pone así, yo lo veo así como muy, este, cuando yo voy a salir lo veo

que está ahí que me mira, que me mira” (cuidadora de Scott).

“Es una relación muy cercana. Prácticamente, yo estoy más relacionada con ella (...) que mi esposo con ella. Ella depende de mí, o sea, dependencia porque es dependiente de mí, pero es una relación de amor, de cariño, porque nos acompañamos ambas. Ella me entiende y yo también” (cuidadora de Abby).

“Para mí, es muy importante, es como que este, si tuviera que alejarme de él, *no sé qué sería de mí, es que me da mucha alegría, a mí personalmente me alegra mucho el día, cuando llego de trabajar y me recibe así todo feliz, moviendo la colita.*” (cuidadora de Odín).

Referente a las expresiones de afecto que los entrevistados brindan a sus mascotas y si las llaman de alguna manera especial, se encuentra lo siguiente:

“Llevándole a pasear, dándole su comida como ya comenté, su salud, dándole espacio en la casa, dándole un buen lugar donde pueda dormir y así. También con mi perrita chiquita” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Ah, ya, con abrazos, lo abrazo, como es grandecito, así como que se le puede abrazar, también le doy besitos, este, bueno, lo baño, yo soy quien lo baña, ehh, le doy, le preparo su comida” (cuidadora de Rex).

“Abrazándolo, cuidándolo, hablándole como si fuera un bebé, dándole besitos, abrazándole, bueno él de hecho abraza y da besitos con lengua también, sí, sí es bien lindo. Y así, así nos mostramos afecto, jugando, bueno ahorita está durmiendo, está tranquilo, volvió del parque. Es bien cariñoso, somos bien cariñosos” (cuidadora de Odín).

“A Jacki yo siento que es comprándole su comida cara (se ríe), comprándole su comida que necesita, que me ha recomendado el doctor que coma (...) Pillo, sí, pero aparte, también lo dejo dormir en mi cama, tengo que cargarlo si viene visita, tengo que calmarlo si escucha un ruido muy fuerte. Último, como hubo terremoto, tengo que abrazarlo para que se calme (...) es muy nervioso y no contribuyo mucho a que se calme, sino como que ya, o sea, se calma cuando lo abrazo, pero solito creo que no podría. Muy dependiente” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Asu, creo que de todas las formas, creo que jugando con él, mmm, cuidándolo, sacándolo a pasear y bueno, conmigo sus paseos no son limitados (...) yo misma he tratado de aprender sobre, sobre los perros, sobre sus conductas y he ido informándome. Creo que es una muestra y, para mí bien bonita, de intentar, de criarlo como lo mejor posible. Y bueno, el contacto físico es 24/7, él se engríe un montón cuando lo estás abrazando y le hablo como bebito, también” (cuidadora de Chester).

“Les digo que les amo, le quiero, ‘te amo mamita’, ‘te amo papito’. Les beso, les acaricio, ‘tú sabes que te amo mucho, ¿tú me quieres?’ y me quedan mirando, ‘yo te quiero mucho’ le digo así. ‘Yo te amo’ que no sé qué, que no sé cuánto, hablo con ellos como si fueran, como si fuera unos niños” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Principalmente, con cariño, caricias y con comida, o sea, cuando quiero premiarlo, se ha portado muy bien (se ríe) ahí le compro su lata pues, de comida especial o algo, algo que le guste mucho a él” (cuidador de Heimdall).

“Ay, lo abrazo, lo beso, le doy besitos, lo apapacho jaja” (cuidadora de Frijol).

“Ah, cuando llego, toco la puerta y él ya está afuera y lo tengo que cargar, sí o sí lo tengo que cargar, sino llora, no para de llorar hasta que lo cargue. Lo tengo que cargar, luego viene, jugamos un rato en la casa, al techo lo subo y luego se echa a mi costado y le doy acá cariño (...) un premio le tengo que dar diario. Un premio puede ser de salmón, chiquitito, uno, unos huesitos de ‘Riocan’, ‘Riocrack’, un pequeño ‘pie’, un, un premio chiquito con tal que él ya diga, un pedazo de pollo de algo que que tenga algo de comida digamos para que él esté tranquilo” (cuidador de Milky).

“Con cariño, con premios. Mayormente con, comprándole cosas, porque son bien engreídas, entonces cuando a veces vamos a una tienda que es este, ‘Casa mascota’, ‘Súper Pet’, o sea, cualquiera de esas tiendas que mayormente les gustan a ellas (...) ellas van y me piden algún juguete, ¿no? muerden alguna pelotita, se la llevan en la boca y yo ‘pst (realiza un sonido con la boca) ay, ya, toma tu juguete, toma tus premios’. También en la alimentación que les doy, ya que es un poquito más cara que la habitual, pero siento que es lo adecuado ya que pues, si quiero cuidarlas bien, tengo que alimentarlas bien” (cuidadora de Sol y Luna).

“Sí, le digo ‘Cochi’. En vez de decirle ‘Scott’, le digo ‘Cochi’, ‘Mi Cochi’, le digo (...) No, yo siempre lo estoy abrazando, lo miro” (cuidadora de Scott).

“Al principio, cuando llegó, era sacarla a ella al parque jugar con ella un rato ¿no? Luego, se me complicó un poquito con los estudios (...) pero ya después de que se enfermó, la traté de sacar al menos una hora, una hora al día, caminar, porque era necesario para sus músculos para que se reactive ¿no? Después de haberse enfermado, también una forma de expresarle afecto es cuidándola en

realidad, comprándole la mejor comida que se pueda o prepararle comida casera (...) Básicamente ¿no? cariños, mmm, también sacarla a pasear, la sacamos 4 veces al día, no queremos que se enferme” (cuidadora de Azabache).

“Pues abrazándola, siempre la apachurro. Dejándola hacer cosas como subiéndose a la cama, durmiendo conmigo, en el almuerzo (...) ella se ‘siente’ también en la mesa, nos acompaña. ¿Qué más?, ¿cómo le expreso? Ah, pues dándole también lo que le gusta ¿no? Comprándole sus cosas, todos los snacks que le encantan, aunque ella sí come de todo ¿no?, pero igual” (cuidadora de Abby).

“Ehhh, creo que la forma es dándole un tiempo para él, creo que haciendo eso, bueno el tema de sus gastos creo que siempre estoy muy atento, más allá de eso es darle el tiempo, sacarlo a pasear, cuando estoy acá lo saco a pasear ¿no? Entonces, eso también depende, a veces no puedo por una u otra cosa, pero diariamente sí trato de sacarlo a pasear o hacerlo jugar un rato. Sí, compartir. Creo que esa es la forma, creo ¿no?, *no encuentro otra, todavía no encuentro otra*” (cuidador de Maximiliano).

Sobre llamar a su mascota de alguna manera en especial o con algún apelativo, tenemos:

“Le digo a veces ‘Tay’ y él reconoce. Al otro le digo ‘Chispa’, también así reconoce bien, nada más (...) ‘Tyson’ o ‘Tay’, nada más. O mi hijo a veces, ‘mi hijito, mi hijito’ (se ríe)” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Rechi’, le decimos (...) O sea, cuando lo saco a pasear y veo que sus orejitas así se hacen (realiza un gesto con las manos al costado de la cabeza), ay, yo le digo ‘Ay,

qué lindo' es como que 'mi precioso, hermoso', 'Que bello te ves', 'Eres lo más hermoso del mundo', cositas así pues (se ríe) medias cursis (se ríe)" (cuidadora de Rex).

"Mi negrito' jaja mi negrito, 'Odincito', creo que principalmente eso, mi negrito" (cuidadora de Odín).

"Yo le digo 'Pillo', mis amigos le dicen 'Pillo', a todos los que lo presento le digo 'Pillo' (Sonríe) (...) yo le digo 'Jacki'" (cuidadora de Jacki y Felipillo).

"Le digo 'Chessi', 'Chessito', 'Gordo', 'Gordito', 'Gordi', 'Hijito', 'mi bebito', le digo como '¿quién es el bebito de mamá?' cosas así. También le digo, como '¿quién es el más bonito?, ¿quién es el chiquito más bonito?', 'mi chiquitito, mi nene'" (cuidadora de Chester).

"Mi esposo también igual a los dos los llama por un nombre diferente a su nombre. Él, por ejemplo, le dice a Peter, le dice 'Enano' y el Peter ya, el 'Enano' corre. Yo le digo 'Chiquitín' (...) pero a él le digo Chiquitín o sino este, también le digo 'Enano' 'Peludo' un montón de nombres" (cuidadora de Manchas y Peter).

"Tiene varios sobrenombres aparte de Heimdall. Le digo, este, 'Gordo', 'Panzón', 'Bebé', 'Peludo', ehh, sí más que nada eso, ¿no? 'Bebé', 'Hijito', 'Panzón', todo lo que le digo pues, varias formas de cariño, ¿no? O, a veces, se me ocurre decirle 'Perro', 'este perro', 'este perrito', '¿por qué tienes cara de perro?' le digo (se ríe). Ya metiendo un poco sus, las palabras con, con, con conversar con él, ¿no?" (cuidadora de Heimdall).

"A veces le decimos 'Frijolito', o lo llamamos como a veces 'Chiquitito', como si fuera un bebé, le ponemos apoditos 'ay mi bebecito', 'ay mi bebé', 'ven mi niño' (cuidadora de Frijol).

“Milky’ o a veces ‘bebé’, porque todos le dicen bebé, un bebito, pero mayormente yo le digo Milky” (cuidador de Milky).

“A bueno, a Luna le, la, a las dos llamo siempre ‘Mamacita’, ‘hijita, ven acá’, ‘Mami’, mayormente les digo ‘Mami’, ‘Mami, ven aquí, ven aquí’, para todo, pero, así como tal a Sol la mayoría de personas, este y yo y mi familia le dicen ‘Negrita’, ‘Negrita’, ‘Solcito’, ‘Chiquitita’, ‘Gordita’ y a Luna le dicen ‘Mamacita’, ‘Enana’, ‘Chuky’ (sonríe)” (cuidadora de Sol y Luna).

“Le digo ‘Cochi’, le digo ‘mi bebé’, ‘mi precioso’, todo le, él es mi bebito (se ríe). Aquí está sentadito (lo mira)” (cuidadora de Scott).

“Normalmente es ‘Bache’, ‘Bache’, pero sino, es ‘Negrita’ o ‘Bache’ o ‘Gordita’ (cuidadora de Azabache).

“De varias formas, ¿no?, ‘Abbycita’, le decimos ‘Mamash’” (cuidadora de Abby).

“Sí, o sea, usualmente Max, pero le decimos ‘el Peluchón’, porque a veces cuando le crece el pelo, se pone *bien peluche y motoso*. Sí, eso y le dicen ‘Chaposo’ y ya pues, es que es como un peluche” (cuidador de Maximiliano).

Respecto a empatizar con la mascota, los participantes informaron lo siguiente:

“Ah claro, de hecho, sí, cuando lo veo que está medio raro, por ejemplo, deja de comer o no quiere, no está saltarín o no me recibe, yo sí me preocupo pues. Y veo lo posible, investigo, pregunto así. Y nada, si veo que está malito, ya me doy el tiempo y me lo llevo pues a que lo revisen o, obviamente si está feliz, comparto esa alegría también con él, nos ponemos a jugar un rato (...) Claro, también, solo

como es un poquito ya más, este, viejita, ya más, suele dormir más. Le traigo su comidita, pero si a ella también le veo si está malita o si está feliz y todo eso” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Eh, sí. Creo que estoy muy atenta a sus reacciones, estoy como que bastante atenta. Él le teme, por ejemplo a los, a los sonidos de los fuegos artificiales, a él le da miedo, entonces, siempre estoy como que atenta y ver de qué manera le puedo ayudar en ese sentido, o sea, no es como ‘Ah, ya, perro, cállate’, ¿no?, o sea, no, es como, ‘¿a ver qué hacemos?’ o le ponemos algo en los oídos (...) creo que conozco bastante a mi perro, incluso cuando lo saco a pasear, ya sé cuándo está a punto de hacer su popó, sé por qué lados hace su popó, sé que comida definitivamente le gusta, qué me podría recibir, qué absolutamente no me podría recibir, o sea, como que siento que he llegado a conocer bastante a detalle a mi perrito, pero ya tantos años tengo con él también pues, ¿no?” (cuidadora de Rex).

“Sí, sí, sí, sí. Ehh cuando llego del trabajo cansada del fin de semana y veo que me está pidiendo para ir al parque y, a pesar de que ya ha salido, y bueno, yo estoy cansada, pero él está todo el día en la casa, prácticamente, así que merece salir también, necesita distraerse. O sea, uno cuando está en la casa todo el día se aburre también ¿no?, y él también merece salir. Ehhh, también digo, todos los días al mismo parque a los mismos parques también, este, cansa, es por eso que cuando puedo, busco también algún lugar, alguna salida que hacen para mascotas y ya nos vamos” (cuidadora de Odín).

“Mmm bueno, trato de verla qué tiene, primero, supongo. Pero no me afecta tanto como me afectaría con Pillo. Como a Jacki, más la tratan mis papás, les diría como “Ah, entonces, tiene que verla sus papás” (se ríe) (...) Con Pillo sí,

porque como más lo trato yo, o sea, de, de llevarlo al médico, de darle su medicina, o sea, si se pone mal, como “¿qué le he dado yo?, ¿qué le he hecho yo? (...) a veces Pillo, es muy sensible, entonces, cuando se pone sensible así, me da penita, me pongo mal también yo. Cuando está bien, nos ‘podemos’ bien los dos (se ríe) estamos felices” (cuidadora de Felipillo y Jacki).

“Sí, uy no, de verdad, o sea, yo creo que sí, porque a veces me molesta que le digan cómo, mis papás a veces ¿no?, ‘pero, déjalo que se defienda’ o ‘tiene que defenderse’, ¿no? (...) Yo tengo como la paradoja así, creo que tengo así por una experiencia muy personal que tengo que reflejarla también en mi vínculo con él. Cuando yo era chiquita y me hacían bullying ¿ya? Entonces la respuesta de mi papás o de mi papá era ‘oye, pero ¿no te puedes defender?’, ‘o sea, no puedes decirles que ya dejen de que te molesten’ y no sé qué. Entonces, era como que ‘oye, yo esperando que estoy llorando, estoy mal porque me están molestando y tú estás como que: ¿por qué no te defiendes? y yo lo único que espero es que yo espero que me defiendas y que puedas cuidar de mí’. Entonces cuando yo veía que eso le hacían a él, yo dije ‘no’, o sea, él solo quiere que lo defiendan, solo quiere que lo cuiden, entonces fue como ‘ok, voy a sanar a la Cami chiquita que le hubiera encantado que la cuiden y la protejan” (cuidadora de Chester).

“Ahhh, creo que de la mejor forma, ellos me quieren, yo los quiero (...) mis perros duermen conmigo, yo no los tengo afuera ni nada, en el mismo cuarto la Mancha tiene su cama, tenemos nuestra cama y el Peter tiene su cama, dormimos en el mismo cuarto los cuatro” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Yo puedo, creo, bueno, puede ser que entienda, pero creo que no me comprende del todo, porque un poco de empatía es ponerse en el lugar uno del otro (hace

gestos de explicación con sus manos), o sea, yo en él y él en el mío y no es perfecto, pero creo que yo sí lo entiendo, aunque él no me entiende algunas cosas, ¿no? (...) pero sí, yo creo que lo entiendo, lo que siente, lo que se asusta, lo entiendo lo que también lo frustra a veces” (cuidador de Heimdall).

“Sí, incluso hay gente que me dice: ‘ay, pero ¿cómo tú sabes que quiere el perro si el perro no habla?’, bueno, no sé, yo simplemente sé que él está aburrido o si se siente mal, o sea, no sé, yo siento que lo entiendo, pero no sé qué tan cierto sea (se ríe), a veces si se siente como malito y uno también va al médico porque uno lo nota pues, a ellos también se les nota cuando están molestos o están aburridos, a ellos se les nota” (cuidadora de Frijol).

“Sí, sé cuándo está fastidiada. Por ejemplo, la vez pasada toda la noche estuvo que se levantaba, sentía sus..., yo duermo al fondo, pero sentía sus pasos, sentía los pasos, como que caminaba y daba vuelta, entonces yo dije, sabía, yo decía: ‘algo le debe estar pasando, no sé, algo’ y al día siguiente la llevábamos al veterinario y era porque la patita la tenía un como, como dolida ¿no? O cuando quiere salir ya está que me da vueltas, y yo ya sé que quiere salir. O cuando quiere subir a la, quiere entrar al cuarto la siento al toque sí es algo que Antony no lo siente y le digo a él: ‘pero si ha estado lloriqueando’ y yo le digo que sí, yo siento su llanto ¿no? no aúlla ni nada, pero sí siento que hace ‘uuu’ (la entrevistada imita el sonido que hace su mascota) que quiere entrar, entonces me levanto y le abro la puerta. Sí tenemos esa ya, será pues no que es normal ¿no? como cuando tienes un bebé que al toque te das cuenta de que es lo que le pasa o lo escuchas al toque aunque esté en otra habitación, igual ¿no? es lo mismo. No lo he experimentado, pero supongo que se relaciona, tiene paralelo”

(cuidadora de Abby).

“Sí, tienen toda mi personalidad esas dos. Luna tiene mi lado más, este, serio. Cuando la tuve a Luna yo era bastante seria, más hogareña, me gustaba más estar en casa, en mi cuarto y ella es así, o sea, es igual, no le gusta salir mucho, no le gusta pasear mucho al parque (...) Lo que más le gusta es que la gente le haga cariño, o sea, yo le digo a veces cuando llegamos al parque su diversión de ella es ver a sus, a los dueños de sus amiguitos. Le digo ‘tu tío, tu tío Jesús’, ella corre y lo saluda al chico, tu tía tal, la mamá de tal y ella ya sabe, ya reconoce por el nombre. Entonces, se va corriendo hacia donde ella ve que yo le estoy hablando y así es ella, esa es su diversión de ella, que le den cariño. En cambio, Sol me la tuve cuando ya rescataba perros, estaba más metida en la comunidad, estaba más activa, salía, paseaba, le comenzó a gustar el irme de viaje y todo eso (...) ella es amiga de todos en el parque todos son sus amigos, con todos juega, pero no le gusta el conflicto, si algunos perros se están peleándose, ella se alborota y se mete y les mete su mordida a los dos para que se calmen (...) Yo también hago eso pues, cuando los perros se pelean” (cuidadora de Sol y Luna).

“Sí bastante, empatizar en el sentido que si está mal yo también lo siento ¿no? o cuando está feliz, cuando está contenta yo lo siento bastante, porque como pasa tanto tiempo me doy cuenta inmediatamente cuando ya se está empezando a sentir mal o cuando ya le duele algo, es inmediato (...) Sí, más que todo cuando está mal porque como tuvo ehrlichia y como ahora tiene cáncer, normalmente, está, bueno, estaba... estoy, porque estamos divididas por la tarea, estoy pendiente ni bien se pone mal, ni bien decae su ánimo ya hay que ver qué está pasando porque como no puede quejarse o decir nada, se nota también cuando

está triste o está contento” (cuidadora de Azabache).

“Sí. A veces cuando, a veces mayormente tenemos la costumbre de comer los domingos o cada dos semanas un pollito a la brasa en familia o reuniones familiares y estamos comiendo todos y él se queda mirando a nosotros, así como ‘¿por qué no me invitan?’ entonces, ya mis padres, yo, mi hermana a veces nos turnamos a darle un poquito de nuestro pollo para que él coma. Entonces y como dice mi papá es que como cualquier persona uno se aburre de comer lo mismo, entonces, por eso ahora le vari, no siempre le hemos variado la comida, pero esta vez le variamos más seguido” (cuidador de Milky).

“Eh creo que sí, digamos, porque algo que también aprendí en este proceso es que pucha, sería muy egoísta de mi parte aferrarme sabiendo que no voy a poder darle esta atención que él merece ¿no? esta atención que él merece no es posible por el trabajo que yo tengo. Entonces, ehh, sí siento que sí era como que soltar, quieres y cuando sabes que quieres tienes que eso es algo que aprendí con él y entendí, cuando quieres a algo o alguien y sabes que quizás una situación con otros individuos va a ser mejor, eh, tienes que aceptarlo ¿no? porque al final no es que se vaya, yo siempre vuelvo y cuando vuelvo está siempre conmigo, y eso, eso. Por eso creo que empatizo porque si quiere quedarse allá, lo entiendo ¿no? si quiere quedarse con mis padrinos o a dormir, entonces yo no le obligo tampoco a que venga conmigo” (cuidador de Maximiliano).

“Sí, claro, empatizamos (se ríe y lo mira). Nos queremos (se ríe) (...) Claro, sí, yo estoy pendiente de todo, de todo lo que él, de todo, de todo lo que él hace, de sus cosas, yo siempre estoy observando, si veo algo raro ahí, ¿no? me preocupo, *puedo llamar al doctor, o sea, él, él está bien atendido, eso sí*” (cuidadora de

Scott).

Con relación a la idea de que la mascota enferme o fallezca y lo que sienten al plantear dicha situación, las respuestas de los participantes fueron:

“Claro, o sea, cuando la rumia se apodera de mí (se ríe) vienen estas, estas imágenes a mi mente, sí claro, o sea, recuerdo que hace, el año pasado, estaba viendo creo que estos videos, este, fue un perrito ya estaba muy mayorcito y ya estaba como que agonizando y lo llevaron, por ejemplo, a la playa, ¿no? y se me cayeron las lágrimas, ¿no? y en ese momento recuerdo que le mandé un audio a mi mejor amiga diciéndole ‘No sabría qué hacer si es que esto le pasa a Rex’, ¿no? Sé que va a pasar en algún momento, eh, pero no sabría porque es como que nos hemos adaptado tanto juntos, me siento como que como un complemento con él, que incluso así yo adoptase a otro perrito, ¿no?, me diera la posibilidad de amar a alguien más, rescatar a alguien más, eh, viene a mi mente de que nunca sería igual como Rex (...) pensar en eso en su momento me quiebra, ¿no? me quiebra (denota una voz temblorosa), igual yo digo así me digan que tenga el diagnóstico, lo que sea, no me importa, o sea, yo invierto el dinero que sea por mi perro para darle lo mejor, ¿no? (...) a ver habrá sido, una vez que tuvo un tema de otitis, eh, y que sí pues, me puse muy ansiosa, porque veía que sus orejitas se ponían rojas por más de que recibía medicación (...) si noté en mí que me desesperé muchísimo y decía ‘¿y qué hago?’ y lo que hacía era buscar información, dije ‘pucha, no importa, yo no estudié veterinaria’, pero no sé pues, en un par de semanas estudio, no importa (se ríe) para ver qué se hace, eh, y ver y seleccionar al mejor profesional pues, ¿no?” (cuidadora de Rex).

“Sí he pensado en esa situación. A veces veo videos en TikTok de personas que cuentan sobre los últimos días con sus mascotas y me da mucha, mucha pena. Sé que Odín está aún jovencito, pero en algún momento va a llegar, ¿no?, por eso es que trato de aprovechar cada día con él” (cuidadora de Odín).

“Una vez que Pillo se fue corriendo y yo estaba, no sé si estudiando o en un examen, se fue y le dije a mi hermano que se encargara de traerlo a la casa (...) mi hermano, llega y me dice ‘Lo han atropellado’ y yo ‘Ya fue, aquí se perdió todo’, fue, yo lo sentí todo lento, no, no escuché nada más (...) Y ya, lo llevé al médico y dijo ‘No se rompió nada, solo está ‘traumadito’, pero está bien’ y ya volví a respirar (se ríe) recién (se ríe). Me acuerdo que aguanté la respiración en todo el camino (se ríe). Fue, fue (realiza un gesto de preocupación) nunca había sentido tanta desesperación al no saber qué hacer (...) Con Jacki no sabemos ya exactamente cuántos años tiene, pero siempre pensamos ‘Hay que ponerle 5 años más, 5 años más’, y así estamos desde hace 5 años (se ríe) no queremos aceptarlo (...) Sí, no hemos pensado en eso, la verdad (...) en negación (se ríe). No me gusta ni pensarlo tampoco” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Mmm, es algo que he estado trabajando en terapia porque la verdad que hasta hace algún tiempo yo estaba con en negación (...) pero también me ha tocado como ir acercándome a la realidad, bien despacito, o sea, bien despacito en el sentido que desde a poquitos, tal vez ahora estoy como negando que mi perro no se va morir, pero mañana tal vez pueda decir como ‘oye, se puede enfermar ¿no?’ (...) probablemente se sienta como que no voy a poder salir de eso, me va doler, me va doler como si se muera alguien de mi familia más cercana, o

sea en serio, siento que va a ser como un dolor insoportable, probablemente y como te digo, si el año pasado estuve mal, seguramente si eso llega a pasar en algún momento, voy a estar 5 veces peor y de eso no tengo duda, no tengo dudas para nada, sé que va a ser de los momentos más difíciles de mi vida probablemente” (cuidadora de Chester).

“Bueno yo tengo, no sé si es ser práctica y ya mientras yo he estado ahorita, mientras ellos hayan estado en mi poder y les haya dado todo lo que lo posible que he podido darle (...) nuestra misión ha sido levantarlo de lo que estaban pues muriéndose, sacarlo adelante, que se sanan (...) yo soy de las personas que mil veces prefiero hacer dormir a un animal que que esté sufriendo para satisfacer mi, mi sentimiento de tenerlo cerca ¿no? primero son ellos, después soy yo, para mí es así” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Destrozado, con un vacío que no, no quiero pensarlo, ¿no? (...) a veces lo pienso, a veces prefiero no pensar en eso (...) Bueno, muy preocupado, a veces incluso muy responsable, también de lo que o sea, digo responsable ¿por qué? porque digo ‘Tal vez si ha vomitado como ha pasado una vez no le ha caído bien la comida que le he dado. Debo tener más cuidado, de repente, una mejor marca de comida de perro o tal vez le debo dar comida más fresca’ (...) Hay diferentes tipos de amor, no es lo mismo, una cosa no reemplaza a la otra, es parte de la vida y yo lo veo así. Por eso sería un dolor muy grande” (cuidador de Heimdall).

“Ahhhh (suspira con preocupación) ay no, yo prefiero no pensar en eso porque me pongo a llorar (ríe), cada vez que pienso en eso me pongo a llorar (...) enfermedades normales, ahhh lo que sí le ha dado es tos. Cuando nosotros

recién lo rescatamos, estuvo mal del estómago por lo que le daban de comer (...) a mí me daba cómo mucha cosita porque en ese tiempo yo no trabajaba acá desde casa, no hacía ‘home office’, yo trabajaba desde oficina y yo lo tenía que dejar solito sin saber, o sea si se sentía mal o si le daban ganas de ir al baño (...) me daba pena, porque lo dejaba solo en ese tiempo” (cuidadora de Frijol).

“Sí lo he pensado, mmm, mira cuando falleció mi primera mascota (...) pucha no, fue demasiado, mi mamá me decía ‘ya, quieres que te traiga otra mascota’ y yo le decía ‘no, no es otra mascota’, eh y siempre hubo este, bueno hay personas que no lo entienden ¿no? el reclamo de porqué sufres más por una mascota que por una persona que ha fallecido (...) sé que va llegar ya cada vez más cerca quizás, eh, pero lo que sí es que yo no quiero que mi mascota sufra ¿no? (...) no la dejo sola, porque no me gusta que llore y no, no, la dejo entrar porque no me gusta que llore, entonces no me gustaría verla sufrir (...) Ah pues preocupada, corría al toque correteaba al veterinario a ver que no se (se aparece Abby en cámara comiendo de la mano de la entrevistada) (...) Definitivamente a mí me preocupa más mi perro que a veces, algunas personas” (cuidadora de Abby).

“(Asienta afirmativamente con la cabeza) Sí, sí lo he pensado (...), pero yo creo que es parte de la vida en sí, o sea, si uno viviera la vida pensando en ‘Ay, no, va a pasar esto, va a pasar aquello’, no podría disfrutarla como tal (...) Es que también ya he perdido a otros, a uno que otro gatito, entonces ya, o sea, sí me dolió, sí me sentí muy mal, lloré bastante, no lo voy a negar, porque soy bien sensible y sí, sí me dolió bastante, sí estuve muy mal, incluso me llegué a deprimir y tuve que ir, este, un tiempo a terapia, pero, o sea, es parte de la vida

(...) Bueno, en principio, las primeras veces era muy cardíaca, no te lo voy a negar (se ríe) a la primera tos, yo ya estaba llamando a las dos de la mañana a las veterinarias para ver que me las reciban en internamiento (...) pero sí cuando se enferman sí me la, me paso un poquito trasnochada por la preocupación y el estrés obviamente de que estén un poco enfermas, más que nada cuando veo que es algo serio” (cuidadora de Sol y Luna).

“Sí, claro, incluso es una situación continua, cuando la diagnosticaron de ehrlichia me dijeron ‘no creo que le quede más de 3 meses a 6 meses’ eso fue hace 2 años (...) bueno cada cierto tiempo me dicen ‘puede estar 3 meses como puede estar 2 años más, nadie sabe’ entonces por eso digo ¿no? hay que aprovechar cada segundo al máximo y hay que estar atentos ¿no? porque no es, no, ya sabemos desde que se enfermó, como que me preparaba mentalmente ¿no? ya, la primera vez sí me chocó terriblemente, fue horrible porque me deprimí eh, estaba pensando ¿Qué es lo que podría hacer? porque como les digo la responsabilidad era básicamente mía. Entonces, estaba pensando ‘ok, si fallece ¿qué es lo que va pasar? ¿qué es lo que vamos a hacer?’, porque no me gusta esperar al momento, normalmente tengo como una ‘delay’ en emociones entonces cuando lo agarro muy frío la situación, normalmente lo aprovecho para planear y bueno ya empiezo a procesarlo” (cuidadora de Azabache).

“Asu, a ver (realiza el gesto de pensar) Tiene a veces que se ha internado por golpes y eso ya (...) Ah, preocupado. Tenía que ver si ¿defecó, no defecó?, ¿sigue jugando, ha comido, no come? Internado me siento un poco más relajado, porque sé que lo están viendo, pero también siempre hay un poco de nerviosismo, ¿no?, de ansiedad por saber cómo está tu cachorro (...) no sentiría

la primera semana, porque a veces yo no paro en mi casa, viajo por motivos de trabajo, pero ya cuando regreso a mi casa y no está, ahí es donde me chocaría seguro” (cuidador de Milky).

“Eh, no lo he pensado, pero sé que puede pasar, eh digamos que eso lo tengo un poco más resuelto por lo de mis papás, como ya he tenido pérdidas que considero importantes, entonces sí, tengo conciencia ¿no? y ya no sólo conciencia sino experiencia (...) sé que me va doler ¿no? como si estuviera mal, me va doler, pero quizás va a ser algo ya familiar para mí por una situación que ya tengo ¿no? (...) Una vez no sé cómo amaneció con el pie que no podía moverlo, no podía caminar, fue raro y desesperado yo lo lleve a la veterinaria, no sabía, me asusté un montón, un montón para que me digan ‘no, es muscular’ pero me asuste un montón, yo dije ‘como mi perro de la noche a la mañana, se levanta y no puede caminar ¿no?’” (cuidador de Maximiliano).

“Sí, sí le llegue a pasar también, mi estado de ánimo, obviamente me va a chocar bastante. La tenemos acá ya siete añitos, o sea, es parte de nuestra familia (...) y sí, para mí su pérdida sí sería un dolor fuerte (...) [Se le consulta sobre su mascota Tyson] Más aún, todavía (sonríe) que todavía tiene dos años, aún le falta por vivir aún más todavía” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Lo bueno es de que como yo, este, soy bastante, mmm, ¿cómo le puedo decir? (se ríe) como le digo, como si fuera mi hijito, ni bien se pone así un poco mal, yo al toque en uno o dos días ya está ya, lo observo un día y si veo que está mal, al toque llamo al doctor (...) para mí, como te digo, para mí es como si fuera mi chiquito, pero yo ya, este, me mentalizo en que en, en algún momento cuando él se ponga mal y el doctor me diga de que no hay, este, solución, yo

no voy a dejar que él sufra, yo lo voy a hacer dormir, ¿no?, de que duerma y yo voy a estar a su lado hasta el final, pero yo no soy de la idea de que de que el perrito sufra, ¿no?” (cuidadora de Scott).

Sobre los relatos que brindan los participantes en esta categoría, se interpreta la estrecha cercanía y consideración por el animal de compañía, lo cual se refleja por las muestras de cariño que manifiestan darles. Este aspecto se relaciona con lo propuesto por Bovisio et al. (2007), quien menciona sobre la proximidad e intimidad que se establece entre los cuidadores y las mascotas. Entonces, se entiende que en los participantes se sostiene una relación significativa a partir de la convivencia con sus mascotas.

Por otro lado, la consideración que se tiene sobre empatizar con la mascota, así como las emociones que se presentan ante una posible situación de enfermedad o fallecimiento de este, se transmite el aprecio y cuidado que se tiene sobre el animal de compañía vinculado con lo propuesto por Walsh (2009), ya que se desarrolla una unión psicológica con la mascota ante la convivencia, y se logra crear esta relación cercana.

Sería importante también considerar que la relación y cuidado de la mascota debe ser directa para que pueda generarse con solides un vínculo importante entre cuidador y mascota, ya que en algunos casos resalta que a pesar de que los cuidadores han convivido con sus otros perros, no se traduce a una relación totalmente estrecha como con aquellos que sí tienen bajo su responsabilidad, por tanto, optan por cierta distancia dentro de los cuidados que estos requieren, esto podría entenderse debido a esa limitada responsabilidad aprendida con estos.

#### **4.1.3. Estado psicoemocional**

Acerca del estado de ánimo percibido desde la llegada de la mascota, los

participantes refieren lo siguiente:

“Cuando llegó Chispita, yo ya tenía 17 años, eh, sí me acuerdo, o sea, de estar alegre (...) Tyson, eh, fue durante la pandemia así, me acuerdo que estaba un poco bajoneado (...) me lo trajeron y qué alegría (se ríe). Fue algo muy bonito” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Eso sí creo que ha habido un cambio tremendo, (...) mi estado de ánimo era un tanto, quizá melancólico, más o menos desde mi adolescencia, eh, y creo que llegué a un punto crítico (...) venían, tipo ideación inclusive ideación suicida, o sea, horrible, ¿no?, (...) Rex ya estaba conmigo, pero uno de los motivos que impidió en su momento que de repente yo hiciera o tomara cualquier decisión, ¿no? contra mí, fue justamente pensar en él” (cuidadora de Rex).

“Creo que un poquito pesimista, algo así, menos alegre (...) mi estado de ánimo antes, creo que normal, o sea, lo normal, no es como que ahora, que estoy feliz al verlo. Creo que también me ha ayudado a ser más empática y a entenderlo mejor, aplica también cómo que en todo” (cuidadora de Odín).

“Como que me siento más enternecida, o sea, ya me parecen más tiernas las cosas” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Mi escape era él, o sea, era en los momentos en que quizás yo podía estar más tranquila, eh, siento que me ha ayudado mucho a regularme (...) cuando está durmiendo y siento que es algo que me ayuda a también como que regularme en esos momentos (...) me desestresaba (...) me ha hecho más feliz, porque siento que soy suuper feliz con él, o sea, nunca jamás me había sentido tan feliz en mi vida, tan como aceptada, también (...) esa sensación de sentirme completa

apareció desde que llegó y en ese sentido sí siento que ha cambiado bastante” (cuidadora de Chester).

“Antes yo era más seria, ahora me he vuelto más juguetona” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Soy muy exigente, entonces, reniego mucho, pero trato de controlarme. A veces, hay días que llego a la casa y estoy furioso, pero cuando él viene corriendo, pone su cabecita en mi rodilla se me va la cólera, se me va todo (...) es como un, ¿cuál es la palabra?, catalizador, es como una especie de que me suaviza (...) apacigua, eh, eso, como que apacigua (...) Y si hablamos de qué representó al llegar a mi vida, qué cambió, bueno, él, lo adoptamos junto con mi pareja y yo, pero después cuando ella ya, se terminó la relación (...) es como que también llena, hace que ese vacío, que fue difícil para mí, sea más llevadero. No sea pues algo tan, tan doloroso, tan difícil, ¿no? Porque siempre una separación duele, digamos de alguna manera él estuvo ahí, estuvo ahí y está todavía” (cuidador de Heimdall).

“Sí, sí ha cambiado mucho (...) yo era una amargada (...) yo vivía todo el tiempo molesto (...) Era muy ansiosa (...) nos relajamos un poco más (...) nos desestresa un poco” (cuidadora de Frijol).

“Mi estado de ánimo, pues nos ha alegrado” (cuidadora de Abby).

“Pues felicidad (sonríe) (...) Yo desde que las tengo a ellas, sí no puedo, no podría decir que mi bolsillo está bien, pero mi, mi estabilidad emocional sí (se ríe)” (cuidadora de Sol y Luna).

“Sí, sí ha habido un cambio (...) en los últimos años sí fue bastante retador,

porque no era solo cuidarla, cuidarla en sí, sino que era un poquito agobiante porque había que estar cuidándola 24/7” (cuidadora de Azabache).

“Al principio era un poco más así con nervios (...) tenía miedo que los perros, o lo ataquen de alguna manera así (...) es como un apoyo emocional, también digamos, porque a veces uno viene desanimado por o estresado digamos y vienes aquí a ver a tu mascota y dices, te ladra para jugar, juegas un rato y te desestresas en el momento y ya” (cuidador de Milky).

“Pucha ha cambiado sí, medio bastante (...) tenía mi humor y mi sentido del humor muy jovial para dialogar, pero había perdido esto de lo lúdico ¿no?, de darme esa licencia al juego ¿no? El perro te exige energía, te tiene y te tiene que botar esa energía. Te exige jugar” (cuidador de Maximiliano).

“Ah, no... muy bien (...) Scott ha sido una bendición para nosotros. Nos ha unido más como familia.” (cuidadora de Scott).

Con respecto al cambio positivo o negativo del estado de ánimo desde la llegada de la mascota, los participantes refieren lo siguiente:

“Sí, claro, fue muy positivo tener mi segundo perrito. A Chispita sí no la vi mucho cuando era bebita” (cuidador de Tyson y Chispita).

“A recontra positivo (se ríe)” (cuidadora de Rex).

“No, yo digo que positivo, positivo” (cuidadora de Odín).

“Con Jacki siento que positivo, porque ya me hizo ver más, este, responsable, ¿no? (...) Con Pillo, mmm, sí, podría decirse. Ya me volví más empática” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Yo creo que más positivo (...) no todo fue color de rosa, porque yo en momentos me preguntaba ‘¿Qué carajos estoy haciendo? Ya no quiero tener un perro’ ‘¿por qué dije que sí?’ y lo veía y me daba cólera (...) creo que ha sido como un cambio entre emociones desagradables ponerme como impaciente, con cólera con frustración, de no poder hacer las cosas bien probablemente por el miedo (...) este lapso como de emociones de un poquito desagradables con emociones agradables” (cuidadora de Chester).

“Sí, positivo, yo no tengo nada de que arrepentirme de ellos, más bien me hacen feliz (...) me siento satisfecha” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Sí, sí, sí, sí. De que influye, influye mucho (...) Yo creo que positivo, porque él, mmm, me, me, me, de alguna manera me ha exigido a tener disciplina” (cuidador de Heimdall).

“Positivo, positivo” (cuidadora de Frijol).

“Un cambio positivo, definitivamente” (cuidadora de Abby).

“Positivo. Totalmente positivo” (cuidadora de Sol y Luna).

“En general ha sido negativo, pero eso no significa que mi cariño haya disminuido (...) el cariño se mantiene” (cuidadora de Azabache).

“Ese es la, lo positivo, ¿no?” (cuidador de Milky).

“Fue, bueno en algunos planos no, laboralmente creo que fue negativo (se ríe) porque a veces, tengo que ser más serio y se me sale algo así y como que demuestro cierta inmadurez (...) en el tema personal pienso que muchísimo ¿no? esa actitud eh, me ayudó muchísimo (...) me ha ayudado a entender mejor

la gestión de mis emociones, me molesto y me molesto ahora, no, reniego (...) canalizo todo y ya, o voy regulándolo y ya no soy alguien que carga tanto con cosas y puedo decir que soy un poco rencoroso o el rencor se transforma en otras cosas y sí Max ayudó en más” (cuidador de Maximiliano).

“Positivo. Claro, definitivamente” (cuidadora de Scott).

En cuanto a la influencia que tienen las mascotas en su estado de ánimo, los cuidadores manifiestan los siguientes testimonios:

“Chispita, claro, sí, también. Velo por la seguridad de mis, de los dos perritos. Veo que los dos estén bien, si uno está mal, igual yo actúo (...) Sí me ha pasado que he estado un poco triste y han venido, como siempre han, se ponen a ‘lamberme’ [refiriéndose a lamer], sí, como que me sube ese ánimo, claro, sí” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Sí, totalmente (...) se da cuenta de que estoy un tanto triste, ¿no? y se acerca y me empieza a lamer la cara y obviamente ese enojo o ese estrés o esa tristeza que tengo, o sea, se esfuma en un ratito (...) o puedo estar un poco enojada con mi gata (...) y automáticamente viene Rex y me lame (realiza el gesto con la mano hacia su rostro) y se me va el enojo” (cuidadora de Rex).

“Sí, sí, también (...) yo tengo una hermanita que hace años falleció y bueno desde que está él también en la casa, está más alegre, se siente como que el ambiente más alegre, más feliz (...) se siente el ambiente triste, uno anda deprimido y estaba cómo ¿qué voy a hacer ahora? Este, no había ganas de salir tampoco y con el perrito pues comienza como que a uno salir a superar el trauma” (cuidadora de Odín).

“Ujum. Sí (...) estaba estudiando pues, estaba hasta tarde entonces llegaba a decir ‘Ay, ya, ¿para qué hago esto?’ y estaba así, harta y veía a Pillo dormido, tranquilo y decía ‘Ay, ya, ¿para qué me molesto? Con tal de darle una buena vida’ (se ríe) (...) Un día se, usualmente se, se escapa, pero siempre vuelve, entonces ese día no volvió y nunca me había sentido tan preocupada en mi vida” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Sí, totalmente. Cuando él está enfermo yo estoy suuper preocupada (...) verlo a mi perro así desesperado, también me desesperaba a mí y me estresaba” (cuidadora de Chester).

“Sí, sí ellas influyen un montón (...) te alegra la vida de verlos ahí felices, en realidad, ellos te incentivan a que vivas mejor ¿no?” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Sí, sí, sí, de que influye, influye mucho” (cuidador de Heimdall).

“Así como que un día estoy molesta por algo y se me pasa con Frijol, no (...) tampoco es que se me pasa nada más con verlo, eso no pasa nada más, no, no funciona así, no es mágico” (cuidadora de Frijol).

“Sí, influye, porque cuando estoy, si es que estoy así recontra preocupada o estresada, eh, ella creo que siente, no sé, está tratando de que le ponga atención (...) influye porque ha pasado si es que estoy, así como ‘ya no puedo más’ (expresión de cansancio y rendirse) me voy con ella y digo ‘ya, nos vamos a caminar’ exacto como un escape” (cuidadora de Abby).

“Sí, siento que influye bastante (...) yo caí en una depresión bien fuerte y muy fea, muy, muy fea, porque nada me ponía feliz, nada me hacía, nada, nada, no,

no me sentía bien con nada, pero pues Luna siempre estaba ahí, me lamía (...) me subió bastante el ánimo, me, me, me bajó bastante la depresión que tenía y hasta ahorita” (cuidadora de Sol y Luna).

“Sí, sí. O sea, bastante (...) antes cuando sí estaba bastante enferma cuando tenía que cuidarla yo abandonaba todo en mi trabajo y me dedicaba a la mascota y si no estaba bien o no tenía solución, me llegaba a deprimir (...) sí me afectó tanto psicológicamente (...) también entonces era el estrés económico y varias cosas” (cuidadora de Azabache).

“Cuando él está enfermo también afecta en mi estado de ánimo, porque no estoy contento, estoy preocupado” (cuidador de Milky).

“Sí, en definitiva, sí (...) nos miramos muy bonito porque noto como que alguien te mira y te dice ‘tú eres mi mundo’ (...) me siento lleno, gratificado” (cuidador de Maximiliano).

“Sí, él me alegra, a veces cuando estoy triste o preocupada lo, le abrazo, le converso, cuando lo llevo al parque entonces ya, me alegra” (cuidadora de Scott).

Los participantes expresan los sentimientos que experimentan al dejar a sus mascotas en casa:

“Al principio sí me costaba, o sea, me daba una pena (se ríe), porque o sea, digo ‘le puede pasar algo, pueden meterse a robar’ y luego va creciendo, voy entendiendo que habrá un momento (...) debemos de realizar nuestras actividades” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Eso ha ido cambiando. Eh, antes mmm creo que me sentía un poco más

tranquila, porque yo sabía que se quedaba con mi familia (...) pero luego ya cuando me mudé estuve aquí viviendo yo sola, sí me sentía un poco preocupada, me sentía, debo reconocer un poco ansiosa” (cuidadora de Rex).

“Uy, me da mucha pena (cierra los ojos y mira hacia arriba) Me da mucha, mucha pena. Quisiera llevarlo conmigo, pero sé que no se puede” (cuidadora de Odín).

“Mmm últimamente, bueno, nunca no los hemos dejado solos (...) siempre tiene que haber alguien acá y cuando no hay nadie es regresar lo más rápido que pueda, terminar lo más rápido que pueda de trabajar o hacer lo que estoy haciendo. Ya no pienso tanto en salir mucho (...) No me gusta pensar en dejarlos solos, la verdad.” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Siempre me choca, o sea, siempre (...) si en cualquier momento estoy con mis amigos y luego estoy como ‘¿qué estará haciendo mi hijo?’ (...) me da como penita creo (...) Es como una angustia chiquitita, o sea, como algo mínimo, mínimo, mínimo” (cuidadora de Chester).

“Ah me da pena” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Me siento un traidor, como un mal amigo (...) le hablé, dejé la radio prendida, una vez me dijeron ‘déjale radioprogramas, donde haya voces humanas’ (se ríe) Traté de acondicionar todo, pero cuando regresé, me dio mi, mi cuadro, ¿no? ‘Guau, guau, guau, guau’ Yo ya me imagino ya que me, me reclamaba (...) Y me sentí mal pues, como, ¿cómo me siento? (...) como un desalmado” (cuidador de Heimdall).

“Yo normal (...) si voy a pasar todo el día afuera, me estresa no poder sacarlo a él a hacer sus necesidades o irme dos días o algo así, no puedo” (cuidadora de

Frijol).

“Sí estoy angustiada, bueno en la mañana no tanto (...) yo ya sé que en la mañana ella lo maneja bien, lo toma bien, no se desespera nada, pero en la noche, sí, no hay forma (...) es angustiante” (cuidadora de Abby).

“Antes sí me, me ponía un poquito como que triste y ya estaba, a veces me cuesta, dependiendo de a dónde vaya (...) si me voy lejos sí me preocupo (...) elegí ese trabajo justamente por ese plus que me da de poder estar con ellas mientras estoy ‘chambeando’” (cuidadora de Sol y Luna).

“Ahora no hay problema porque como les digo, ahora sí está estable, cuando sí estaba enferma era muy difícil porque nos, de hecho, justo cayó cuando era medio pandemia (...) así que no tenía que salir realmente, pasaba todo el tiempo con ella, digamos que en el último año ya fue más presencial, desde el año pasado de hecho. Al principio sí era angustiante (...) ahora ya es totalmente tranquilo, ya sé que está en buenas manos” (cuidadora de Azabache).

“Lo dejamos en dos ocasiones solo, prácticamente se estresaba y llegaba así todo como que no quería ver a nadie. Entonces, prácticamente, como si lo hubiésemos abandonado y estaba así, ladraba a todos, lloraba todo el rato. Entonces, por tal motivo decidimos que ya, no dejarlo solo” (cuidador de Milky).

“Al inicio me costaba, decía ‘pucha, yo velando por él y todo y él prefiere estar con, porque prefería, ya prefería estar al costado’ aparte mi madrina es más ‘engreidora’ que yo (...) pero ahora como que no, puedo irme más, más bien me voy tranquilo, me voy porque sé que va estar bien” (cuidador de Maximiliano).

“Me preocupa, es que a veces, por ejemplo, no salgo por él. O cuando he salido,

de repente, estoy pensando en él, que de repente está triste, (...) un poco ansiosa (...) siempre lo dejo con alguien (...). Me da pena (...). Va a estar triste, pienso” (cuidadora de Scott).

Los participantes sostienen que han presentado cambios en su estado de ánimo, algunas referencias más comunes son disminuir el estrés, calmar el enojo y sentir más felicidad, tal como lo menciona la teoría de Walsh y Herzog, en donde se considera que los animales de compañía proporcionan los mismos sensaciones Por otro lado, también se obtiene preocupación, estrés o angustia por dejar a la mascota sola, esto se daría como consecuencia y parte de la responsabilidad que perciben tener los cuidadores y por el vínculo formado con el animal de compañía.

#### **4.1.4. Interacción social**

En cuanto a cambios en la interacción social, los participantes brindan sus respuestas en relación con algún cambio percibido desde la llegada de su mascota.

“Yo siempre he sido una persona, no sé si sociable, pero sí abierta a dar una conversación, ya sea con otra persona así que encuentro en la calle, siempre y cuando yo vea ese, siempre y cuando yo vea que, o sea, yo para iniciar una conversación o dime o algo. Siempre he sido así” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Ehm, interactuar (realiza un gesto de pensar) quizá el tema de rechazar algunas salidas, podrían ser algunos de estos cambios. Otro que creo que puedo volverme poco tolerante si es que critican a mi perro o si es que es como que ‘saca a tu perro’ y cosas por el estilo, es como que no, o sea, mi perro esta es su casa y si no te gusta chau (se ríe) (...) Mmm, bueno, creo que me permite, de cierta manera, socializar un poco más pronto, quizá con las personas que veo que tienen perritos, ¿no?, es como ‘Oye, qué bonito tu perrito, ¿cuánto tiempo tiene?, ¿es

hembra, es machito?’ Este, y eso, creo que también podría ayudar a socializar un poco más, ¿no?, creo que también ayuda o te obliga a que salgas a la calle sí o sí, mínimo dos o tres veces, ¿no? es como tengo que sacarlo para que orine, para que haga sus necesidades, etcétera, entonces eso también” (cuidadora de Rex).

“Yo no salía al parque solamente iba al centro comercial, otro tipo de actividades no, pero ir al parque así como que a descansar, a leer y desde que tengo mi mascota sí lo hago, siempre, siempre (...) Bueno es que yo me considero introvertida y el hecho de tener mascota e ir al parque hay veces en que yo (resalta al decirlo) soy quien comienza la conversación con otras personas ¿no?, solamente comienzo a hablar de su mascota y así sucede en las conversaciones, algo que antes yo jamás hubiera hecho, creo que en ese sentido, he cambiado bastante” (cuidadora de Odín).

“Con ‘Pillo’ más que nada siento que cuando me hablan de Pillo me puedo explayar horas, entonces ya, como que hablo más elocuentemente y si mis amigos no conocen a Pillo, no son mis amigos, en resumen” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Ah eso sí un montón, yo era, soy súper tímida y no es que yo me acerque a un grupo de personas a hablar, creo que depende mucho del contexto, la verdad y algo que sí he notado que después de esta interacción, de este vínculo raro he tenido, de la ruptura que tuve, me siento más segura saliendo con él, o sea, si es que alguien me invita a salir o algo en el plan que sea, yo me siento segura llevando a mi perro (...) mi perro me da tranquilidad y me ayuda a como sentirme más cómoda, incluso en el sentido de que interactúo con otras personas (...) He

conocido un montón de personas por él, o sea desde, desde el 2018 hasta amigos, amigas, no sé si sea el espacio o el hecho que tengan perritos, se hace como una vibra más bonita” (cuidador de Chester).

“No, yo toda la vida he sido igual, será porque soy docente y profesora de primaria de menores y también jóvenes, así como tú que les enseño en la universidad ¿no?, toda la vida he sido igual, siempre he sido juguetona por naturaleza, toda la vida he hecho deporte, no, no siento que haya cambiado” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Yo creo que es tener un poco, poco, un poquitito al menos (hace el gesto con los dedos), porque un poquitito más de paciencia (...) Entonces, todo lo que en el perro yo veo, como proyección de mí también, o sea, a veces está renegón, ya le tengo que controlar eso. Que, si de pronto él necesita que lo saquen a pasear, debo salir de mi inercia, por ejemplo. O tenerle paciencia al perrito, tener paciencia a las personas, también. Entender que el amor del perro es puro, uno también tiene que amar a la gente con pureza. De alguna manera lo relaciono siempre” (cuidador de Heimdall).

“Uhm, no no, creo que sigo interactuando con las personas de la misma forma que con las personas, bueno, creo, o sea, no le he puesto mucho detalle a eso (...) bueno a mí relacionarme con las personas no me cuesta mucho, yo soy bien salida, o sea, donde sea, yo soy de las que habla en el autobús, en la cola del mercado, va y saluda al de la tienda, yo siempre he sido así, entonces no, no, no veo el cambio. Ahora bueno, ahora trato a la gente que tiene los perritos porque bueno hicimos un grupito en el parque pero yo de por sí soy bien habladora, bien sociable” (cuidadora de Frijol).

“Claro, porque los perritos hacen que te juntes con los que tienen perritos (se ríe) es clásico creo yo porque cuando me mudé aquí a Los Olivos, no conocía a nadie. Yo estoy aquí casi el tiempo que estoy con Abby, 7 años y con Abby tengo más o menos 5 y medio y yo no conocía a nadie, no hablábamos con nadie, no interactuábamos con nadie, entonces cuando ya la tuvimos, interactuamos con todos, primero con los que tienen mascotas y ahora sí, definitivamente ella hace que me acerque más a las personas, pero casi siempre son las que tienen mascotas (...) ya luego ya vas interactuando a los que no les gusta porque también hay personas que no les gusta las mascotas y uno interactúa, hay de todo tipo” (cuidadora de Abby).

“Sí, bastante, ya no soy tan antisocial como antes (se ríe). Como te dije antes era bastante retraída, ¿no?, de hecho no me juntaba con nadie del parque que ahorita nos hemos mudado a la vuelta de un parque bueno, hace un tiempo ya, más de un año que nos hemos mudado a la vuelta de un parque y yo ya iba yendo a ese parque desde hace más de dos años y no conocía a nadie (se ríe) porque Luna no le, no le gustaba, este, ‘apegarse’ a nadie, o sea, lo máximo que se ponía a jugar con uno que otro, otro perro, pero así muy pocas veces y yo iba y me ponía mis audífonos y caminaba, caminaba, caminaba, cinco, seis vueltas al parque hasta que aquí la niña se aburría, se sentaba y ya no quería caminar y yo ‘ya, vámonos a la casa’, pero con Sol ya pues, ella es más sociable (...) soy más sociable, hablo más, me expreso más” (cuidadora de Sol y Luna).

“Sí, sí. Definitivamente, creo que he sido un poco más franca porque siento que no tengo tiempo para perder, eh, también, eh, bueno el eje principal va a ser el perrito ¿no? (sonríe) en algún punto va a soltar ‘oye, sí tengo un perrito’ o ‘sí,

tengo un perrito' o algún punto de ella que comparto o en ocasiones si no tengo mucha confianza también lo voy a mantener reservado, este, diría que sí, sí ha influenciado bastante en cuanto a cómo me comunico y cuánto tiempo le dedico” (cuidadora de Azabache).

“Sí, porque ahora tienes, a veces cuando vas a otros parques, encuentras otras mascotas y comienzas a hablar de las mascotas, las enfermedades, qué comida le gusta, qué comida no le gusta, sobre los premios o juguetes o ropas, a veces (...) acá en Los Olivos, le hemos hecho su, hecho su cumpleaños de mi perro, vamos a otro cumpleaños, entonces, es como otra familia que de mascotas que digamos que se une en un parque y vamos y hablamos, nos distraemos, los perros juegan, los cuidamos, es como salir de tu entorno que estás, de una rutina a ir a otra rutina, pero una rutina que te relajas” (cuidador de Milky).

“Sí, digamos, no sé si sí, o quizá como ya estaba expuesto a este nuevo contexto que es en este caso Max de salir al parque y gente con mascota, eh, me sentía más rápido de abordaje, ya no es como un clásico ‘hola, ¿cómo estás?’ sino ‘hola, ¿y tu perro?’ y el perro ya es el medio de comunicación. Entonces, no sé si es eso o también el tema del trabajo que tengo que estar hablando todo el rato con gente nueva, todo el tiempo hablando y tengo que desenvolver estrategias más rápidas de poder abordarlo, así como ustedes en una entrevista o solicitar alguna información, entonces no sé si es solo lo demás o el otro también o ambos, pero la cosas es que sí, sí he encontrado una especie de forma propia de como desenvolverme en mis relaciones” (cuidador de Maximiliano).

“Sí, sí, sí, he conocido a más personas. A casi todos los del parque estoy en el grupo del, del parque me entero de lo que pasa y algo así, ¿no? (...) Scott jugaba

con los perritos, pero después, cuando, ya cerca de cumplir un año, ya estaba ya, muy ‘cargocito’, a todos los perritos los quería dominar, entonces ya empezaban las peleas (...) entonces, noo, no me puedo yo, este, eh, juntar mucho con, claro las conozco, les converso así de lejos un ratito y, y más no, incluso antes, antes cuando era más chiquito hicimos, este, el Halloween, me acuerdo lo disfrazamos, todo, y él estaba ahí reunido” (cuidadora de Scott).

Acerca de incluir a la mascota en una conversación, los entrevistados responden lo siguiente:

“Sí, sí, como algunos de mis amigos tienen mascota entonces como que es como que común y también cuando vienen otros amigos igual, ‘¿no Max?’ Como una afirmación ¿no? es como que lo sumas a la conversación” (cuidador de Maximiliano).

“Dependiendo, si es que hablan en un momento de una mascota o por, con dos familiares, me preguntan por mi perro, ¿no? por lo que lo conocen, pero cuando es en forma así desconocida, si es que no vienen en, en el caso de una pregunta de una mascota o de, o no, no incluyo, porque en esa parte sí he tenido reservado (...) No, no. No, no lo hago. Todavía no, no acostumbro” (cuidador de Milky).

“Por ejemplo antes de la enfermedad era pues lo típico ¿no? ‘ah sí tengo perrito, es bastante agradable la experiencia, lo saco a pasear’ contaba mi rutina, que cosa comía, ¿no? lo de siempre. Ah también con las personas del parque ¿no? es algo, las únicas personas con las que socializaba eran las personas que tenían perritos incluso así (...) Luego cuando se enfermó era más que todo que si estaba bien o si no estaba bien, este, que es lo que hace, básicamente eso ¿no? (...) más que todo me abrí un poquito más a las conversaciones sobre perritos que estaban

enfermos” (cuidadora de Azabache).

“Siempre (se ríe). Siempre, siempre, veinticuatro siete, es que la mayoría de las personas con las que me relaciono tienen mascota (...) Porque incluso cuando no conozco a la persona y la persona ni siquiera sabe nada de mí, siempre me sacan un tema de un animal, de que ‘Ay, mi perrito me ha hecho aquello y no sé qué hacer’ y yo, ‘Ay, yo hacía esto con Luna, yo hacía esto con Sol’, siempre están en las conversaciones que tengo, siempre” (cuidadora de Sol y Luna).

“Ah sí, lo pongo como ejemplo ‘por lo menos Frijol hace tal cosa’ ‘por lo menos Frijol hace tal cosa’, sí, sí, así sea con personas que no tienen perrito, yo con mis amigos que ni mascota tienen, tienen hijos qué sé yo, o sea, o no tienen hijos, y si estamos hablando y ‘ay el perro me hizo esto la semana pasada’, ‘ay que estaba en el parque’ y sí, sí hablo de él” (cuidadora de Frijol).

“Claro, a los dos, inclusive son un chiste porque cuando estamos así en el parque y yo estoy conversando con alguien al menos en el parque se me quedan mirando, me miran a mí, miran a la otra persona y parece que estuvieran conversando con nosotros (...), son como personas ahí, ellos no necesitan mucho decirles a ellos, ellos saben, ellos te escuchan, saben cuándo tú les tienes que decir las cosas, ellas saben” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Ah sí, sí, en cualquier cosa, a cualquier persona, si no sé de qué hablar hablo de Chester, seguramente, o sea, eh, en el parque creo que sí porque todo el mundo anda con su perro y todo el mundo como que comparte experiencias, ehh, pero así en temas con mis amigas también a veces con quienes tienen mascotas y si conozco a alguien nuevo también es ‘oye, ¿tienes perrito?’ y ‘paa, zaaas’ comienzo a decirte la vida entera de mi perrito y cómo nos conocimos y esto que

el otro (...) siempre va a estar presente en cualquier conversación” (cuidadora de Chester).

“Mmm sí, si me preguntan, pero así no más también, cuando, por ejemplo, tocan tema de perros de su raza, saco de frente su foto o muestro mis fotos y eso (sonríe)” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Sí, siempre, siempre se le menciona. Todos los días, por ejemplo, cuando ya llego de trabajar, mi papá me ayuda a llevarlo al parque y yo le pregunto ‘¿qué tal Odín?’, ‘¿cómo se comportó?’ o así de la nada también hablamos de él, pero es todos los días. Es que como es un miembro más de la familia, no podemos dejarlo de lado” (cuidadora de Odín).

“Sí (se ríe). Sí, definitivamente, ¿no? Es como, es que es parte de mi, de mi día a día en realidad, de las cosas que yo hago” (cuidadora de Rex).

“Cuando tocamos perros, temas así de mascotas sí suelo hablar, pero así de la nada o así estamos hablando de un tema no sé de, por ejemplo, algo relacionado con los estudios o anécdotas pasadas, no” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Ah, siempre (se ríe), en el trabajo todos conocen a Abby, aunque no la conozcan físicamente, pero saben que es mi perrita, saben que tengo que salir temprano por ella, entonces sí, sí, eso sí” (cuidadora de Abby).

“Mmm sí, sí, sí, pero poco. Pero sí, sí, sí (...) A veces, nosotros hablamos y él está con nosotros y entonces yo le, cuando estamos, este, caminando yo le canto o si no le digo que él sabe todo, él escucha la conversación de todos, pero que él no dice nada” (cuidadora de Scott).

“De pronto eh, así que si alguien no, no, no, no, estamos hablando de un tema que no viene al caso no es que les meta de frente el tema del perro, pero a veces me preguntan ‘¿y qué tal?, ¿tu familia?, ¿con quién vives?’ y les cuento siempre, ¿no? ‘Sí, tengo familia también, mi perrito’ y a veces me, me da mucha, ¿qué digo, no? Me sorprende de manera agradable cuando hay personas que a veces, amigos que recién me conocen o amigas y me dicen ‘¿y cómo está Heimdall?’ (se ríe) como una persona más, a veces, ¿no? (...) Preguntan por él y es parte de la conversación *a veces*” (cuidador de Heimdall).

En relación con conversar con la mascota, los cuidadores responden:

“Max sabe todo sobre mí, sabe toda mi vida, si pudiera hablar ya me delataría (...) eso de darle voz, lo hago no solo con Max, siempre cuando jugaba yo de niño le daba voz a todo y cuando veo gente en la calle yo le doy voz” (cuidador de Maximiliano).

“Los gestos tal vez, pero la voz no. Que él siempre cuando quiere callarte, te pone tu mano así (realiza el gesto de poner la mano en su hombro), entonces algunos gestos capaz ya es costumbre, yo le hago (realiza el gesto de poner la mano en su hombro) para callarte (sonríe)” (cuidador de Milky).

“Sí, sí, solía conversar con Azabache, ya en los últimos años, en los últimos meses ya era como que más fácil expresarle como mi cariño, decirle ‘te quiero’, ‘estás linda’, mmm, a veces conversaba con Azabache, así como un monólogo ¿no? La verdad es que en la casa conversan con ella ¿no? le preguntan por su opinión, se responden ellos mismos (...) pero mi mamá es la que le da más voz, o sea, de cómo ella le ha hecho plantear a Bache como un perro respondón y malcriado, pero de forma graciosa” (cuidadora de Azabache).

“Sí, sí, bastante. Nosotros bromeamos bastante con eso, porque a veces estamos hablando ‘si no le cae chicote’, le digo, ‘le cae chicote a Luna, ¿sí o no, Luna?’ y Luna está (realiza el gesto de mirar como lo hace su mascota), o sea, como ‘¿Y a esta qué le pasa?’, yo digo ‘¿Ves?, ¿ves?, Luna no aprueba esto. No aprueba esto’ y bromeamos bastante con eso. O sea, siempre las incluimos a ellos para todo” (cuidadora de Sol y Luna).

“No, no, porque me da miedo que un día me responda (ríe), no vaya ser que me hable (ríe). Noo, de repente así lo normal como ‘ay, tú eres lo más lindo y yo te amo’ o cuando uno lo regaña ‘oye, que no haces caso, pórtate bien’ (...) solamente para fastidiar a mi novio, o sea algo como ‘oye papá, tráeme tal cosa’ cosas así, ‘tráenos un dulce a mí y a mi mamá’ (se ríe) pero nada más para eso. O cuando lo están fastidiando mucho ‘ay ya déjame quieto’ sí así ese tipo de cosas, más que todo bromeando” (cuidadora de Frijol).

“Sí. Yo le hago por ejemplo ‘¿por qué te portas mal’, ‘ay, mamá, es que me aburre, me aburre estar tanto tiempo encerrada’ (modula su voz como el de un bebé) (se ríe) y ya así les hago hablar ¿no? y ella habla por mí, yo le contesto bien y ella me contesta así no, yo soy su segunda voz ¿no?, como si fuera un ventrílocuo ¿no?” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Ay, sí, todo el tiempo, desde que es chiquito, desde que es chiquitito y no podía salir al parque porque ya tú sabes las vacunas y todo eso, yo lo cargaba y me acuerdo, nosotros dormimos en el octavo piso, dormimos en la terraza, entonces es como, lo cargaba y lo hacía ver como desde la terraza el parque y le decía ‘miiira (énfasis) ahí vamos a ir cuando ya puedas salir y nos vamos a divertir y no sé qué’ siempre tuvimos conversaciones de todo tipo desde conversaciones

de las más 'random' que te puedas imaginar, de cualquier cosa, hasta conversaciones de las que sientes que puedes como no sé agradecerle por todo, conversaciones en que les puedes decir como 'me encantaría que fueras eterno y que de alguna forma puedas quedarte en mi vida para siempre' (cuidadora de Chester).

“Sí (se ríe). Mmm más que nada para halagarlo, porque es bonito o cuando estoy cansada le digo 'Pillo, estoy cansada' y Pio 'que me importa, estoy durmiendo' (inclina su cabeza en su hombro derecho y cierra los ojos como además de dormir) o que me deje tender la cama (...). Con Jacki es más como para decirle 'Jacki, tu comida', 'Jacki, no te olvides de hacer esto', 'Jacki, tu baño', 'Jacki, te toca esto', como órdenes más que nada (...) Como un niño engreído, porque eso es lo que es al final (se ríe), un rey. Sí, él me responde como si fuera su plebeya (...) Jacki es más como la señora (sonríe). Ella es más como, como si me respondiera mi mamá (se ríe) como respuestas de señora” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Sí, en el parque cuando estamos los dos solitos o acá mismo en mi casa. Cuando ladra o se, cuando se porta mal, cuando ladra también, así como '¿qué pasa?', '¿por qué?, ¿por qué haces eso?' y así cualquier cosita, así en serio (...) con mi mamá cuando estamos conversando de algo por ejemplo, quiero conocer tal lugar, así como en el extranjero y ya le digo 'y tú Odín, ¿me acompañas o no?' y ya, entonces, estábamos hablando así y me hizo con la cabeza así, así (asiente con la cabeza) me había entendido la conversación y mi mamá y yo nos quedamos sorprendidas porque no sé así si hubiera pasado solamente con una persona y otra persona me cuenta, yo no le hubiera creído si él no me hubiera

contestado, yo no le creía porque entiende la conversación” (cuidadora de Odín).

“Mmm creo que frases sueltas, ¿no? Creo que a veces como que uno puede conversar consigo mismo y es como, es como ‘pucha, Rex, está pasando esto’, ¿no? y lo quedo mirando y le digo ‘pucha, no creo que me entiendas, pero bueno’ ¿no? es como, igual te lo digo y ya está, ¿no? o cuando llegas como ‘Mi amor, mira, ya llegué. Te he traído esto, ¿ya tienes hambre?, vamos a comer’, o sea, como que más o menos, emm, comentando o narrando lo que estoy haciendo (...) A veces que digo a modo de broma como, quizá no sé, converso con mi mejor amiga, está aquí, es como ‘oye, si pues, ¿ya ves?’, este, ‘todo es la culpa de Rex’, ¿no? o ‘¿ya ves?, Rex también, Rex también está de acuerdo’, ¿no?, pero como un comentario suelto” (cuidadora de Rex).

“No como si fuera una persona, pero sí les digo ‘¿cómo está?, ¿cómo estás, Tay?’, ¿Cómo está?, ¿cómo a veces le digo?, ‘¿Cómo estás, mi Tay?’, así le empiezo a decir o ‘¿Cómo estás, mi Chispita?’ así nada más (...) le hago que me dé la patita, le empiezo a hablar (...) Sí, seguro que habrían momentos que sí le hablado (se ríe) como un loquito, seguro (...) le he puesto voz sin querer darme cuenta (...) últimamente he salido más con mis amigos, también vienen a mi casa y sí hemos estado conversando y así, como de la nada, él, mis amigos mismos dicen ‘Tyson, ¿tú qué dices?’, así le dicen, a referirse como si fuese una persona ellos, ah (se ríe)” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Conversar, conversar, así como una conversación larga, no tanto, más es sí, por ejemplo, en este momento estamos ‘ya, Abby, ¿qué vamos a cocinar? Ya, vamos a freír esto. Vamos a poner esto’ le digo ‘hay que esperar a tu papá para poder salir’ esas cosas, pero, así como que le cuente todo, no, eso no” (cuidadora de

Abby).

“Sí, sí, sí. Yo le digo que lo quiero mucho, lo abrazo, me invento cosas así y me río (se ríe)” (cuidadora de Scott).

“Bueno, yo antes no lo hacía, pero eso fue recomendación del, del veterinario (...) en una ocasión se quedó dos horas, tres horas solo, entonces, cuando estaba, ya, estaba como una furia, el veterinario me dijo ‘usted tiene que hablarle y decirle Heimdall, me voy, pero voy a venir, pórtate bien, tranquilo’, o sea, aunque el perro no entienda el idioma español entiende la intención en tus palabras, me dijo y empecé a hacer eso, ¿no? con Heimdall (...) mi sobrina de 10 años me decía ‘tío, no seas ridículo’, me decía (se ríe). ‘Heimdall, ya te voy a sacar a pasear’, ‘No, yo quiero que me saques ahora’ Yo hago su voz de él, ¿no? ‘Ya, está bien, pero primero tenemos que ir, porque tú no puedes entrar a Plaza Vea’ le digo (sonríe)” (cuidador de Heimdall).

Respecto a frecuentar nuevos lugares a partir de la convivencia con la mascota, se encontraron las siguientes respuestas:

“Ah, al parque o darle vueltas así en mi barrio o ir un poco más a la Muni. Como es grande, no se cansa, lo he llevado, lo he llevado hasta la Muni o al parque. Lo que sí me falta es poder llevarlo a la playa, eso sí. Eso queda en deuda. A Chispita sí me la he llevado como tres veces, al grande falta (se ríe)” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Los parques, porque antes no, antes prefería estar como que en mi habitación así, ¿no? o si salía, salía pues no sé, tipo, plaza o, o a visitar a mis amigos en sus casas, pero no es que iba mucho a los parques y me sentaba a observar la

naturaleza, los arbolitos, no... Pero con él sí pues he aprendido a, a eso, o incluso, este, como que intentar hacer estos 'full days' con él, ¿no? eso, también” (cuidadora de Rex).

“Bueno sí, antes de tener mascota, mira yo no iba al parque ni siquiera a sentarme, nada y desde que tengo mascota frecuento más parques, más tiempo, más personas, he conocido algunos vecinos que no tenía ni idea que vivían por acá cerca y es como que me ha ayudado en esta, de salir más de la casa y sociabilizar ¿no? con la demás gente” (cuidadora de Odín).

“Emm, que frecuente, la veterinaria, pero sí sabía que había una veterinaria solo que no iba y luego, eh, un estudio fotográfico de, ay, ya no me acuerdo dónde era, ¿San Borja? No lo frecuento tanto, pero lo fuimos, ya dos veces por fiestas para que porque es 'pet friendly', entonces te dejan ponerle ropita al perrito y ya tengo fotos impresas de Pillo (...) Eh, el parque hay un parque aquí, pero nunca fui antes de tener a Jacki, eh, atrás de mi casa, entonces, ahí la paseábamos hasta que prohibieron pasear perros, pero nunca antes había ido ni para, sola ni para pasear” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“El parque (ríe) el parque primero el parque y este, el parque te estoy hablando de mi casa y el resto de parques que están por mi casa porque nunca había conocido tantos parques en mi vida como desde que lo tengo ¿no?, sí nos íbamos a caminar y caminando también he conocido nuevos lugares ¿no?, nuevos parques ehh, bueno veterinarios porque antes ni siquiera me acercaba, ni me asomaba, ehh, festivales también, a veces cuando se hacen festivales de perritos, ehh, por eso más que todo los parques, el parque que está al frente de mi casa y los demás parques que están como por mi distrito porque hemos ido caminando

y los hemos ido a visitar” (cuidadora de Chester).

“Sí, los parques (...) Manchas es la que camina por todos Los Olivos, ella me ha llevado a parques que yo no conocía y digo ‘Manchas, ¿dónde estamos? Ay yo no sé ah, nos vamos a perder’ y ella camina, sigue caminando y de pronto salimos y uy de verdad y hemos salido a una avenida que ya conozco y uy verdad, de pronto, ella ya me lleva a una avenida que ya conozco. Ella me lleva a pasear, yo no la paseo, ella me pasea a mí. Ella es la que pasea, camina adelante y yo camino atrás y Peter siguiéndola ¿no?, pero yo voy a atrás. Si así otro lugar es en la carrera de perros que nunca habíamos ido, hemos ido también a los ‘Perrotón’ que le dicen que acá en Los Olivos (...) en esta ‘PetHotel’ aquí es donde la Manchas ha estado en su piscina en Puente Piedra” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Bueno, hice alguna, no sé si llamarle amistades, pero al menos compañeros de parque (se ríe) cuando estaba en el parque bueno, sobre todo, en la primera etapa de Heimdall, cuando era más cachorro. Yo venía mucho a este parque (...) Bueno, sigo yendo al parque pero en ese tiempo había, no sé por qué, en esa había más gente en el parque y todos con sus perritos en las tardes y entonces, hasta, hasta, coordinamos para hacer una salida, entonces, hicimos bonitas amistades en esa época o conocidos al menos. Hemos ido en grupo a Mala, hemos ido al mar, hemos ido ahí como excursión ahí (indica con la mano derecha el rumbo), casi montañismo con los perros hemos hecho, entonces, de alguna manera esos perritos, no solamente Heimdall, no, nos enseñaron a, o sea, gracias a ellos nos conocimos muchas personas y compartimos bonitos momentos. Y se hacen conversaciones interesantes” (cuidador de Heimdall).

“Yo no iba al parque nunca (ríe) Al parque sí voy todos los días, puede llover, puede lo que sea, pero yo tengo que ir, tengo que ir al parque con el perro, todos los días (...) yo hago planes en navidad, donde a mí no me reciban con mi mascota, con mi perro o yo no voy (...) pero así sitios fijos que vaya con mi perro, no, el parque nada más porque tampoco es como que así el país no es muy amigable con los perros, no es como que a todos lados te lo puedes llevar y menos Frijol que es gigante” (cuidadora de Frijol).

“Los parques, mmm, sí claro, a veces me la llevo hasta por allá en Miraflores, donde está el parque de los perritos, en Magdalena creo que hay uno nuevo. Sí, sí, o sea, son los parques. Yo no hubiera conocido el parque Esmeralda (...) pero nos fuimos hasta allá porque era más grande y bueno. Mmm, otro lugar que frecuente, bueno, también, creo que más que frecuente es exclusividad, como restaurantes que aceptan animales, este, tiendas que acepten mascotas” (cuidadora de Abby).

“Sí, los, los parques en especial. Y ahora vamos bastante de viaje a lugares, ehh, campos silvestres, así (...) Bueno, por ahora llevamos tres viajes, porque mi pareja tiene moto, entonces tenemos como el transporte y hemos comprado unas maletas para ellas, van con sus lentes, sus maletas, todas aseguradas para que no se me vayan a caer de la moto” (cuidadora de Sol y Luna).

“Sí claro, el parque o sea, antes sí iba con amigos pero con esa intención, pero ahora que ya se volvió como más frecuente ehh de hecho tuvimos todo un lío porque cerraron el parque y digamos que tomé una decisión más activa en la vecindad o con las cosas ¿no? de mantenerlo abierto (...) ahhh otro lugar que empecé a frecuentar fue la municipalidad para presentar mis quejas que sin,

digamos que sin Azabache sin nada, yo no me hubiera involucrado, de ahí comencé a frecuentar más también otros parques, otras zonas. También diría que las veterinarias fueron como nuevos sitios ¿no? usualmente la llevaba a la veterinaria de la cuadra, la típica, pero en el afán de encontrarle una solución a sus problemas la terminé llevando hasta Barranco o de repente a San Marcos, a la veterinaria de San Marcos, en San Borja, ahhh, o sino hasta Lince, a Lince (...) Ehh, creo que también nunca hubiera visitado esos parques de perros, hay unos parques que los perros pueden ir y jugar, pero Azabache no es sociable así que solo fuimos una vez, diría que es de los lugares asociados a perros ¿no? o a animalitos. Tampoco había entrado antes a las tiendas de ‘Superpet’, por ejemplo, no hubiera escuchado o no me hubiera preguntado por esas casas” (cuidadora de Azabache).

“El parque. Antes iba más frecuentemente, sí. Antes iba todos los días o interdiario, ahora por el trabajo, ahora por el trabajo y, últimamente, no he podido ir, pero mi hermana los lleva o a veces una vez a la semana igualito” (cuidador de Milky).

“Sí, sí, los parques. He descubierto el placer de los, lo bonito, lo bonito de los parques, bueno, parques de Los Olivos, de mi zona ¿no? de los cercanos los he redescubierto, o sea, iba yo alguna vez de niño a jugar, pero ya volver de adulto, ya me he dado cuenta que sí me parece un lugar muy bonito, me parece hasta un lugar perfecto para salir, o sea, digo ‘vamos a salir, vamos al parque’ (ríe) me parece bonitos los parques en verdad, y uno como, porque yo no soy tanto de querer pasear como a centros comerciales y mis amigos me dicen a veces ‘vamos, hay que salir’ y les digo ‘ya, vamos a pasear por el parque’ (...) por

ejemplo, ya viajando he descubierto que agarro y pregunto dónde está el parque más cercano y voy , voy al parque y me sentaba en los parques, sí” (cuidador de Maximiliano).

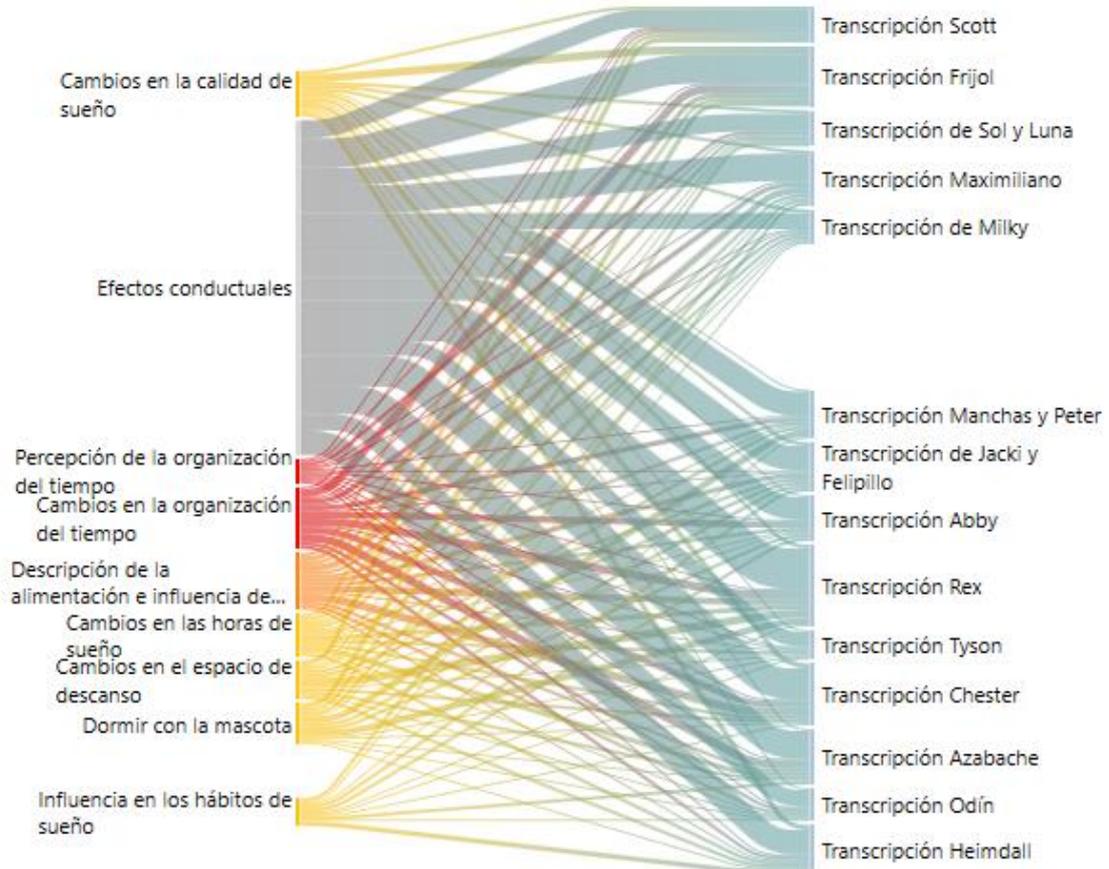
“No, el parque el parque. Antes yo no iba al parque. Prácticamente yo no iba al parque pero desde que él está voy al *parque. Todo, casi todos los días*” (cuidadora de Scott).

En esta categoría, los cuidadores expresan que en la interacción social, sus mascotas son motivo para socializar más con personas ajenas a su círculo social de amigos, familia o con otras personas de la calle que tengan mascotas o, de igual modo, en el parque siendo su mascota el tópico de conversación, tal como señala Serpell (2000, citado por Díaz, 2020). Paralelamente, la presencia de la mascota actúa como inhibidora de estrés o ansiedad producida por la interacción social (Díaz, 2020), evitando ser “antisocial”. Sin embargo, no se presentan resultados en los sujetos que se identifican como sociables, por lo que la mascota no cambia su forma de interactuar con otras personas. Esto podría significar que las mascotas se convierten en un medio de ayuda para socializar en aquellos seres humanos que tengan una personalidad introvertida o dificultades para relacionarse con personas desconocidas.

## 4.2. Efectos conductuales

**Figura 2**

Diagrama de Sankey de efectos conductuales



En la figura 2 se aprecia en la zona inferior las líneas gruesas de color gris que representa la categoría de efectos conductuales presentes en los 14 testimonios de cuidadores de mascotas del estudio. De igual forma, se presenta mediante líneas más delgadas la co-concurrencia que ocurre entre los códigos que contienen a las subcategorías de higiene de sueño (amarillo), hábitos alimenticios (color anaranjado) y gestión del tiempo (color rojo), y 14 las entrevistas semiestructuradas desarrolladas.

### 4.2.1. Higiene del sueño

En referencia a la interrogante de cambio de espacio de descanso habitual desde la llegada de la mascota, se obtuvieron las siguientes respuestas:

“Al principio, mientras tanto Chispita solía dormir, como era, como era así cachorrita le hacíamos dormir en nuestras camas (...) Tiene su espacio, tanto mi perrita como Tyson, ahí descansan. Sí, pero normal, normal duerme en mi cama, duerme en nuestros sofás y todo eso, tranquilo. Sí cambió un poco con la llegada de Tyson, ¿no? Como es un perro más grande, tenemos que estar un poco más meticulosos ya sea con nuestras camas, con los, con los sofás que a veces suele subir” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Creo que intento hacer como mejoras (...) yo tenía una cama de plaza y media (...) dije no, yo quiero que duerma más cómodo (...) y me compré una ‘queen’ (...) O sea, tratar de que el espacio sea más, más cómodo tanto para mis mascotas como para mí” (cuidadora de Rex).

“Todo está igual” (cuidadora de Odín).

“Mi perro duerme conmigo en mi cama (...) también en mi ropero donde usualmente tenía pues solo mi ropa, ahora también tengo ropa de perritos” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“La estructura de mi cuarto no ha cambiado mucho (...) él duerme en su cama salvo ciertos momentos en que se antoje o se engría y quiera subirse en mi cama, pero no, siento que eso sí no ha cambiado” (cuidadora de Chester).

“Mmm no, en el mismo espacio, estamos ahí en un cuarto grande donde entran todas las camas, lo que ha, lo que nos han quitado es espacio a nosotros en la cama porque cuando ellos se acomodan ya nosotros estamos en el filito tanto mi esposo para allá” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Muchas cosas cambiaron, muchos hábitos (...) le conseguí su cama y él no

quería dormir ahí al principio, quería dormir en el mueble” (cuidador de Heimdall).

“Él no duerme en la cama con nosotros, él tiene su camita, él tiene su espacio al costado de mi lado donde yo duermo” (cuidadora de Frijol).

“No, porque como te digo ella duerme la mayor parte del tiempo en su sitio, en su cama (...) suele entrar al cuarto donde estamos, pero ya para eso estamos ya, ya son las 4 o 5, se mete en el medio y ya está, no hay inconveniente con eso” (cuidadora de Abby).

“Sí, ahora duermo más rico (se ríe) (...) les pongo su camita y más que nada ha cambiado más, más por el tema de los gatos. Mi espacio de dormir ha cambiado más por ellos que por las perritas” (cuidadora de Sol y Luna).

“Mi espacio físico ¿no? Azabache tuvo su cuarto, primero tuvo su casa, pero desde que se enfermó duerme dentro (...) ella siempre tuvo un espacio designado en la sala ya sea en el primer piso o en el segundo piso dormía, dormía en distintos sitios. Cuando sí estaba enferma yo dormía, no a su costado exactamente, pero sí en la sala en el sillón porque tenía que acompañarla” (cuidadora de Azabache).

“Sí, porque antes dormía solo en mi cama, ahora él se, se sube a mi cama, se baja de mi cama, se echa en su cama, se revuelca en su cama, viene otra vez a mi cama” (cuidador de Milky).

“En cuanto a espacio, espacialmente no” (cuidador de Maximiliano).

“Lo que pasa es que de él cuando él vino recién yo lo, él, él dormía en la cocina

(...) pero en ese verano del 2018, (...) mis hijas lo sacaban del, de la cocina y estaban con él y entonces para evitar que él duerma en el cuarto de mis hijas, entonces, yo dije: ‘no, mejor que él duerma en mi cuarto, porque no le vaya, no sé, a contagiarse algo’ (cuidadora de Scott).

Frente a la interrogante de si la persona entrevistada duerme acompañada de su mascota y la explicación para tal decisión, se recibieron las respuestas:

“Antes sí, ahora ya no (...) Antes sí, ahora ya no. Cuando era más chiquito sí, dormía en el piso o se subía al, a la ‘patera’ de mi cama y se dormía allí, ahora ya no, ya. Ahora él mismo se baja, se va a su cama y ya, todo tranquilo. Igual con mi perrita Chispita (...) Duermen en su espacio, sí” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Yo a Rex lo acostumbé desde chiquito (...) si tengo la posibilidad de que se suba en un colchón que sea cómodo, eh, vamos, dale, o sea, súbete, ¿no? (...) yo tenía un camarote, entonces, eh, mi perrito, ya, el que yo tenía antes, él dormía en la parte de abajo y yo dormía arriba, entonces, cuando vino Rex, él también empezó a dormir abajo (...) por temas de, este, espacio, decidí sacar eso, esa, el camarote y más bien, este, tuve una, una cama de dos plazas y ahí él estaba feliz, se subía ahí también conmigo, como ya lo había acostumbrado a la cama, no le iba a quitar de la noche a la mañana” (cuidadora de Rex).

“Sí, prácticamente, se sube a mi cama (...) al inicio dormía en su colchoncito, era chiquitito, pero, no sé, de un momento al otro tiró su colchón se puso a dormir debajo de mi cama y dije ‘ya bueno’ yyy, no sé en qué momento comenzó a subir a mi cama, pero sí, tengo que buscarle otro colchón” (cuidadora de Odín).

“Pillo duerme en mi cama, Jacki duerme, o sea, en mi casa, adentro, pero no en mi cama, sino en el piso o al costado de nosotros, donde le ponga su cama (...) Donde ella vea que quiere dormir. Muy independiente” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Nono, casi no, porque las veces que también viene siento como que no sé, le dará calor y se aburre y después en la madrugada me pide que le abra y se vuelve a su cama” (cuidadora de Chester).

“Sí, ellos duermen con nosotros, porque pues para darles el gusto a ellas (...) Manchas era más chica se subía también a la cama, pero ahora como tremendo perrote (...) pero ya no se sube como antes, antes sí se subía a la cama ahora ya ha entendido que es grandota. Peter, no, Peter sí se sube en la cama no más, hay que estar sacándolo a él” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Hmm No. No, no. Eso sí no (...) yo soy muy exquisito en la limpieza y no me gusta que un animal se suba a mi cama (...) pero no es personal, no es con él, es con la, la suciedad, las bacterias más que todo, ¿no? Por eso no, no permito eso. O si me lame, ¿no? me tengo que lavar, desinfectar (...) Solo cuando está con pesadillas su camita, ehh, la traigo a mí, a mi cuarto para que duerma ahí, pero solo esas veces” (cuidador de Heimdall).

“Ay no, se mueve mucho, yo he dormido con él por lo menos cuando estoy sola aquí en la casa, (...) él sí se duerme un rato conmigo en la cama porque claro, también hay espacio ¿no?, pero del resto no, no, él se mueve mucho” (cuidadora de Frijol).

“A veces sí, no siempre porque como estamos los 3, a ella le gusta estirarse

(...), pero al mes sucederá 3 veces al mes, no es que todas las semanas duerme con nosotros (...) pero así cuando me voy de viaje o Anthony se va de viaje, ella duerme con nosotros, duerme conmigo o duerme con él. Sí, o sea, no hay restricción, a eso voy, ella puede ir, no tengo ningún problema, exacto, depende de ella” (cuidadora de Abby).

“Sí, ellas duermen en mi cama (...) Luna, porque desde cachorra como era muy bebé tenía que dormir conmigo (...) Sol sí no le gusta mucho eso de dormir en la cama, ella se trepa, un ratito cuando hace mucho frío y de ahí no, se baja, prefiere dormir en el piso” (cuidadora de Sol y Luna).

“No, no, duerme en la sala (...) sí ha llegado a dormir conmigo como te digo, pero en las áreas comunes, cuando yo dormía en el área ya común (...) digamos que las primeras semanas o meses sí dormía cerca de mí, pero no en mi cuarto, digamos que en la puerta al lado” (cuidadora de Azabache).

“Dependiendo, como es chiquito, mi cama es grande, entonces, él decide dormir, a veces se va donde mis papás, donde mi hermana, ahí al costado de su ropa (...) no ocupa mucho espacio como un perro grande o mediano (...) Las primeras semanas lo dejaba en el, en su cama y luego no dormía en su cama, venía a mí o a mi hermana a, a llorar, entonces ahí ya comenzó a que duerma conmigo” (cuidador de Milky).

“Sí, sí, solo cuando estoy de viaje (...) mis tiempos con Max son 12 días, dos semanas a lo mucho” (cuidador de Maximiliano).

“Él, este, él duerme en mi cuarto, no en mi cama, o sea, yo duermo con mi esposo y él está, está, a su costadito de mi cama he puesto su cama” (cuidadora

de Scott).

En cuanto al cambio de horas de sueño desde la llegada de la mascota, los testimonios son los siguientes:

“Sí, claro, me levantaba más temprano, dormía menos, como era cachorrito, solía llorar tempranito, como a las seis de la mañana me acuerdo” (Se le pregunta por Chispita) “Mis papás, mi papá más que todo se encargaba de darle, yo (mueve la cabeza de lado a lado en señal negativa) que recuerde no” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Al inicio sí, porque como él vino chiquitito (...) a veces lloraba, yo me levantaba (...) después, otra vez se despertaba, creo que por hambre, no lo sé o porque quería hacer popó y ya, como que otra vez me levantaba, pero creo que habrá sido dos semanas” (cuidadora de Rex).

“No, igual, igual, todo sigue igual” (cuidadora de Odín).

“Ah, con Pillo, como él duerme en mi cama, tengo que dormir a sus horas de él (...) de noche tengo que dormir cuando él duerme, porque si no no me deja dormir, se levanta, porque tiene hambre, porque quiere ir al baño, entonces, ya duermo cuando él duerme como mamá primeriza (...) al menos en la noche, él se levanta tarde, entonces, tengo que hacer ‘silencito’ si me tengo que despertar temprano, sino se despierta (...) Jacki sí nos levantaba, porque tenía hambre o quería salir” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Los primeros días que llegó pequeño, sí, porque obviamente lloraba, tenía que atenderlo (...) si se siente mal o algo ahí sí me busca y también obviamente en esos momentos en que está mal, yo me amanezco con él y en esas situaciones sí

como que el horario de sueño se ve como cambiado y ha habido un montón de madrugadas en que nos hemos quedado despiertos” (cuidadora de Chester).

“No, igualito ha sido todo” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Yo antes, aunque también fue la pandemia lo que afectó. Yo antes de Heimdall y, a ver, por ahí, tratando de dormir siempre de 6 a 7 horas y ahora a veces duermo de 5 a 6 horas. A veces, sí, sí, más o menos, pero eso ya no es culpa de Heimdall, sino que me quedé con esa costumbre quiero decir” (cuidador de Heimdall).

“Sí, porque hay que pararse a las 6 de la mañana a sacarlo, sí o sí (...) uno va, lo saca, orina, le sirve la comida y uno se puede acostar a dormir y él a dormir también” (cuidadora de Frijol).

“Sábado y domingo ella sí me la cambia a mí sobre todo porque yo no puedo quedar hasta las 11, pero hasta las 9 sí, ya ella, ya cambiamos un ratito, pero no es que haya sido tampoco ‘asu, que dramático’, pero de que sí tenemos que levantar, sí nos tenemos que levantar” (cuidadora de Abby).

“No, siempre fui de acostarme tarde. Tengo, soy bien, así, difícilmente me da sueño (...) Hasta un poco más duermo ahora (...) antes me amanecía (...) Ahora, en las mañanas las tengo que sacar, como a las siete de la mañana, entonces, tengo que dormir sí o sí temprano” (cuidadora de Sol y Luna).

“Sí, sí, digamos que sí, definitivamente cambió porque antes de Azabache no importaba la hora en que me despertaba porque no tenía que sacar a alguien y no importaba a la hora que me durmiera (...) Azabache ha puesto como que un reloj” (cuidadora de Azabache).

“Antes me levantaba a las 10, ahora me tendría que levantar a las 8 o 7 de la mañana para darle la comida, cambiarle los pañales, lavar sus platos, todos” (cuidador de Milky).

“Sí, pero siempre yo vuelvo, tengo una especie de patrón que regreso a mis malos hábitos (...) Él me ha ayudado en un inicio a mejorar, pero ahora mis desordenes ya lo cambió a él” (cuidador de Maximiliano).

“No ha cambiado, porque sigo durmiendo a la misma hora y (se queda en silencio) (...) Era, era al principio, al principio tenía quizá que levantarme media hora antes, porque tenía que limpiar, pero ahora ya no ya, ahora ya, ya este, hace sus necesidades en el parque” (cuidadora de Scott).

Frente a la interrogante del cambio en la calidad de sueño del cuidador desde la llegada de la mascota, se tiene los siguientes resultados:

“Más que todo era cachorrito, tuve que darle su comidita al principio, de ahí adoptar mi trabajo y ahora sí, no es, no es mejor mi calidad de sueño ahorita, pero, pero ahí vamos, es consecuencia de la llegada de mi perrito” (cuidador de Tyson y Chispita).

“No, creo que quizá si ahora, más bien Rex no estuviera conmigo, si me generaría un, un cambio, porque definitivamente ya me acostumbré a dormir con él” (cuidadora de Rex).

“No, no, yo lo veo igual (...) un poquito nada más cuando se me pega mucho y ahí siento incomodidad” (cuidadora de Odín).

“Yo siento que sí he dormido mejor cuando está Pillo, (...) No, con Jacki (pausa

para pensar) sí era cachorra, pero ya era más independiente” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Cuando duermo con él no puedo decir que tenga calidad de sueño (...) a él no le importa acomodarse encima de, tuyo o poner su, él pesa 22 kilos entonces son 22 kilos encima de, tuyo (...) hay un momento en que sí siento que me quedo súper dormida y en que podemos estar los dos abrazados y si entiendo como que la respiración bien calmada de él y creo que eso es relajante hasta el punto en que ya me quedo dormida” (cuidadora de Chester).

“No, no porque como yo soy docente tanto de universidad como de colegio, a veces me quedaba hasta las 4 o 3 de la mañana haciendo mi trabajo, haciendo mis sesiones, haciendo mi trabajo para el día siguiente, me dormía una horita, una hora y media” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Él solo ha influido un poquito en eso que te digo (...) ya sea que se está recuperándose de algo o ya sea que está con pesadillas (...) Ahorita, actualmente, mi calidad de sueño depende ya de mí mismo y de otros factores, ya no, no de él, eso fue antes” (cuidador de Heimdall).

“Yo siento que el perro no ha influido para bien ni para mal. Es lo mismo, no ha hecho ningún problema” (cuidadora de Frijol).

“Mmm en cuanto a la calidad, no, yo creo que sí sigue siendo bueno nuestro sueño, aunque bueno, el mío es más alerta no porque escucho lo que que si ella se levantó o si comenzó a ladrar o si está afuerita ¿no?, entonces sí, sí la siento” (cuidadora de Abby).

“No siento que duerma mal. De hecho, a veces siento que descanso más (...) pero

Luna se me trepa y como está calentita y está tan dormida, te juro que me contagia su sueño y también me quedo seca” (cuidadora de Sol y Luna).

“Diríamos que no mucho, mi calidad de sueño ha sido la misma, pero desde que se enfermó, sí había disminuido mucho mi calidad de sueño” (cuidadora de Azabache).

“Mmm creo que ha mejorado (mueve la cabeza como gesto de pensar) sí, porque como que no te sientes solo, con un acompañante sientes más seguridad de dormir tranquilo” (cuidador de Milky).

“Sí, para mejor, como te digo para mejor (...) Sí hasta dejar las pastillas, creo que es lo más alto, el haber podido dejar las pastillas” (cuidador de Maximiliano).

“Solo los primeros días que lloró, lloraba (...) un día que una de mis, mis hijas me lo dejó, porque lo estuvo cuidando dos, tres días, luego se fue a la playa con sus amigas, un fin de semana y yo me quedé con él y yo sí me fui a la cocina, me puse una manta encima y ahí estaba hasta que no se quede dormido, cuando se quedó dormido, me fui a mi cuarto” (cuidadora de Scott).

Los participantes refieren sobre la influencia que perciben que tiene su mascota en sus hábitos de sueño lo siguiente:

“Hoy ya no, en realidad tiene su espacio” (cuidador de Tyson y Chispita).

“No, en realidad no, no es que interfieran, o sea (mueve la cabeza de lado a lado en gesto negativa) creo que normal” (cuidadora de Rex).

“No, igual, siguen igual mis hábitos de sueño” (cuidadora de Odín).

“A veces tengo que levantarme un poco antes para, eh, servirles su comida (...) tengo que despertarme por si se, a veces se, me olvido pasearlas entonces tengo que sacarla de noche y duermo un poco más tarde” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Probablemente sí, porque la rutina que tenemos de noche trato de hacerlo como que o sea, salimos usualmente 8 y media, 9 hasta las 10 máximo” (cuidadora de Chester).

“Mmm no” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Sí, cambió bastante. De hecho, al dormir menos me acostumbré a hacer más cosas y dormir menos (...) me hace tomar conciencia” (cuidador de Heimdall).

“No no, normal igual que siempre (...) hay veces que se ha ido la luz y no duerme él, no duermo yo, porque todo se escucha (...) debe ser porque también se acostumbró al sonidito del ventilador que le mutea todo el exterior” (cuidadora de Frijol).

“Sí, claro, porque igual me tengo que levantar temprano porque no puedo quedarme hasta las 11 pues ¿no?, porque ella igual tiene que salir porque a eso de las 9 ya está ella” (cuidadora de Abby).

“Sí. Es que en realidad desde que duermo con ellas, tengo el sueño más sensible (...) A veces también, porque a esta niña, a mitad de la madrugada, se trepa y me hociquea para que la tape, entonces, ya, me tengo que levantar, taparla, acomodarla y echarme a dormir otra vez” (cuidadora de Sol y Luna).

“Sí, sí ha influido en mis hábitos de sueño (...) al principio, sí nos despertaba el

ladrido, pero ya no, nos acostumbramos, no lo sentimos” (cuidadora de Azabache).

“Sí. Si influye, porque porque me levanto más temprano a veces por él (...) porque se tiene que cambiar su pañal del día, su comida, su agua” (cuidador de Milky).

“Sí, sí, desde que llegó él, sí, o sea, yo sufría de insomnio (...) yo en un momento estaba tomando clonazepam para dormir y viajar es precisamente uno de los factores que me ayuda a ir perdiendo esa dependencia” (cuidador de Maximiliano).

“No, no” (cuidadora de Scott).

Los resultados en la categoría de higiene de sueño demuestran que la mayoría de los cuidadores establecen reglas claras para la convivencia con su mascota (Diaz, 2020) en el compartir de las áreas comunes de descanso, tales como sofás o cojines de la casa, cama del cuidador(a), dormitorio del cuidador(a) y cama de la mascota. Esta situación plantearía que ante la llegada de un nuevo miembro al sistema familiar, en este caso, una mascota, se consideran ciertas pautas o decisiones para una sana convivencia; por una parte, permitiéndole al animal de compañía realizar ciertas actividades en espacios comunes y, por otro lado, asentar un respeto a los espacios de cada uno.

#### **4.2.2. Hábitos alimenticios**

Los participantes describen su alimentación de forma general:

“Pues me alimento mejor que antes, realmente, porque hubo un tiempo en el que estaba teniendo un poco de problemas con la comida, porque no soy una persona que tenga mucho apetito” (cuidadora de Sol y Luna).

“Al inicio Max me ayuda bastante, porque por él tuve que empezar una rutina, por eso respetar sus horarios, entonces el respetar sus horarios también venía con, yo con un desorden porque como te digo era un proceso muy duro para mí emocionalmente y también empiezo a agarrar un orden, un ritmo, una rutina y sí también me ayudó bastante, en el caso de la alimentación” (cuidador de Maximiliano).

“Bastante buena, porque en mi caso la que se encargaba de la alimentación era mi abuela, si bien es cierto tengo 25 años, pero no nos deja (sonríe) como independizarnos, como se dice, entonces eso. Entonces, eso sí se lo agradezco bastante porque sin ella mis hábitos alimenticios hubieran decaído bastante” (cuidadora de Azabache).

“La mía es buena, porque no suelo comer, o sea, trato de comer saludable” (cuidadora de Abby).

“Muy sana, balanceada, comemos verduras y comida preparada en casa” (cuidadora de Manchas y Peter).

“En mi casa comemos súper sano, o sea, mi mamá siempre cocina bajo en sal, bajo en azúcar, o sea, ya me acostumbré he notado, no me encanta, pero, o sea, ya me acostumbré (...) como de todo un poco la verdad” (cuidadora de Chester).

“Mmm espontánea, porque usualmente como lo que me gusta comer, no en exceso, pero sí ya encontré como un punto medio entre comer a todas horas” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“No sé, no sé si decirlo balanceada, porque o sea (realiza una pausa para pensar) a la llegada de mis perros no, no ha alterado la manera de si yo desayunaba o la

hora de mi almuerzo, la hora de mi cena, pero sí un poco reconozco que debo realizar más quizás más actividad física y eso” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Yo soy una persona de buen diente y eso ha sido desde niño, adolescente, adulto, o sea, siempre yo he comido algo que sea nutritivo y algo que sea bien... sustancioso, me gusta llenarme (sonríe)” (cuidador de Heimdall).

“Es un desbalance único alimenticio tengo (se ríe) (...) Como trabajaba y estaba en la universidad solo comía grasa, era la comida rápida y eso ha hecho que yo, más fácil y rápido para no tener hambre en el momento y eso ha hecho que tenga un desbalance” (cuidador de Milky).

“Desde hace dos semanas he empezado a, a hacer, como se dice, la dieta intermitente, ¿no?, estoy dejando, hasta las seis no más como y estoy, lo que pasa es que he subido mucho de peso” (cuidadora de Scott).

“Saludable. Considero que es saludable. Se basa en proteínas, he dejado los dulces y las gaseosas (...) porque me salen granitos. Ahora estoy comiendo más frutas” (cuidadora de Odín).

“A ver, mi alimentación, mmm, tampoco es que sea súper saludable, es como rápida (se ríe) rápida efectiva (se ríe) (...) Siempre intento cocinarme, no, no intento mucho hacer, este, delivery, pedir delivery, más intento cocinarme” (cuidadora de Rex).

“Mmm, o sea, ¿sí me ha cambiado algo de mi alimentación desde que tengo a Frijol? Bueno sí y no, yo trato por lo menos de, a mí me gusta darle de lo que como a veces un poquito y claro yo no puedo darle muchas cosas porque él es alérgico al pollo y tiene sus cositas, o sea, hay cosas que le caen mal por el mismo

problema que tuvo al estómago entonces sí lo que hago es que a veces trato de comer cositas que le pueda dar” (cuidadora de Frijol).

Acerca de cambios en los hábitos alimenticios a partir de la tenencia de los animales de compañía, los cuidadores de mascotas refieren lo siguiente:

“Sí, bastante (...) Como te comenté, este, yo a veces, este, no desayunaba, no desayunaba y solo almorzaba y esa era mi comida del día, o sea, solamente comía una vez al día que era mi almuerzo, que en mi almuerzo solamente comía o sopa o segundo, porque no, no, como te digo, no soy de comer mucho, pero como tenía que cuidar mi alimentación por el tema de que tengo que trabajar y, y mi trabajo es más físico que otra cosa (...) entonces como que comencé a comer más, más, este, más saludable, más que nada frutas, me comenzaron a gustar las verduras por lo que les cocino a ellas a veces, este, sus verduras, sus zanahorias, todas esas cosas y me comenzó a gustar, porque yo también probaba y sobre todo el pescado, me comenzó a gustar más el pescado, ellas también comen mucho, mucho, mucho pescado y a veces incluso agarro un cachito de la porción que ellas tienen (se ríe)” (cuidadora de Sol y Luna).

“Ahora Max no tendría una influencia en mi comida ¿no?, en mis hábitos alimenticios. Ya es una decisión propia, mía. Como te digo, en un inicio la rutina me la, me ayuda a generármela, pero ahora no, ya tengo una propia (...) en definitiva, sí” (cuidador de Maximiliano).

“Mmm, no, realmente no, porque la que define todo eso realmente es mi abuela, a ella no le importa mucho (se ríe nerviosamente) digamos que más bien, Bache se beneficia de mi abuela porque ella es la que le separa un poquito siempre” (cuidadora de Azabache).

“No, porque ella come todo, como verduras, come frutas, no, no tengo problemas” (cuidadora de Abby).

“No, de nuestra parte. No, no, no ha pasado nada” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Bueno él y yo comenzamos a tomar una vitamina hace unos meses, no hace años la verdad cuando le dio como una enfermedad, le salió como unas verruguitas en su, por la nariz, por su esto (señala sus labios superiores y borde del labio) y la nariz y su hocico (...) y dijeron que teníamos que traer una pastilla de España y que no sé qué, porque esto se iba a seguir reproduciendo (...) estábamos maquinando qué hacer para que Chester no siga como aumentando ¿no? y encontramos una vitamina (...) lo tomamos cada cierta temporada, no es que lo tomemos todos los días ni todo el tiempo pero en ese momento sí lo comenzamos a añadir, ese tipo de vitaminas y bueno el resto también siempre hemos comido bien, pero eso es algo que añadimos en ese momento por él” (cuidadora de Chester).

“Emm con Pillo (pausa para pensar) no sé si me afectó la llegada de Pillo, pero sí recuerdo que cuando llegó Pillo justo, eh, empecé a ir más al nutricionista. No sé si afectó directamente, pero sí dio la casualidad que justo empecé a ir más al nutricionista” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Mmm no, la verdad todo sigue igual” (cuidador de Tyson y Chispita).

“Ehh, y eso, no, no, en nada ha cambiado” (cuidador de Heimdall).

“Tiene una alimentación muy limitada por lo que te digo que es alérgico al pollo (...) Nosotros no podemos comer fruta así porque él anda ahí ‘del ambucia’ con

la pata para que le dé (se ríe). Frutas sí le doy todo a no ser que sea pues una torta de chocolate y cosas así o cosas fritas tampoco le doy porque no, no, no se las puede comer, le cae mal, le cae mal” (cuidadora de Frijol).

“No, no tuve ningún cambio. Mi desbalance sigue siendo el mismo” (cuidador de Milky).

“No. No, no, no, sigue igual, igual, igual. O sea, con él no. No ha habido ningún cambio” (cuidadora de Scott).

“Creo que ha habido un poco de cambio por Odín, porque antes salía con mi mamá y Odín a caminar y creo que eso me motivó a concientizar mejor para dejar los dulces. Creo que ahí empezó y podría decir que hubo un cambio” (cuidadora de Odín).

“Ehh, sí y no. Es que como te decía, creo que hay un factor que me ayudó mucho que es mi abuela, entonces, ella es, ella era antes la que se encargaba de cocinarme (...) cuando ya me tocó encargarme a mí (...) ya era como yo a cargo de mi alimentación y tampoco es que me guste cocinar, entonces hago lo que lo que puedo, ¿no?, pero sí considero que la alimentación de Rex es mucho mejor que la mía (se ríe) Eso sí. O sea, me, me motiva más como hacerle cosas, como tipo, este, a veces averiguo recetas” (cuidadora de Rex).

En la presente categoría, los resultados indican que la mayoría de los entrevistados se involucra y cuida la alimentación de sus mascotas, tal como se señala en la teoría de Díaz (2020) a la vez que se beneficia o enriquece de ella de alguna forma, ya sea compartiendo la comida con su mascota o añadiendo algún alimento a su dieta personal. En ese sentido, la convivencia con las mascotas contemplaría una

ayuda en la alimentación de algunas personas. Podría ser el caso de aquellos cuidadores que tengan dificultades alimentarias como en un caso expuesto de una participante. Aunque también existe la realidad de que la inclusión de una mascota en la vida de los cuidadores tenga una variante en su dieta.

#### **4.2.3. Gestión del tiempo**

Acerca de los cambios en la organización del tiempo a partir de la tenencia de la mascota, los participantes señalan lo siguiente:

“Sí, sí, eso sí (...) Si no que a veces, este, eh (mira hacia la izquierda como pensando), quizás es, este, están, estamos apurados, entonces, este, a veces mi esposo está apurado, porque él sí sale fuera a trabajar, entonces él como que a veces, ‘Ay, Scott, me haces, me haces, este, quitar tiempo’ y se va y lo lleva, ¿no? (...) A veces también estoy cansada, pero igual lo llevo a pasear”  
(cuidadora de Scott).

“Ehh, sí. En realidad creo que ha sido más que todo a partir, no desde su llegada, porque cuando él vino, recibía yo el apoyo de mi abuela (...) eh, pero ya cuando empecé a tener un poco más conciencia de, de la tenencia de mi animalito, de, de Rex, como que empecé a hacerme un poco, más, más de cargo de él, ¿no? es como tengo que cocinarle, tengo que despertarme temprano (...) hoy día lo tengo que bañar, tengo que ir al mercado y más ahora que ahora sí estoy viviendo sola (...) es como que tengo que irme al trabajo tempranito, entonces tengo que cocinarme un día antes, ¿no?, en la noche. Y en la noche también un día antes, le preparo a él, o sea, lo que es su sopa, su comida, todo y lo guardo, lo refrigero, tengo que dejar todo limpio, etcétera (...) yo lo saco a las seis y media de la mañana, a esa hora. Usualmente me despierto seis, seis y

media, a esa hora lo saco, lo saco, este, media hora, por ejemplo, si es en la mañana, eh, si es un día que no tengo que ir a trabajar, lo saco otra vez en la tarde, plan de doce, una de la tarde. También lo saco, este, más o menos media hora y en la noche, ya es más tiempo” (cuidadora de Rex).

“No mucho, pero sí cuando salgo en las noches, más que todo en los fines de semana (...) Tratar de llegar temprano, sacarlo al menos al parquecito que está cerca, entonces mi papá me apoya, pero los fines de semana son sus días libres así que igual en las mañanas tengo que organizarme y hacer un espacio para sacarlo, aunque sea hora y media, se lo merece” (cuidadora de Odín).

“Mmm como justo llegó cuando estábamos en pandemia, no salía mucho así que no tenía que organizarme, pero cuando ya empecé a salir otra vez para los estudios, era siempre llegar temprano, porque tienen que comer (sonríe), porque no pueden estar tanto tiempo sin comer mis bebés, entonces así ya rápido, rápido. Todo rápido, rápido, no puedo quedarme mucho tiempo, a menos que tenga fiesta y ahí ya o una reunión importante. Ya con anticipación avisar que denle de comer a mis perritos, agua a todas horas” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Sí, tuve que priorizar sus paseos (...) yo siento que los paseos son su momentos y no, no me siento como muy capaz de quitárselos (...) nos levantamos más temprano y cuando digo nos levantamos es porque también tengo que levantarlo a él para sacarlo (sonríe) más temprano, entonces este, creo que lo voy acomodando así ¿no?, en las tardes igual (...) entonces creo que en ese sentido sí lo he tenido que ir organizando e ir priorizando de esa forma” (cuidadora de Chester).

“Ah sí, claro porque nosotros antes no nos preocupábamos de nada de ellos, dejábamos todo, comida, agua y punto, salíamos, pero ahora no, han cambiado las cosas (...) yo me levanto a las 4 y media de la mañana para dejarlos a todos comidos, con su baño limpio, a los perros en el parque llevarlos a que hagan todas sus necesidades y dejarlos todo ya como si yo estuviera atendiendo a mis hijos” (cuidadora de Manchas y Peter).

“Sí, o sea, antes no tenía agenda, ahora no me separo de mi agendita (muestra su agenda y se ríe) (...) De alguna manera, porque eh (hace una pausa para pensar), no se pueden cruzar actividades, por ejemplo, de mis padres. Acá tengo anotado citas médicas de mis padres, de pronto días que tengo que viajar a Chaclacayo para trabajar o de pronto llevarlo a su vacunación, o sea, porque de pronto si se cruza una fecha él se va a quedar solo, yo no quiero que él se quede solo o no se le pueden pasar sus vacunas (...) Ahora, eso ha influido no solo Heimdall, también mi trabajo que últimamente se ha recargado más, pero él también ha sido parte de esa inspiración, ¿no? O sea, la, la, la disciplina” (cuidador de Heimdall).

“Sí, sí, porque por lo menos a mí porque tengo más tiempo relativamente desde que trabajaba en la oficina hasta ahorita haciendo home office, yo siempre salía temprano ¿no?, yo ya 5 de la tarde ya estaba preocupada, así que sí, yo, es salir buscarlo, llevarlo al parque es como te digo una hora y media que antes no sé en que la usaba porque creo que no hacía nada y ahora sí” (cuidadora de Frijol).

“Antes yo iba a visitar a mi mamá, de frente del trabajo me iba a visitar a mi mamá o de ahí me iba al centro para hacer algunas compras y ya no regresaba para acá en Los Olivos, pero ahora no, es imposible porque siempre me tengo

que regresar porque yo sé que ella me espera plan de 4 o 5, está esperándome ya para salir (...) y también en las noches ahí sí que no podemos salir en las noches si es que ella no se queda con alguien porque llora (...) Si queremos salir tiene que ser de día porque de día normal, ella está acostumbrada a quedarse de día, pero si queremos salir de noche alguien se tiene que quedar con ella y si por ejemplo hay alguna actividad o así y no hay con quien se quede, alguien tiene que quedarse, alguno de los dos” (cuidadora de Abby).

“Sí, también, por el tema de los paseos. Tuve que adecuarme a sus horarios de, de ir al baño, de almorzar, de, este, de salir a recrearse, porque a, antes (...) era supervisora en un ‘call center’ de un amigo, entonces, este, eso era desde las siete, seis de las mañanas por lo menos hasta las cuatro de la tarde (...) Entonces, tenía que levantarme muy temprano, cocinar para ellas, darles de comer y dejarles a parte, en la ‘refri’ un cachito de comida. Ahí mismo, terminaba de cocinar, las sacaba a pasear, eso te hablo que me levantaba como a las cuatro de la mañana, cuatro, cinco de la mañana para poder hacer todo, las sacaba a pasear, las volvía a la, a la casa, limpiaba los areneros, limpiaba la casa de lo que a veces ya no aguantaba Sol, más que nada, porque ella no aguanta así no más su orina y en ese tiempo ella sí orinaba” (cuidadora de Sol y Luna).

“Sí, sí claro, básicamente hay horarios designados para ella ¿no? básicamente antes yo me preocupaba solo de mis actividades (...) ahora es como cada día hay como un horario, como le digo hay que sacarla 4 veces, hay que sacarla en la mañana, hay que sacarla en la noche y que los domingos, básicamente hay que bañarla, sacar la ropa, lavar la ropa de cama me refiero porque tiene

problemas de la piel, entonces también la dentadura cuidarla, entonces ya básicamente hay que 2 o 3 horas al día designadas para Azabache y para mantener su bienestar (...) entonces casi es como un trabajo ‘part time’ que tengo en casa” (cuidadora de Azabache).

“En los horarios de levantarme, en los horarios de llevarlo al parque los horarios a veces de su comida, los horarios de su paseo que le daba, entonces siempre había, antes tenía unos horarios establecidos que por motivos de trabajo ya no los cumplo, pero desde que lo tuve sí he tenido que cambiar unos horarios” (cuidador de Milky).

“Sí, al inicio sí, como te digo, al inicio me organiza, mi vida se organizaba en razón a Max porque mi vida no es que no tuviera sentido, pero no tenía un norte, no tenía un hacia dónde, ¿qué cosas?, ¿qué viene?, ¿qué voy a hacer? o sea, entonces Max se vuelve ‘oye tienes esto ¿no? tienes esta responsabilidad a la cual tienes que responder’ y mi vida se organiza en razón a sus tiempos. Ahora, el paseo sobre todo ¿no? el paseo se organiza en razón a sus tiempos que tiene que salir entre 6 y media a 8 o 9 de la noche, a las 7 ya sabe, ya te está molestando ya te está buscando para salir ¿no? a la calle” (cuidador de Maximiliano).

“De Chispita eran así épocas que estaba yo en secundaria, digamos que me daba el tiempo, estudiaba de, ¿cómo es?, estudiaba de turno tarde, en la noche yo me daba un espacio para a veces sacarle, como yo, como tenía a mi Ches, también, siempre lo sacaba con él (...) Y ya con Tyson, sí, claro, tuve que hacer un (pausa para pensar) una reorganización, pero brutal (...) A parte, que era, cuando él era cachorrito darle su comidita, en la tarde también. También saber

a la hora que quiere ir al, al baño, sí, ah. Y luego en la noche también, sacarlo (...) Y de ahí otra reestructuración de mi horario fue cuando yo empecé a trabajar y de ahí mi papá, de ahí me apoya más así dándole sus, a mi papá a veces le encargaba de sacarle a pasear, también le daba su cena mi papá, mi mamá también, ahora sí (...) O cualquier turno, porque a veces yo llego cansado, termino mi clase, me voy a mi cama y en verdad me quedo dormido, me olvido de darle su cena, un poco hubo esas veces” (cuidador de Tyson y Chispita).

Con relación a una percepción positiva o negativa en la organización del tiempo de los entrevistados a partir de la llegada de la mascota, estos refieren lo siguiente:

“Mmm en sí mejor, porque me enseñó a ser un poco más responsable, saber organizar los tiempos, saber, este, reorganizar así las tareas que uno tiene” (cuidador de Tyson y Chispita).

“No, definitivamente mejor. Creo que soy un poco más organizada en ese aspecto” (cuidadora de Rex).

“No, es mejor, es mejor porque me motiva a levantarme sí o sí, ya no es como antes que a veces me quedaba o me quedaba en la cama hasta que bueno, me despierto, reviso el celular y hasta que ya me cansé de estar acostada ¿no? Ahora me despierto, me levanto, desayuno, lo más rápido o lo más temprano posible y sacar a Odín, sí, porque más tarde el parque también se llena de gente, entonces no lo voy a poder soltar, ¿entonces en ese sentido ¿no?” (cuidadora de Odín).

“Ahora sí creo que es mejor, porque ya antes, por ejemplo, me quedaba haciendo hora, pero ahora ya no puedo, porque tengo que llegar rápido para que coma su

comida, su agüita y así (...) por ejemplo, que tenía pendientes y no lo hacía, porque “Ay, qué flojera”, pero como ya estoy en mi casa, ya pues, tengo que hacerla (se ríe) (...) Mmm yo estaba en el colegio en ese entonces. Sí, yo estudiaba lejos, entonces ya, solo me concentraba en estudiar. En la noche no más puede que haya cambiado un poco mis horas de tener que dormir más temprano, porque si no Jacki no me va a dejar dormir. O Jacki no sé, Jacki no se iba a dormir si yo no dormía, o sea, al contrario de Pillo” (cuidadora de Jacki y Felipillo).

“Siento que mejor para mí porque yo me he dado cuenta de que funciono mejor con estructura y con horarios. Yo funciono con rutinas, me he dado cuenta de eso, creo que es algo que no me había dado cuenta hasta que él llegó” (cuidadora de Chester).

“Es mejor porque todo lo que hacemos, lo hacemos pensando en ellos, todo lo hacemos pensando en ellos como si fueran unos hijos” (cuidadora de Manchas y Peter).

“No, es mejor. Es mejor (...) No, no, no utilizaba agenda. No utilizaba agenda buen tiempo que no, o sea, me compraba y quedaban vacías, pasaba el año y quedaban en blanco y uno las usa como ‘block’ (...) empecé a usarla a raíz de que ya no quería fallar en nada y parte de eso fue también las necesidades de no dejar solo a Heimdall. Más que nada por eso, no dejarlo solo, no dejarlo solo, no dejarlo solo, es un, una mascota es una responsabilidad. No dejarlo solo y cuidarlo y darle sus vacunas y luego ver qué necesita, implica tener un horario” (cuidador de Heimdall).

“No, mejor, mejor, porque yo trato de por lo menos termino mi trabajo, que antes

me podía quedar hasta las 9 de la noche haciéndolo perfectamente sentada, no haciendo, o sea, hacía mi trabajo, o sea, hueveaba (se ríe), en realidad. Pero ahora sí como que me coloco metas de terminar esto a tal hora, tal hora, tal hora para tener disponible este tiempo, para por lo menos ahí hay que a veces, muchas veces hay que prepararle pues la comida” (cuidadora de Frijol).

“Mmm, bueno nuestra organización es mejor porque ya tenemos nuestros horarios establecidos” (cuidadora de Abby).

“Yo creo que es mejor, porque antes como no tenía nada que hacer, no, llegaba tarde a todos lados, sinceramente (se ríe), pero ahora soy más puntual (se ríe)” (cuidadora de Sol y Luna).

“Creo que es mejor, hasta cierto punto ¿no? por ejemplo cuando era solo sacarla y regresar, creo que era el momento ideal ¿no? cuando estaba más chiquita, más joven, pero el otro extremo que es como les digo casi un trabajo ‘part time’, resulta agobiante. Entonces, uno necesita descansar y es cuando si tiene una familia puede apoyarse en ellos y ellos también se van a encargar, por ejemplo, me imagino si no tuviera a mi mamá, a mi papá, a mi abuelos que mal o bueno quieren apoyar, se me hubiera hecho muy complicado cuidarla todo este tiempo, sí tengo un soporte, por lo menos me dicen o ya, ya han aprendido, como les digo no fue tan sencillo al principio, pero después de un tiempo el perrito ya, bueno agarramos la vuelta a la rutina. Ella es un relojito, la hora es la hora, sale a las 6, sale al mediodía y sabe, ya está esperando y si nadie la saca ya está fastidiando (sonríe) eso es lo único bueno ¿no? ella te recuerda ‘estoy aquí’, ‘aliméntame’, ‘sácame’” (cuidadora de Azabache).

“Emm mejor, digamos, porque ya es, tengo que cumplir los horarios que yo le

he puesto desde que ha estado conmigo, entonces, tengo que seguir una, una rutina, entonces, ha mejorado. Positivo” (cuidador de Milky).

“No, yo considero que es mejor, por ejemplo, yo que llego a Lima, tomo unos días de salir del letargo, o sea, hay unos días que me hecho a dormir y me encierro en casa, no porque quiera, sino porque simplemente me gana la flojera (...) y, o sea, todas las excusas me las pongo en la cabeza cuando llego a Lima, es como que 3 días, esta vez me ha durado casi como una semana encerrado en casa y, pero el único que me sacaba era Max porque tenía que sacarlo sí o sí ¿no? entonces no, en definitiva eso sigue siendo un orden en mi vida” (cuidador de Maximiliano).

“Mmm No sé (se ríe) (...) Yo lo veo casi igual (...) Por ejemplo, yo, este, cuando termino de trabajar a las 8, que son lunes, miércoles y viernes, a esa hora (...) Y en la mañana los saco los martes, los jueves y los sábados. O sea, con mi esposo nos turnamos. En las tardes sí lo saca mi hermano, porque hemos quedado así. Yo me quedo en la oficina y él lo saca a Scott (...) Él nunca pierde como le decimos (...) porque si no lo sacamos, viene alguien y ya, la persona que nos ayuda en el primer piso, que es como una familia para nosotros, ya lo saca” (cuidadora de Scott).

Los resultados en esta categoría refieren que los entrevistados identifican cambios en su organización del tiempo (Diaz, 2020) y que la mayoría de estos fueron beneficiosos, permitiendo incluir a la vida familiar a la mascota (Power, 2008). En tanto, se puede interpretar que la integración del animal de compañía en la vida de las personas implica modificaciones en la organización y planeamiento de actividades, pues se debe considerar factores, percibidos como importantes para el cuidador(a), y lograr cumplir

con la responsabilidad en la tenencia de la mascota y las tareas personales o familiares.

## **CAPÍTULO 5**

### **DISCUSIÓN**

La presente investigación tuvo como objetivo explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos y, de acuerdo con los resultados obtenidos, se puede inferir que se han encontrado efectos significativos a nivel socioemocional percibidos por las personas entrevistadas, los cuales se discuten a continuación.

En cuanto a la subcategoría de rol/lugar de la mascota en la vida del cuidador, la mayoría de los entrevistados refirieron que perciben a su mascota como un “hijo”. Así también, se encontró que el número restante de participantes los considera como compañía, amigos, hermanos y parte de su familia. Estos resultados coinciden con los encontrados en los estudios precedentes en donde se obtuvo que los cuidadores asumen roles de padre o madre o hermanos mayores, debido a que aceptan la responsabilidad de cuidar de sus mascotas siendo estas percibidas como soporte emocional (Arias, 2018; Cartolin, 2018; Hidalgo y Cabanillas, 2020; Pequeño, 2020, Laos, 2021).

Los cuidadores de mascotas del estudio percibieron que sus mascotas cumplían la función de “integrador” en sus familias, cambiando la dinámica previa desde la llegada de la mascota; como un “miembro más de la familia”, “bebé”, “hijo” haciendo referencia a tener un vínculo más cercano con la mascota incluso si el(la) cuidador(a) tiene hijas(os) propias seguía considerando a la mascota como su “hija(o)”; un “guardián” resaltando el sentimiento de seguridad que brindaba en el hogar, y “gozar de su infancia”, haciendo referencia a la mascota como un infante. En adición a ello, destaca que la mayoría de los participantes resaltó la unión e integración entre los miembros de la familia resultado de la convivencia con la mascota, coincidiendo con resultados encontrados en Londoño (2018).

En la subcategoría de vínculo con la mascota, se encontró que los entrevistados refieren que existe una relación de “dependencia” expresada por la constante búsqueda de la mascota por afecto, atención y por los cuidados básicos de alimentación y aseo que se espera que el cuidador(a) tenga con ésta, relacionándose al resultado encontrado en Cartolin (2018), donde señalan que la persona es responsable de la mascota ya que esta depende totalmente de su dueño para lograr su bienestar. Por otro lado, solo un cuidador señaló que anteriormente la relación con su mascota era “dependiente”, pero que ahora la definía como “independiente” debido a que el apego emocional cambió estando sujeto a la disponibilidad de tiempo que pasaba con su mascota. Además, algunas entrevistadas femeninas agregan que perciben la relación con su mascota como maternal al definir nuevamente a su mascota como “hijo(a)” o refiriéndose a sí mismas como su “mamá”, asemejándose a los resultados del estudio de Hidalgo y Cabanillas (2020) que igualmente identifica la relación con la mascota con esta representación. Los cuidadores también definieron la relación con su mascota como “cercana” o como un “lazo muy fuerte”.

Asimismo, los cuidadores indican que la relación entre humano-mascota se presenta al lograr interpretar conductas, “gestos”, “miradas”, “sonidos”, “gemidos” con el objetivo de conseguir que les den cariño, atención o compañía. Estos hallazgos se reportan en las investigaciones de Pequeño (2020), Arias (2018), Hidalgo y Cabanillas (2020) y Laos (2021), donde resuelven que puede presentarse un vínculo muy cercano en ciertos casos; también, ha permitido que los participantes interpreten comportamientos, posturas y sonidos (ladridos, gemidos, etc.) de sus mascotas para satisfacer la necesidad que requieren.

Por otra parte, los cuidadores de mascotas indican que con frecuencia otorgan muestras de afecto a sus animales de compañía, por ejemplo, abrazándolos, jugando con ellos, contribuyendo a los cuidados básicos para que se encuentren sanos y hablándoles con palabras especiales, apelativos y/o empleando diminutivos de los nombres de las mascotas. Esto coincide con antecedentes que señalan que acarician y utilizan adjetivos cariñosos hacia la mascota, así como ocuparse de atenderlos ante la preocupación de que pueda ocurrir algo negativo (Calderón y Gómez, 2021; Arias, 2020). Por otro lado, se encuentra que una participante femenina refiere que su mascota le brinda afecto con “abrazos y besos”, esto también se refleja a lo encontrado en la investigación de Londoño (2018), en la cual se menciona que una entrevistada percibe que la mascota brinda un cariño similar al de una persona.

Al considerar la situación en que la mascota ha enfermado o en el futuro enferme, los cuidadores de las mascotas manifiestan sentimientos de “pena”, “preocupación”, “desesperación” y “miedo” acudiendo a la veterinaria para recibir atención inmediata, demostrando la importancia que tienen en su vida sus respectivas mascotas, asemejándose a resultados encontrados en Cartolin (2018) destacando el impacto emocional que tiene el fallecimiento de una mascota que ha recibido apropiados cuidados de parte de sus cuidadores.

Ante el planteamiento del futuro fallecimiento de la mascota, algunos participantes tuvieron reacciones físicas tales como llorar, entrecortar las palabras y desviar la mirada hacia arriba para evitar llorar demostrando así sentirse emocionalmente afectados al pensar en dicha situación. Por otra parte, dos participantes destacan que la futura pérdida de la mascota se iguala a la pérdida de un miembro de la familia e incluso una cuidadora al atravesar ambas situaciones en el pasado logra

identificar que la pérdida de la mascota fue de mayor afectación en su estado emocional que la pérdida del familiar, reafirmando los resultados de Pequeño (2020), donde se realiza dicha comparación. Sin embargo, la influencia emocional que tienen estas pérdidas estaría sujeta a la familiaridad y cercanía que se tenía con dicho familiar.

Además, los participantes manifiestan sentirse “conmovidos” y en “negación” sin poder imaginar su futura reacción o negarse a pensarlo, mientras que otros cuidadores debido a su acercamiento previo a la muerte por el fallecimiento de un familiar cercano o una mascota anterior, sí consideraron la situación y se inclinaban por velar por el bienestar de la mascota y evitar el sufrimiento de esta, coincidiendo con resultados de estudios previos donde los participantes expresaron sentir dolor y tristeza luego del fallecimiento de la mascota (Cartolin, 2018; Pequeño, 2020).

Adicionalmente, y debido a la enfermedad terminal que tiene su mascota, una cuidadora estaría presentado un duelo anticipatorio para procesar previamente el futuro fallecimiento de la mascota, asimilándose a testimonios compartidos en Pequeño (2020).

Algunos cuidadores expresaron que ante el futuro fallecimiento de la mascota se consolaban con el sentimiento de “aprovechar cada día” y “haber dado todo lo posible”, siendo congruente con los resultados encontrados en el estudio de Pequeño (2020) donde los participantes ante el fallecimiento de la mascota experimentaban culpa al deducir que eran responsables de la mascota y deseaban “brindarles lo mejor” o “haber hecho más” como sucede con los participantes del presente estudio que se anticipan a este sentimiento de culpa.

Los entrevistados señalan que empatizan con sus mascotas en el aspecto de que están al pendiente de sus conductas para poder interpretar si necesitan atención médica,

si algún factor externo les causa malestar o los asusta y de cumplir con sus horarios de recreación, porque perciben que ellos “se aburren”. Además, refieren que consideran que sus mascotas han adoptado características de la personalidad de ellos mismos. Los hallazgos expuestos se relacionan con los encontrados en la investigación de Londoño (2018), el cual refiere que los cuidadores que tenían una inclinación a humanizar a sus animales de compañía desarrollaban un vínculo de empatía con ellos, al punto de concederles habilidades y sentimientos propios de los humanos a sus mascotas. Sin embargo, se encontró que una participante indica que mantiene mayor cuidado con una de sus mascotas, debido a la cercanía y responsabilidad que tiene. En esta situación se puede interpretar que el vínculo se fortalece acorde al tipo de relación y compromiso en el cuidado que han adquirido. Mientras que, por otra parte, una entrevistada informa que defiende a su mascota de otros perros que lo atacan o atosigan, pues esas situaciones la remontan a las experiencias de *bullying* que vivenció en su niñez y que no quiere que su animal de compañía las padezca.

Con relación a la subcategoría de estado psicoemocional se encontró que en situaciones de separación con la mascota como, por ejemplo, dejarlo solo en casa, los entrevistados han experimentado sensación de angustia, “pena”, preocupación y percibirse a sí mismo como un “mal amigo”. De la misma forma, se reporta en investigaciones previas, una afectación en el estado emocional de los participantes cuando existe separación física con su mascota, en particular, angustia y desesperación (Arias, 2018; Hidalgo y Cabanillas, 2020). Como solución a lo anteriormente planteado, los participantes del presente estudio evitan dejar solos a sus mascotas tomando medidas como reorganizarse para que permanezca al cuidado de una persona, prefieren no salir o llevan a la mascota a donde tienen destinado ir. Este hallazgo responde a las investigaciones de Hidalgo y Cabanillas (2020) y Pequeño (2020), quienes informan

que los participantes han decidido desistir de salir de vacaciones o prefieren llevar a sus mascotas a reuniones familiares con la finalidad de no dejarlos solos en casa.

Por otro lado, respecto al estado de ánimo de los entrevistados, la mayoría percibe que hubo cambios positivos. Asimismo, dos participantes refieren que sus mascotas tuvieron un rol de compañía y motivación para recuperarse de situaciones difíciles, como una separación amorosa, duelo por fallecimiento de familiares y un estado de ánimo decaído al punto de presentar ideación suicida. Lo encontrado se relaciona con los hallazgos de antecedentes investigativos (Arias, 2018; Hidalgo y Cabanillas, 2020; Hughes, 2021; Londoño, 2018; Rendón, 2019), en donde se encontró que se considera a la mascota fuente de felicidad, satisfacción, tranquilidad, bienestar, calma, soporte emocional, así como brindar un “ambiente contenedor”, dado que su compañía ha permitido que, de alguna manera, los cuidadores utilicen recursos de afrontamiento en momentos complicados. Sin embargo, en el actual estudio también se encontró que una participante presentó cambios en su estado de ánimo percibidos como negativos a causa del desgaste emocional que conllevan los cuidados que requería la mascota debido a una enfermedad terminal.

Las investigaciones de Hidalgo y Cabanillas (2020), Hughes (2021), Rendón (2019), Arias (2018) y Londoño (2018) denotan que los entrevistados refieren que sus mascotas influyen en su estado de ánimo generando calma en situaciones estresantes, de tensión y ansiedad; además, canalizando emociones. Estos resultados se hallan también en el actual estudio, en donde los participantes mencionan que la presencia de sus mascotas y algunas de sus conductas les “apacigua” y la interacción con ellos genera que les “desestrese” o, por el contrario, les preocupe, entristezca o “desespere” cuando el animal de compañía se encuentra enfermo. Además, una participante femenina

comenta que después del fallecimiento de su hermana, la mascota influyó en el ambiente del hogar, dado que les genera alegría. Mientras que otra participante refiere que la compañía de su mascota generó que cambie su estado de ánimo decaído.

En relación con la subcategoría de interacción social, se encontró que un grupo de participantes informan que sí han notado un cambio en la forma de relacionarse con otras personas, señalando que logran entablar con mayor facilidad conversaciones con desconocidos usando como tema de interacción a las mascotas. Estos hallazgos se reportan en las investigaciones de Hidalgo y Cabanillas (2020), en el cual se menciona que la mascota es un nexo para iniciar un diálogo con diferentes personas. De la misma manera, se constata en el estudio de Rendón (2019), pues se obtuvo que un porcentaje de participantes confirmaron el enunciado presentado como “Mi mascota me hace ser más sociable con otras personas”. Adicional a ello, otro grupo de entrevistados refirieron que sus mascotas les han permitido ser más “pacientes”, brindar afecto con “pureza”, ser “poco tolerante” ante la crítica a la mascota y considerar como amigos solo a aquellos que conocen al animal de compañía. No obstante, algunos entrevistados señalan que no se han presentado cambios en la forma en que interactúan, debido a que se consideran personas sociables y no tienen dificultad en entablar conversación con personas desconocidas.

La mayoría de los participantes señalan que hablan a sus mascotas, les dan voz y se responden a sí mismos pretendiendo contestar como lo haría su mascota. Así también, se establece que sus mascotas los escuchan y conocen sobre su vida. Este hallazgo coincide con lo encontrado en las investigaciones de Arias (2018), Pequeño (2020) y Rendón (2019), en donde se menciona que el acto de hablarle a la mascota resulta convertirse en un monólogo, así también, se le considera a la mascota como

confidente y perciben un espacio de intimidad y calma. Además, en el actual estudio se halló que algunos entrevistados solo incluyen a sus mascotas en una conversación se encuentra en un entorno de confianza y se incluye en la conversación naturalmente, esto se contrapone con otros cuidadores que refieren que el tópico sobre las experiencias de la tenencia de mascotas es lo más habitual con personas que también tienen un animal de compañía. Otro resultado significativo, en este estudio es que algunos entrevistados informan que integran a sus mascotas en una conversación con amigos o familiares.

Todos los cuidadores de mascotas en el estudio refirieron que el lugar que más frecuentan a partir de la tenencia de la mascota son los parques. Así también, se encontró el caso de una participante que señala haber asistido en varias ocasiones a la municipalidad del distrito para presentar reclamos ante el cierre de estos espacios públicos, de la misma forma, visitar diferentes veterinarias fuera de su zona de vivienda para la atención y solución de la enfermedad que presenta su mascota. En otros entrevistados, se obtuvo que el animal de compañía permitió recorrer lugares desconocidos dentro de su distrito durante los paseos o desarrollar actividades que antes no habían experimentado, específicamente, correr en una maratón en compañía de la mascota y viajes de aventura. Estos resultados no coinciden con los antecedentes, a causa de que no se ha considerado esta indagación, aunque en el estudio de Hidalgo y Cabanillas (2020) se obtuvo que los cuidadores buscan compartir experiencias placenteras junto con la mascota, pero esto a razón de que tal vez, no cuenta con la compañía de otras personas y, por otro lado, porque perciben que la mascota necesita del acompañamiento de ellos.

En tanto, en la categoría de efectos conductuales, también se ha hallado un impacto relevante en los cuidadores de mascotas, esto se discute a continuación.

Acerca de la subcategoría de higiene del sueño, en una primera indagación, la mayoría de entrevistados precisaron que duermen en sus camas con sus mascotas. Este resultado concuerda con lo encontrado en los estudios de Calderón y Gómez (2021), Laos (2021) y Pequeño (2020), en donde los participantes señalaron realizar la misma actividad. Sin embargo, algunos de los cuidadores mencionaron que no permiten que sus mascotas suban a sus camas y duerman con ellos, con excepciones como cuando la mascota está enferma o aseguran suficiente espacio para que ambos (cuidador(a) y mascota) estén cómodos. Este hallazgo es expuesto en la investigación de Laos (2021), en el cual se menciona que los entrevistados establecen un límite en los espacios de los cuidadores y las mascotas.

Al consultar a los participantes sobre su calidad de sueño después de la llegada de la mascota, por un lado, un pequeño grupo refirió que no ha experimentado cambios. Por otro lado, la mayoría señala que sí percibe modificaciones en la calidad de sueño, presentando más relevancia en la etapa de cachorro de la mascota, aunque también indican que existe mejora y, si se presentara la situación de que mascota no los acompañe al momento de dormir, tendrían una afectación en su calidad de sueño. Estos últimos resultados se contraponen a los encontrados en el estudio de Baltazar (2021), el que informa que no hay relación entre la tenencia de la mascota y la calidad de sueño.

En los hallazgos de la subcategoría de hábitos alimenticios se encuentra que algunos participantes refieren que su mascota influyó en su alimentación, un caso en particular señala que inició con el consumo de ciertos productos que antes no consideraba dentro de su dieta. No obstante, la mayoría de entrevistados manifiestan que no se presentó ningún cambio en la alimentación después de la llegada de la mascota. En tanto, estos resultados no se reportan en investigaciones previas, debido a

que no se ha tomado en consideración este tópico, aunque sí se encontró que en el estudio de Arias (2018), el animal de compañía fue un motivador para que su cuidador desarrolle actividades físicas, generando que cuidaran de su estado de salud general.

Referente a la subcategoría de gestión de tiempo, se encontraron cambios en la organización, debido a que se tuvieron que establecer horarios de atención designados a la mascota, particularmente en la preparación de sus alimentos, paseos, visitas al veterinario y baños, así como tener precaución de no realizar actividades en días en los que la mascota se pueda quedar sola o sin supervisión de otra persona. Estos hallazgos se relacionan con estudios previos que refieren que, a nivel familiar, se realizaron modificaciones en las rutinas y se establecieron responsabilidades entre los miembros como parte de la tenencia de la mascota (Arias, 2018; Laos, 2021). De igual manera, una información significativa es que la mayoría de los participantes del presente estudio, refirieron que perciben una organización positiva desde la llegada de la mascota, dado que les ha generado un horario estructurado el cual deben cumplir. Sin embargo, una participante resalta con su respuesta al considerar que la organización para las atenciones de su mascota con una enfermedad terminal resulta ser como un “trabajo *part time*”.

## CAPÍTULO 6

### CONCLUSIONES

En primer lugar, en cuanto a los efectos socioemocionales, se concluye que la mascota ocupa un rol importante en la vida y a nivel familiar del cuidador, esto en correspondencia con el tipo de relación que se establece, por ejemplo, en todos los casos presentados se encuentra que les brindan afecto a sus mascotas, pero para el nivel de empatía presentado con el animal de compañía, resalta la cercanía y responsabilidad que ha adquirido. Asimismo, se evidencia que los participantes perciben un cambio e influencia en su estado de ánimo a partir de la tenencia de la mascota, por ejemplo, en la situación de enfermedad o futuro fallecimiento de la mascota y dejarlo solo en casa, se observan características de angustia y tristeza en el cuidador, reflejando afectación emocional. Finalmente, se deduce que, en algunos de los entrevistados, han surgido cambios en la forma de interactuar socialmente a partir de la llegada de la mascota.

- Se concluye que ha sido común en la mayoría de los participantes que le dan el rol de hijo; mientras que el resto los conciben como hermanos, compañía y amigos a su mascota dentro de su vida.
- En el sistema familiar, cumple la función de ser un miembro más, un bebé, un guardián, se hace alusión a que la mascota es un infante y, también se le considera como un hijo, refiriendo tener un vínculo sólido, aun cuando el cuidador tiene hijos propios. Además, se le percibe como un elemento integrador en la familia.
- Los cuidadores señalan tener una relación de “dependencia”; sin embargo, también se halló que una persona considera que el vínculo pasó a ser “independiente”. Otro punto de significancia ha sido que algunas entrevistadas femeninas refieren tener una relación maternal con su mascota,

percibiéndose como “mamá” de su animal de compañía. Los participantes describen que el vínculo que tienen con sus mascotas les permite interpretar sus conductas para atender a las necesidades que requieren. Por otro lado, también se encontró que los cuidadores afirman entender el requerimiento de sus mascotas a partir de sus conductas como, por ejemplo, gestos, miradas, sonidos, gemidos.

- Otro hallazgo importante es que se brinda con frecuencia muestras de afecto a las mascotas, tal como abrazos, cuidados básicos y establecer un tiempo para jugar con ellos; además, se les habla con palabras afectuosas y/o utilizando apelativos o diminutivos de los nombres de los animales de compañía. Asimismo, se percibe que la mascota también expresa afecto por medio de lamidas y recibiendo recíprocamente los abrazos.
- Ante el planteamiento del futuro fallecimiento o enfermedad de la mascota se reportó reacciones físicas en los participantes, concretamente, sollozar, entrecortar las palabras y desviar la mirada, además de mencionar preocupación y desesperación cuando se experimentó dicha situación en el pasado. También, los cuidadores consideran que la muerte de la mascota tiene igual importancia que el fallecimiento de un integrante de la familia; además, manifiestan sentirse conmovidos y en negación de que ocurra este posible suceso. Sin embargo, al presentarse la situación de un posible fallecimiento, velarán por el bienestar de la mascota, evitando su sufrimiento. Así también, una cuidadora estaría experimentando un duelo anticipatorio por la enfermedad crónica que tiene su animal de compañía.
- Se expresa sentir empatía de parte de los participantes hacia las mascotas al atender sus necesidades interpretando las conductas que tienen, así como

cuidarlos de aquello que los molesta o asusta. Además, se proyecta la personalidad de los entrevistados en sus mascotas.

- En la situación de dejar solo a la mascota, los participantes experimentan “pena”, preocupación o sentirse un “mal amigo”, por tanto, evitan dejarlos solos, decidiendo no salir de su vivienda o dejándolos al cuidado de una persona de confianza.
- Los cuidadores refieren que sus mascotas los han acompañado y motivado para sobrellevar situaciones difíciles, por tanto, perciben cambios positivos en su estado de ánimo a partir de su tenencia. Por el contrario, también se expresa que se presentaron cambios negativos, debido al cuidado de una mascota con enfermedad terminal.
- Las mascotas son percibidas como agentes que apaciguan, canalizan emociones, generan alegría, producen calma en eventos estresantes, de tensión y ansiedad, aunque también, contribuyen a que el cuidador sienta preocupación, tristeza y desesperación cuando se encuentran enfermos.
- Se concluye que un grupo de participantes expresa que no han experimentado cambios en la forma de interactuar con otras personas. No obstante, sí se han presentado casos particulares que han referido tener cambios, tal como iniciar con facilidad una conversación con desconocidos, tener mayor paciencia en el trato, aunque también ser “poco tolerante” a la opinión negativa de las personas sobre su mascota; asimismo, calificar como “amigos” solo a quienes conocen al animal de compañía.
- Los participantes afirman hablarles a sus mascotas implantando un monólogo en esta situación, aunque también hay ocasiones en el que los hacen parte de la conversación con amigos o familiares. Además, se refiere

que perciben sentirse escuchados por los animales de compañía y la tenencia es tema de conversación habitual con otras personas, sobre todo cuando se percibe un ambiente de confianza.

- El total de entrevistados señalaron que el lugar que más frecuentan a partir de la tenencia de la mascota son los parques y los centros veterinarios, aunque también se presenta una cuidadora que informa haber visitado la municipalidad del distrito para reclamar por el cierre de un espacio público (parque) al impedirse el ingreso de los perros. Además, se denota que el animal de compañía originó que conozcan lugares y realicen actividades *pet friendly*.

En cuanto a los efectos conductuales, se concluye que las subcategorías de higiene de sueño y organización del tiempo fueron más afectadas por la convivencia con la mascota, y en menor medida la subcategoría de hábitos alimenticios.

- Los participantes disfrutaban de la compañía de sus mascotas compartiendo el mismo ambiente de descanso; sin embargo, establecen límites con respecto a compartir el mismo espacio de descanso en orden de priorizar su buen descanso, comodidad y horas de sueño.
- La percepción en la calidad de sueño en la población entrevistada sugiere que la llegada de la mascota produjo cambios negativos, no obstante, estos no fueron duraderos y cuando la mascota superó la edad de cachorro, la calidad de sueño se normaliza, en algunos incluso mejoró, dado que algunos participantes aseguran predecir una probable afectación en su calidad de sueño si la mascota no estuviera presente.
- La mayoría de las personas entrevistadas no presentaron un cambio notable

en sus hábitos alimenticios por la convivencia con su mascota.

- Los cambios en la organización del tiempo por la convivencia de la mascota están presentes al fijar horarios para atender necesidades básicas de la mascota y siendo percibidos como positivos en la mayoría de los cuidadores entrevistados.

## CAPÍTULO 7

### RECOMENDACIONES

- Tomando en cuenta la relación de dependencia establecida entre cuidadores y mascotas, se plantea establecer vínculos más saludables promoviendo la independencia entre el cuidador y su mascota.
- Constituir vínculos beneficiosos en su ambiente familiar junto con el animal de compañía, pero sin descuidar la autonomía familiar y sus principios básicos de integración.
- Se sugiere otras investigaciones en aspectos de la vida de las personas que aún no han sido abordados tales como: ámbito laboral, pareja, entre otros, con el fin mismo de esta investigación, explorar su influencia en la convivencia con mascotas.
- Mantener las expresiones de afecto hacia las mascotas, dentro de las cuales contienen los cuidados básicos y tiempo de recreación, porque son aspectos elementales para el bienestar en la tenencia de un ser vivo.
- Validar las emociones que experimentan los cuidadores ante la situación de enfermedad o fallecimiento de la mascota, esto permitirá que las personas no repriman sus emociones y prevenir el sentimiento de culpa, tristeza o angustia que se presenciaron en los casos estudiados.
- Sostener la atención en las conductas de la mascota, refiriéndose a aquellas acciones que realizan las mascotas en la comunicación con sus cuidadores haciendo posible que el entendimiento entre cuidador y mascota sea más efectivo.
- Mejorar la percepción concebida de los cuidadores ante la situación de dejar a la mascota sola, puesto que podría convertirse en una limitación para la ejecución

de las actividades del cuidador en su vida diaria.

- Aprovechar el notable recurso que es la mascota como soporte emocional para los cuidadores.
- Mejorar y afianzar la paciencia hacia los comentarios y/o comportamientos de las demás personas que se expresan negativamente sobre el vínculo de los cuidadores con las mascotas; asimismo, practicar la comunicación asertiva, esto permitirá que se eviten los conflictos en las relaciones sociales.
- Se promueve la indagación en efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en las personas cuyo contacto con una mascota es esporádico, con el fin de evaluar si se produce el mismo impacto en sus vidas.
- Conservar la actitud de protección y justicia de los derechos como residentes del distrito en los cuidadores de mascotas compartiendo un mismo espacio, de esta forma, se mantiene una convivencia igualitaria como habitantes.
- Mantener las actividades recreativas y de disfrute junto con la mascota, lo cual acrecienta el cuidado y vínculo, así como, el bienestar emocional de los cuidadores.
- Considerar la compañía de la mascota como punto clave para asegurar un buen descanso en los cuidadores.
- Mantener la independencia en los hábitos alimenticios; sin embargo, se sugiere que se establezca una dieta saludable y provechosa para el ser humano, porque genera un organismo resistente y sano.
- Consolidar la organización del tiempo aplicada en la tenencia de la mascota, lo cual originará que el cuidador tenga una gestión adecuada y planificada de su tiempo, disminuyendo la posibilidad de procrastinación y estrés.
- Establecer programas de promoción de la salud mental, lo cual se puede

complementar con la compañía de mascotas, debido a que se han encontrado efectos importantes y positivos en la inclusión de estos animales de compañía.

## REFERENCIAS

- Acero, M. (2019). Esa relación tan especial con los perros y con los gatos: La familia multiespecie y sus metáforas. *Tabula Rasa*, (32), 157-179. <http://www.scielo.org.co/pdf/tara/n32/1794-2489-tara-32-157.pdf>
- Albert, A. y Bulcroft, K. (1988). Mascotas, familias y el curso de la vida. *Diario del Matrimonio y la Familia*, 50(2), 543-552. <https://doi.org/10.2307/352019>
- Amaya, A. & Troncoso, C. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 329-332. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>
- Arias, L. (2018). *Estudio cualitativo del vínculo entre jóvenes y sus mascotas en Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio institucional de Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624117/Arias\\_JL.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624117/Arias_JL.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Baltazar, M. A. (2021). *Tenencia de mascotas y bienestar psicológico y emocional en personal de la salud durante la pandemia de Covid-19*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/15339>
- Bovisio, M., Fracueli, M. C., González, B. B., Lencinas, O. E., Mestres, N. A., Varela, A. S. y Marcos, E. R. (2007). Características De La Convivencia Humano-Animal en la Ciudad de Buenos Aires y su Relación con la Prevención de Zoonosis. *Revista Argentina de Zoonosis y Enfermedades Infecciosas Emergentes*, 4, 148-153. <https://www.researchgate.net/publication/279298035> Características de la convivencia humano-animal en la ciudad de Buenos Aires y su relación con la prevención de zoonosis
- Bowlby, J (1988). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós Ediciones
- Calderón, N. y Gómez, M. (2021). *Efectos psicológicos asociados a la tenencia de animales de compañía*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma de Bucaramanga. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/13881/2021\\_Tesis\\_Nathalia\\_Calderon\\_Puentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/13881/2021_Tesis_Nathalia_Calderon_Puentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cartolin, X. (2018). *Impacto emocional asociado a la pérdida o fallecimiento de un animal de compañía*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/5565>

- Cowman, S. (1993). Triangulation: a means of reconciliation in nursing research. *Journal of Advanced Nursing*, 18(5), 788-792.
- CPI (Agosto 2018). *Tenencia de mascotas en los hogares a nivel nacional*. [http://cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/26/mr\\_mascotas\\_201808.pdf](http://cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/26/mr_mascotas_201808.pdf)
- Díaz, M. y Olarte, M. (2016). Animales de compañía, personalidad humana y los beneficios percibidos por los custodios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Psicológicas*, 8(8), 1-19. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333147069001.pdf>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Díaz, M. (2021). Proximidad en el vínculo humano-perro: el rol del antropomorfismo y el antropocentrismo. *Tabula Rasa*, 40, 279-299. <http://www.scielo.org.co/pdf/tara/n40/1794-2489-tara-40-279.pdf>
- Díaz, L. (2011). *La observación*. Facultad de Psicología. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Autónoma de México. [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La\\_observacion\\_Lidia\\_Diaz\\_Sanjuan\\_Texto\\_Apoyo\\_Didactico\\_Metodo\\_Clinico\\_3\\_Sem.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf)
- Díaz, M. (2020). Vínculo humano-animal ¿Qué clase de amor es ese? *Calidad De Vida Y Salud*, 13 (Especial), 2-32. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/278>
- El Peruano. (23 de abril de 2023). Salud mental: casos atendidos por Minsa incrementaron en casi el 20 % durante el 2022. *El Peruano*. <https://www.elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022>
- Epley, N., Akalis, S., Waytz, A., & Cacioppo, J. T. (2008). Creating social connection through inferential reproduction: loneliness and perceived agency in gadgets, gods, and greyhounds. *Psychological Science*, 19(2), 114–120. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02056.x>
- Gonnet, J. (2020). ¿Por qué la interacción? Una reconstrucción de los primeros escritos de Erving Goffman. *Revista Reflexiones*, 99(1), 168-188. <https://dx.doi.org/10.15517/rr.v99i1.35308>
- Gómez, L., Atehortua, C. y Orozco, S. (2009). La influencia de las mascotas en la vida humana. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 20, 377-386.
- Guerrero, M. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), 1-9. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3645/3/document.pdf>
- Gutiérrez, G., Granados, D. y Piar, N. (2007). Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos. *Revista Colombiana de Psicología*, (16), 163-183.

<https://www.redalyc.org/pdf/804/80401612.pdf>

- Hernández-Sampieri, R y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hernández, P. (2018). *El rol de la mascota en la dinámica familiar: Un aporte del modelo sistémico al trabajo con familias*. [Tesis de especialización, Universidad Pontificia Bolivariana]. Repositorio institucional de la Universidad Pontificia Bolivariana.  
[https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/5359/digital\\_36768.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/5359/digital_36768.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Herzog, H. A. (2012). *Los amamos, los odiamos y... los comemos: Esa relación tan especial con los animales*. Editorial Kairós.
- Hidalgo, R. (2020). *Los Perros y sus Dueños: Representaciones Mentales del Vínculo Humano-Animal en Adultos Limeños*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas  
[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653029/Hidalgo\\_CR.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653029/Hidalgo_CR.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Hines, L.M. (2003). Historical perspectives on the human-animal bond. *American Behavioral Scientist*, 47(7), 7-15. DOI: 10.1177/0002764203255206.
- Hosey, G., y Melfi, V. (2014). Human-animal interactions, relationships and bonds: a review and analysis of the literature. *International Journal of Comparative Psychology*, 27, 20-36.  
<https://escholarship.org/content/qt6955n8kd/qt6955n8kd.pdf?t=nfi659&v=lg>
- Hugues, B., Ledón, L., Mendoza M., Torres, M. y Berovides, C., (2021). Tenencia de animales de compañía durante la pandemia de la COVID-19 en La Habana, Cuba. *Revista de Psicología Nacional de La Plata*, 1-14.  
<https://doi.org/10.24215/2422572Xe105>
- Ipsos Perú (7 de febrero de 2017). *Mascotas 2016*. <https://www.ipsos.com/es-pe/mascotas-2016>
- Laos, P. (2021). *Dinámica familiar en sistemas conyugales con mascotas y sin hijos*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas  
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/657153>
- Liu, O., et. al. (2009). The assessment of time management in middle-school students. *Personality and Individual Differences*, 47(3), 174-179.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886909000920>
- Londoño, M., Lemos, M. y Orejuela, J. (2018). Impacto de la adopción de una mascota en las percepciones de bienestar físico y emocional. *Revista de Psicología*

*Universidad de Antioquia*, 10(2), 53-74.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/333921/pdf>

Martínez-Salgado, C., (2012). El buceo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 613-619.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63023334008>

McConnell, A., Brown, C., Shoda, T., Stayton, L. y Martin, C. (2011). Amigos con beneficios: sobre las consecuencias positivas de tener una mascota. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 101(6), 1239-1252.  
<https://doi.org/10.1037/a0024506>

Medina, C. (2011). *La ética de la responsabilidad y el respeto a las mascotas como formas de vida como solución al maltrato y abandono de las mismas*. [Tesis de Maestría, Universidad El Bosque].  
[https://bioetica.unbosque.edu.co/sites/default/files/2017-11/CLAUDIA\\_ROCIO\\_MEDINA\\_BOJACA.pdf](https://bioetica.unbosque.edu.co/sites/default/files/2017-11/CLAUDIA_ROCIO_MEDINA_BOJACA.pdf)

Ministerio de Salud. (2019). Minsa recomienda que animales de compañía no permanezcan en techos, patios ni la calle por las altas temperaturas [Nota de prensa].  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/25919-minsa-recomienda-que-animales-de-compania-no-permanezcan-en-techos-patios-ni-la-calle-por-las-altas-temperaturas>

Mir, N. (2019). *Beneficios de la terapia asistida por animales para niños y niñas autistas*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de les Illes Balears]. Repositorio institucional de la Universidad de les Illes Balears  
[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150430/Mir\\_Matas\\_Neus\\_150430.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150430/Mir_Matas_Neus_150430.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Paillacho, J. E., y Solano, C. E. (2011). *Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la Coop. 28 de septiembre de la Ciudad de Ibarra. noviembre 2009- agosto 2010*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/663>

Papalia, D., Feldman, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. The McGraw-Hill Companies.

Patiño, A. (2020). *Convivencia con animales de compañía en la cultura contemporánea, beneficios percibidos por los custodios como resultado de la convivencia con los animales de compañía, durante el confinamiento por el Covid 19 (2020)*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Casa Grande). Repositorio institucional de la Universidad Casa Grande.  
<http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/2547/1/Tesis2691PATc.pdf>

- Pequeño, W. (2020). *Experiencia subjetiva sobre el proceso de duelo frente a la pérdida de una mascota*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/18532>
- Power, E. (2008). Furry families: making a human–dog family through home. *Social & Cultural Geography*, 9, 535-555.
- Rendón, S. (2019). *Convivencia con animales de compañía en la cultura contemporánea: Beneficios percibidos por los custodios, acerca de la convivencia con éstos, en Guayaquil - Ecuador (2019)*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Casa Grande]. Repositorio institucional de la Universidad Casa Grande <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/2178>
- Sierra, J., et. al. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: Importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25 (6), 35-43. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam026e.pdf>
- Tarapués, D. (2018). *Programa de bienestar psicoemocional en personas con discapacidad*. [Tesis de maestría, Universidad Pública de Navarra]. Repositorio institucional de la Universidad Pública de Navarra. [https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/29630/TFM\\_BIENESTAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/29630/TFM_BIENESTAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vega, S. y Watanabe, R. (2016). Análisis de la Ley 30407 «Ley de Protección y Bienestar Animal» en el Perú. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 27(2), 388-396. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rivep/v27n2/a23v27n2.pdf>
- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family Process*, 48(4), 462-480.

## Anexos

### Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023			
Problema		Objetivo de la investigación	
¿Cuáles son los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023?		Explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.	
Diseño metodológico			
Sujetos informantes	Criterios de selección de sujetos	Técnicas de recolección de datos	Instrumentos de recolección de datos
14 adultos que viven en el distrito de Los Olivos y forman parte de un grupo social de cuidadores de mascotas, denominado “Parque La Esmeralda”	<ul style="list-style-type: none"><li>- Personas que tengan uno o más perros como mascotas.</li><li>- Los participantes presentaron un periodo de convivencia de igual o mayor a 24 meses con su mascota.</li><li>- Los participantes están en el rango entre 20 a 60 años.</li><li>- Los participantes residen en el distrito de Los Olivos.</li><li>- Los participantes se hacen cargo de la atención y cuidado de sus mascotas.</li></ul>	Entrevista semiestructurada	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ficha sociodemográfica</li><li>- Guía de entrevista</li></ul>

Objetivos	Categorías de análisis
<p>Conocer los efectos socioemocionales de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.</p> <p>Conocer los efectos conductuales de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.</p>	<p>Efectos socioemocionales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rol/papel de la mascota en la vida de la persona</li> <li>- Vínculo con la mascota</li> <li>- Estado psicoemocional</li> <li>- Interacción social</li> </ul> <p>Efectos conductuales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Higiene del sueño</li> <li>- Hábitos alimenticios</li> <li>- Gestión del tiempo</li> </ul>
<p>Bibliografía de sustento para la justificación y delimitación del problema (en formato APA)</p>	<p>Bibliografía de sustento usada para el diseño metodológica (en formato APA)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arias, L. (2018). Estudio cualitativo del vínculo entre jóvenes y sus mascotas en Lima Metropolitana [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio institucional de Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas <a href="https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624117/Arias_JL.pdf?sequence=5&amp;isAllowed=y">https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624117/Arias_JL.pdf?sequence=5&amp;isAllowed=y</a></li> <li>- (23 de abril de 2023). Salud mental: casos atendidos por Minsa incrementaron en casi el 20 % durante el 2022. El Peruano. <a href="https://www.elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022">https://www.elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022</a></li> <li>- Mir, N. (2019). Beneficios de la terapia asistida por animales para niños y niñas autistas. [Tesis de Licenciatura, Universidad de les Illes Balears]. Repositorio institucional de la Universidad de les Illes Balears <a href="https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150430/Mir_Matas_Neus.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150430/Mir_Matas_Neus.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></li> </ul>	<p>Hernández-Sampieri, R y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.</p>



S  
O  
C  
I  
O  
E  
M  
O  
C  
I  
O  
N  
A  
L  
E  
S

Rol / papel de la mascota en la vida de la persona	4. ¿Qué rol/lugar ocupa tu mascota en tu vida? - ¿Qué función tiene tu mascota en tu hogar o en tu familia? - ¿Cómo es considerada tu mascota en tu entorno íntimo?	X	X	X	X	
Estado psicoemocional	1. ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué sentido? - ¿Consideras que ha sido un cambio positivo o negativo?	X	X	X	X	
	6. ¿Sientes que tu mascota influye en tu estado de ánimo?	X	X	X	X	
	7. ¿Cómo te sientes cuando dejas solo en casa a tu mascota?	X	X	X	X	
Interacción social	8. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con las personas desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué consiste ese cambio?	X	X	X	X	
	9. ¿Incluyes a tu mascota en una conversación? - ¿Cómo? - ¿Conversas con tu mascota?	X	X	X	X	
	10. ¿Frecuentas algún lugar que antes no visitabas por tu mascota?	X	X	X	X	
Higiene del sueño	11. ¿Dónde duermes la mayoría del tiempo?	X	X	X	X	No lo considero pertinente
	12. ¿Duermes acompañado(a) de tu mascota? - ¿Por qué?	X	X	X	X	

E F E C T O S	C O N D U C T U A L E S		13. ¿En qué aspectos cambiaron tus hábitos de sueño después de la llegada de tu mascota?	X	X	X	X
		Hábitos alimenticios	14. ¿Cómo describirías tu alimentación? - ¿Tuviste algún cambio en tus hábitos alimenticios después de la llegada de la mascota?	X	X	X	X
		Gestión del tiempo	15. ¿Realizaste algún cambio en la forma de organizar tu tiempo desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué consiste este cambio?	X	X	X	X
			16. ¿Consideras que tu organización es mejor o peor desde la llegada de su mascota?	X	X	X	X

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** Cuestionario exploratorio de efectos psicológicos en adultos a partir de la convivencia con mascotas.

**OBJETIVO:** Explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

**DIRIGIDO A:** Adultos desde los 20 a 60 años, residentes del distrito de Los Olivos y que conviva 2 años como mínimo con su mascota.

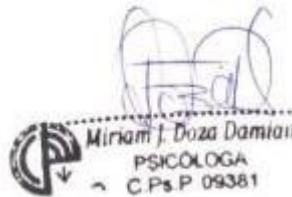
**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR (A):** Doza Damian, Miriam Jacqueline

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** Magister

**TÍTULO PROFESIONAL:** Licenciada en Psicología

**VALORACIÓN:** APROBADO

[Ejemplo: APROBADO / DESAPROBADO]



Miriam J. Doza Damian  
PSICÓLOGA  
C.P.S.P. 09381

---

FIRMA DEL EVALUADOR

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE JUEZ EXPERTO

**TÍTULO DE LA TESIS: Efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.**

C A T E G O R Í A	SUBCATEGORÍA	ÍTEMS	Criterios de evaluación								OBSERVACIONES
			Existe relación entre el título y las categorías		Existe relación entre la categoría y la subcategoría		Existe relación entre la subcategoría y el ítem		Existe relación entre la categoría y el ítem		
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
E F E C T O S	Vínculo con la mascota	1. ¿Cómo describes la relación/interacción con tu mascota?	x		x		x		x		
		2. ¿Cómo le expresas afecto a tu mascota?	x		x		x		x		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Llamas de alguna manera en especial a tu mascota?</li> <li>• ¿Consideras que empatizas de alguna forma con tu mascota?</li> </ul>	x		x		x		x		
		3. ¿Has pensado en la situación de que tu mascota enferme o fallezca?	x		x		x		x		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sientes al respecto?</li> </ul>	x		x		x		x		



		10. ¿Frecuentas algún lugar que antes no visitabas por tu mascota?	x		x		x		x		
E F E C T O S  C O N D U C T U A L E S	Higiene del sueño	11. ¿Dónde duermes la mayoría del tiempo?	x		x		x		x		
		12. ¿Duermes acompañado(a) de tu mascota? • ¿Por qué?	x		x		x		x		
		13. ¿En qué aspectos cambiaron tus hábitos de sueño después de la llegada de tu mascota?	x		x		x		x		
	Hábitos alimenticios	14. ¿Cómo describirías tu alimentación? • ¿Tuviste algún cambio en tus hábitos alimenticios después de la llegada de la mascota?	x		x		x		x		
			x		x		x		x		
	Gestión del tiempo	15. ¿Realizaste algún cambio en la forma de organizar tu tiempo desde la llegada de tu mascota? • ¿En qué consiste este cambio?	x		x		x		x		
16. ¿Consideras que tu organización es mejor o peor desde la llegada de tu mascota?		x		x		x		x		Me parece que deberías poner la forma en la que te organizas	

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** Cuestionario exploratorio de efectos psicológicos en adultos a partir de la convivencia con mascotas.

**OBJETIVO:** Explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

**DIRIGIDO A:** Adultos desde los 20 a 60 años, residentes del distrito de Los Olivos y que convivan 2 años como mínimo con su mascota.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR (A):** Coronel Castillo, Dorcas Redecta

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR(A):** Magister

**TÍTULO PROFESIONAL:** Licenciada en Psicología

**VALORACIÓN:**

APROBADO



Dorcas Redecta Coronel Castillo  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 11422

---

FIRMA DEL EVALUADOR

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE JUEZ EXPERTO

**TÍTULO DE LA TESIS:** Efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

C A T E G O R Í A	SUBCATEGORÍA	ÍTE MS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES		
			Existe relación entre el título y las categorías		Existe relación entre la categoría y la subcategoría		Existe relación entre la subcategoría y el ítem		Existe relación entre la categoría y el ítem				
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No			
E F E C T O S	Vínculo con la mascota	1. ¿Cómo describes la relación/interacción con tu mascota?	x		x			x		x			
		2. ¿Cómo le expresas afecto a tu mascota? - ¿Llamas de alguna manera en especial a tu mascota? - ¿Consideras que empatizas de alguna forma con tu mascota?	x		x		x		x				
		3. ¿Has pensado en la situación de que tu mascota enferme o fallezca? - ¿Cómo te sientes al respecto?	x		x		x		x				

S  
O  
C  
I  
O  
E  
M  
O  
C  
I  
O  
N  
A  
L  
E  
S

	Rol / papel de la mascota en la vida de la persona	<p>4. ¿Qué rol/lugar ocupa tu mascota en tu vida?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué función tiene tu mascota en tu hogar o en tu familia?</li> <li>- ¿Cómo es considerada tu mascota en tu entorno íntimo?</li> </ul>	X		X		X		X		
	Estado psicoemocional	<p>1. ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo desde la llegada de tu mascota?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿En qué sentido?</li> <li>- ¿Consideras que ha sido un cambio positivo o negativo?</li> </ul>	X		X		X		X		
		<p>6. ¿Sientes que tu mascota influye en tu estado de ánimo?</p>	X		X		X		X		
		<p>7. ¿Cómo te sientes cuando dejas solo en casa a tu mascota?</p>	X		X		X		X		
	Interacción social	<p>8. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con las personas desde la llegada de tu mascota?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. ¿En qué consiste ese cambio?</li> </ul>	X		X		X		X		
		<p>9. ¿Incluyes a tu mascota en una conversación?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo?</li> <li>- ¿Conversas con tu mascota?</li> </ul>	X		X		X		X		

		10. ¿Frecuentas algún lugar que antes no visitabas por tu mascota?	X		X		X		X		
E F E C T O S  C O N D U C T U A L E S	Higiene del sueño	11. ¿Dónde duermes la mayoría del tiempo?	x		x			x		x	
		12. ¿Duermes acompañado(a) de tu mascota? - ¿Por qué?	x		x		x		x		
		13. ¿En qué aspectos cambiaron tus hábitos de sueño después de la llegada de tu mascota?	X		X		X		X		
	Hábitos alimenticios	14. ¿Cómo describirías tu alimentación? - ¿Tuviste algún cambio en tus hábitos alimenticios después de la llegada de la mascota?	X		X		X		X		
		Gestión del tiempo	15. ¿Realizaste algún cambio en la forma de organizar tu tiempo desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué consiste este cambio?	X		X		X		X	
			16. ¿Consideras que tu organización es mejor o peor desde la llegada de su mascota?	X		X		X		X	

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** Cuestionario exploratorio de efectos psicológicos en adultos a partir de la convivencia con mascotas.

**OBJETIVO:** Explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

**DIRIGIDO A:** Adultos desde los 20 a 60 años, residentes del distrito de Los Olivos y que convivan 2 años como mínimo con su mascota.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR (A):** García Casique Alfredo

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR(A):** Magister

**TÍTULO PROFESIONAL:** Licenciado en Psicología

**VALORACIÓN:**

APROBADO



FIRMA DEL EVALUADOR

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE JUEZ EXPERTO

**TÍTULO DE LA TESIS:** Efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

C A T E G O R Í A	SUBCATEGORÍA	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES
			Existe relación entre el título y las categorías		Existe relación entre la categoría y la subcategoría		Existe relación entre la subcategoría y el ítem		Existe relación entre la categoría y el ítem		
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
E F E C T O S	Vínculo con la mascota	1. ¿Cómo describes la relación/interacción con tu mascota?	X		X		X		X		
		2. ¿Cómo le expresas afecto a tu mascota? a. ¿Llamas de alguna manera en especial a tu mascota? b. ¿Consideras que empatizas de alguna forma con tu mascota?	X		X		X		X		
		3. ¿Has pensado en la situación de que tu mascota enferme o fallezca? - ¿Cómo te sientes al respecto?	X		X		X		X		
	Rol / papel de la mascota en la vida de la persona	4. ¿Qué rol/lugar ocupa tu mascota en tu vida? - ¿Qué función tiene tu mascota en tu hogar o en tu familia? - ¿Cómo es considerada tu mascota en tu entorno íntimo?	X		X		X		X		

S O C I O E M O C I O N A L E S	Estado psicoemocional	3. ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo desde la llegada de tu mascota? a. ¿En qué sentido? b. ¿Consideras que ha sido un cambio positivo o negativo?	X		X		X		X		
		4. ¿Sientes que tu mascota influye en tu estado de ánimo?	X		X		X		X		
		6. ¿Cómo te sientes cuando dejas solo en casa a tu mascota?	X		X		X		X		
	Interacción social	7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con las personas desde la llegada de tu mascota? a. ¿En qué consiste ese cambio?	X		X		X		X		
		5. ¿Incluyes a tu mascota en una conversación? - ¿Cómo? - ¿Conversas con tu mascota?	X		X		X		X		
		6. ¿Frecuentas algún lugar que antes no visitabas por tu mascota?	X		X		X		X		
E F E C T U A L E S	Higiene del sueño	7. ¿Dónde duermes la mayoría del tiempo?	X		X		X		X		
		8. ¿Duermes acompañado(a) de tu mascota? - ¿Por qué?	X		X		X		X		
		9. ¿En qué aspectos cambiaron tus hábitos de sueño después de la llegada de tu mascota?	X		X		X		X		
	Hábitos alimenticios	10. ¿Cómo describirías tu alimentación? - ¿Tuviste algún cambio en tus hábitos alimenticios después de la llegada de la mascota?	X		X		X		X		
	Gestión del tiempo	11. ¿Realizaste algún cambio en la forma de organizar tu tiempo desde la	X		X		X		X		

		llegada de tu mascota? - ¿En qué consiste este cambio?									
		12. ¿Consideras que tu organización es mejor o peor desde la llegada de su mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** Cuestionario exploratorio de efectos psicológicos en adultos a partir de la convivencia con mascotas.

**OBJETIVO:** Explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

**DIRIGIDO A:** Adultos desde los 20 a 60 años, residentes del distrito de Los Olivos y que conviva 2 años como mínimo con su mascota.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR (A):** Claudett Mercedes Angeles Donayre

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** Magister

**TÍTULO PROFESIONAL:** Licenciada en Psicología

**VALORACIÓN:** APROBADO

[Ejemplo: APROBADO / DESAPROBADO]



Claudett Mercedes Angeles Donayre  
Psicóloga  
C.P.S.P. N° 14847

FIRMA DEL EVALUADOR

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE JUEZ EXPERTO

**TÍTULO DE LA TESIS:** Efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

C A T E G O R Í A	SUBCATEGORÍA	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES
			Existe relación entre el título y las categorías		Existe relación entre la categoría y la subcategoría		Existe relación entre la subcategoría y el ítem		Existe relación entre la categoría y el ítem		
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
E F E C T O S	Vínculo con la mascota	1. ¿Cómo describes la relación/interacción con tu mascota?	X		X		X		X		
		2. ¿Cómo le expresas afecto a tu mascota? - ¿Llamas de alguna manera en especial a tu mascota? - ¿Consideras que empatizas de alguna forma con tu mascota?	X		X			X		X	<i>Se debería separar en ítems independientes, ya que a empatía y la expresión de afecto son conceptos distintos.</i>
		3. ¿Has pensado en la situación de que tu mascota enferme o fallezca? - ¿Cómo te sientes al respecto?	X		X		X		X		
	Rol / papel de la mascota en la vida de la persona	4. ¿Qué rol/lugar ocupa tu mascota en tu vida? - ¿Qué función tiene tu mascota en tu hogar o en tu familia? - ¿Cómo es considerada tu mascota en tu entorno íntimo?	X		X		X		X		

	Estado psicoemocional	5. ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué sentido? - ¿Consideras que ha sido un cambio positivo o negativo?	X		X		X		X		
		6. ¿Sientes que tu mascota influye en tu estado de ánimo?	X		X		X		X		
		7. ¿Cómo te sientes cuando dejas solo en casa a tu mascota?	X		X		X		X		
	Interacción social	8. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con las personas desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué consiste ese cambio?	X		X		X		X		
		9. ¿Incluyes a tu mascota en una conversación? - ¿Cómo? - ¿Conversas con tu mascota?	X		X		X		X		
		10. ¿Frecuentas algún lugar que antes no visitabas por tu mascota?	X		X		X		X		
CONFECTUALES	Higiene del sueño	11. ¿Dónde duermes la mayoría del tiempo?	X		X			X		X	<i>El lugar no es lo único relevante, hay otras condiciones relacionadas al sueño.</i>
		12. ¿Duermes acompañado(a) de tu mascota? - ¿Por qué?	X		X		X		X		
		13. ¿En qué aspectos cambiaron tus hábitos de sueño después de la llegada de tu mascota?	X		X		X		X		
	Hábitos alimenticios	14. ¿Cómo describirías tu alimentación? - ¿Tuviste algún cambio en tus hábitos alimenticios después de la llegada de la mascota?	X		X		X		X		

	Gestión del tiempo	15. ¿Realizaste algún cambio en la forma de organizar tu tiempo desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué consiste este cambio?	X		X		X		X		
		16. ¿Consideras que tu organización es mejor o peor desde la llegada de su mascota?	X		X		X		X		

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** Cuestionario exploratorio de efectos psicológicos en adultos a partir de la convivencia con mascotas.

**OBJETIVO:** Explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

**DIRIGIDO A:** Adultos desde los 20 a 60 años, residentes del distrito de Los Olivos y que convivan 2 años como mínimo con su mascota.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR (A):** Merino Guevara, Carlos Fernando

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR(A):** Bachiller en psicología.

**TÍTULO PROFESIONAL:** Licenciado en psicología

**VALORACIÓN:** APROBADO

APROBADO



FIRMA DEL EVALUADOR

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE JUEZ EXPERTO

**TÍTULO DE LA TESIS:** Efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

C A T E G O R Í A	SUBCATEGORÍA	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES	
			Existe relación entre el título y las categorías		Existe relación entre la categoría y la subcategoría		Existe relación entre la subcategoría y el ítem		Existe relación entre la categoría y el ítem			
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No		
E F E C T O S	Vínculo con la mascota	1. ¿Cómo describes la relación/ interacción con tu mascota?	X		X		X		X		Se sugiere cambiar la redacción: ¿Cómo describes la relación que tienes con tu mascota?	
		2. ¿Cómo le expresas afecto a tu mascota? - ¿Llamas de alguna manera en especial a tu mascota? - ¿Consideras que empatizas de alguna forma con tu mascota?	X		X		X		X			
		3. ¿Has pensado en la situación de que tu mascota enferme o fallezca? - ¿Cómo te sientes al respecto?	X		X		X		X			
	Rol / papel de la mascota en la vida de la persona	4. ¿Qué rol/lugar ocupa tu mascota en tu vida? - ¿Qué función tiene tu mascota en tu hogar o en tu familia?	X		X		X		X		Se sugiere aclarar la pregunta resaltada	

<b>S O C I O E M O C I O N A L E S</b>		- ¿Cómo es considerada tu mascota en tu entorno íntimo?										
	Estado psicoemocional	5. ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué sentido? - ¿Consideras que ha sido un cambio positivo o negativo?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		Se sugiere aclarar la pregunta resaltada	
		6. ¿Sientes que tu mascota influye en tu estado de ánimo?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>			
		7. ¿Cómo te sientes cuando dejas solo en casa a tu mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		Se sugiere cambiar la redacción: ¿Cómo te sientes cuando dejas a tu mascota sola en casa?	
	Interacción social	8. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con las personas desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué consiste ese cambio?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>			
		9. ¿Incluyes a tu mascota en una conversación? - ¿Cómo? - ¿Conversas con tu mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>			
		10. ¿Frecuentas algún lugar que antes no visitabas por tu mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>			
	<b>E F E C T O S</b>	Higiene del sueño	11. ¿Dónde duermes la mayoría del tiempo?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		Se sugiere cambiar por: ¿Duermes bien la mayor parte del tiempo?
			12. ¿Duermes acompañado(a) de tu mascota? - ¿Por qué?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		
			13. ¿En qué aspectos cambiaron tus hábitos de sueño después de la llegada de tu mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		

<b>C O N D U C T U A L E S</b>											
	Hábitos alimenticios	14. ¿Cómo describirías tu alimentación? - ¿Tuviste algún cambio en tus hábitos alimenticios después de la llegada de la mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		
	Gestión del tiempo	15. ¿Realizaste algún cambio en la forma de organizar tu tiempo desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué consiste este cambio?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		
		16. ¿Consideras que tu organización es mejor o peor desde la llegada de su mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** Cuestionario exploratorio de efectos psicológicos en adultos a partir de la convivencia con mascotas.

**OBJETIVO:** Explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

**DIRIGIDO A:** Adultos desde los 20 a 60 años, residentes del distrito de Los Olivos y que convivan 2 años como mínimo con su mascota.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR (A):** Baquerizo Sedano, Marilia

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR(A):** Máster.

**TÍTULO PROFESIONAL:** Psicología

**VALORACIÓN:** Aprobado

APROBADO



FIRMA DEL EVALUADOR

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE JUEZ EXPERTO

**TÍTULO DE LA TESIS:** Efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

C A T E G O R Í A	SUBCATEGORÍA	ÍTEM S	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES
			Existe relación entre el título y las categorías		Existe relación entre la categoría y la subcategoría		Existe relación entre la subcategoría y el ítem		Existe relación entre la categoría y el ítem		
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
E F E C T O S	Vínculo con la mascota	1. ¿Cómo describes la relación/interacción con tu mascota?	X		X		X		X		-
		2. ¿Cómo le expresas afecto a tu mascota? - ¿Llamas de alguna manera en especial a tu mascota? - ¿Consideras que empatizas de alguna forma con tu mascota?	X		X		X		X		-
		3. ¿Has pensado en la situación de que tu mascota enferme o fallezca? - ¿Cómo te sientes al respecto?	X		X		X		X		-
	Rol / papel de la mascota en la vida de la persona	4. ¿Qué rol/lugar ocupa tu mascota en tu vida? - ¿Qué función tiene tu mascota en tu hogar o en tu familia? - ¿Cómo es considerada tu	X		X		X		X		-

<b>S O C I O E M O C I O N A L E S</b>		mascota en tu entorno íntimo?										
	Estado psicoemocional	5	¿Cuál ha sido tu estado de ánimo desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué sentido? - ¿Consideras que ha sido un cambio positivo o negativo?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-
		6	¿Sientes que tu mascota influye en tu estado de ánimo?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-
		7	¿Cómo te sientes cuando dejas solo en casa a tu mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-
	Interacción social	8	¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con las personas desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué consiste ese cambio?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-
		9	¿Incluyes a tu mascota en una conversación? - ¿Cómo? - ¿Conversas con tu mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-
		10	¿Frecuentas algún lugar que antes no visitabas por tu mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-
	Higiene del sueño	11	¿Dónde duermes la mayoría del tiempo?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-
		12	¿Duermes acompañado(a) de tu mascota? - ¿Por qué?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-

<b>E F E C T O S</b>	<b>C O N D U C T U A L E S</b>	13 ¿En qué aspectos cambiaron tus hábitos de sueño después de la llegada de tu mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-	
		Hábitos alimenticios	14 ¿Cómo describirías tu alimentación? - ¿Tuviste algún cambio en tus hábitos alimenticios después de la llegada de la mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-
		Gestión del tiempo	15 ¿Realizaste algún cambio en la forma de organizar tu tiempo desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué consiste este cambio?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-
			16 ¿Consideras que tu organización es mejor o peor desde la llegada de su mascota?	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		-

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** Cuestionario exploratorio de efectos psicológicos en adultos a partir de la convivencia con mascotas.

**OBJETIVO:** Explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023.

**DIRIGIDO A:** Adultos desde los 20 a 60 años, residentes del distrito de Los Olivos y que convivan 2 años como mínimo con su mascota.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR (A):** Juan José Soza Herrera

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR(A):** Magister

**TÍTULO PROFESIONAL:** Licenciado en Psicología

**VALORACIÓN:**

APROBADO

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Juan José Soza Herrera', is written over a horizontal line.

FIRMA DEL EVALUADOR

### Anexo 3. Cuestionario de efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos

La aplicación del presente cuestionario tiene por finalidad recoger la información acerca de los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos, a fin de poder identificar los beneficios que generan en los adultos. Por tal motivo, les agradecemos que nos ayuden y respondan con sinceridad.

Categorías	Subcategorías	Guía de preguntas	Respuesta
<b>Efectos socioemocionales</b>	<b>Rol/papel de la mascota en la vida de la persona o la familia</b>	1. ¿Qué rol/lugar ocupa tu mascota en tu vida? 2. ¿Qué función tiene tu mascota en tu hogar o en tu familia?	
	<b>Vínculo con la mascota</b>	3. ¿Cómo describes la relación que tienes con tu mascota? 4. ¿Cómo le expresas afecto a tu mascota? - ¿Llamas de alguna manera en especial a tu mascota? 5. ¿Consideras que empatizas de alguna forma con tu mascota? 6. ¿Has pensado en la situación de que tu mascota enferme o fallezca? - ¿Cómo te sientes al respecto	
	<b>Estado psicoemocional</b>	7. ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo desde la llegada de tu mascota? - ¿Consideras que ha sido un cambio positivo o negativo? 8. ¿Sientes que tu mascota influye en tu estado de ánimo? 9. ¿Cómo te sientes cuando dejas a tu mascota sola en casa?	
	<b>Interacción Social</b>	10. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con las personas desde la llegada de tu mascota? - ¿En qué consiste ese cambio? 11. ¿Incluyes a tu mascota en una conversación? - ¿Cómo? - ¿Conversas con tu mascota? 12. ¿Frecuentas algún lugar que antes no visitabas por tu mascota?	

<b>Efectos conductuales</b>	<b>Higiene del sueño</b>	<p>13. ¿Ha cambiado tu espacio de descanso habitual después de la llegada de la mascota?</p> <p>14. ¿Duermes acompañado(a) de tu mascota?</p> <p style="padding-left: 20px;">- ¿Por qué?</p> <p>15. ¿Consideras que la presencia de tu mascota influye en tus hábitos de sueño?</p> <p>16. ¿Cambiaron las horas de sueño después de la llegada de tu mascota?</p> <p>17. ¿Se presentó algún cambio en tu calidad de sueño después de la llegada de tu mascota?</p>	
	<b>Hábitos del sueño</b>	<p>18. ¿Cómo describirías tu alimentación?</p> <p>¿Tuviste algún cambio en tus hábitos alimenticios después de la llegada de la mascota?</p>	
	<b>Gestión del tiempo</b>	<p>19. ¿Realizaste algún cambio en la forma de organizar tu tiempo desde la llegada de tu mascota?</p> <p style="padding-left: 20px;">- ¿En qué consiste este cambio?</p> <p>20. ¿Consideras que tu organización es mejor o peor desde la llegada de tu mascota?</p>	

#### **Anexo 4. Ficha sociodemográfica**

1. Sexo :
2. Lugar de nacimiento :
3. Fecha de nacimiento :
4. Edad :
5. Estado civil :
6. Grado de instrucción :
7. Ocupación :
8. Personas con las que vive en su casa :
9. Número de mascotas :
10. Edad de la mascota :
11. Tiempo de tenencia de la mascota :
12. ¿Cómo llegó tu mascota a tu vida? :

## **Anexo 5. Consentimiento informado**

### **Consentimiento informado para participantes de Investigación**

El presente estudio es conducido por Mariett Salas Briceño y Eveling Selene Espinoza Palomino, estudiantes de Psicología de la Universidad Continental. El objetivo de la investigación es explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023 a través de una entrevista.

En función de ello, le invitamos a participar de este estudio a través de una entrevista virtual, que se estima tendrá una duración de 30 minutos. La entrevista será grabada para su posterior transcripción. Si usted lo desea, se le enviará una copia de la transcripción. Su participación es absolutamente voluntaria. Todos sus datos personales se mantendrán en estricta confidencialidad: se codificarán con un número para identificarlos de modo que se mantenga el anonimato. Además, no serán usados para ningún otro propósito que la investigación. Cuando la entrevista se haya transcrito, los registros de la grabación serán eliminados. Su participación no involucra ningún beneficio directo para su persona. Su participación será sin costo alguno. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole. Si usted lo desea, un informe de los resultados de la investigación se le puede hacer llegar cuando la investigación haya concluido y usted lo solicite, para ello usted nos brindará el medio de comunicación más conveniente para hacerle llegar la información. Todas las consultas o dudas que tenga sobre la investigación pueden ser atendidas en cualquier momento durante su participación. Así mismo, puede retirar su participación en el momento que lo desee sin ningún perjuicio. Si durante la entrevista alguna de las preguntas le resulta incómoda, puede decírselo al entrevistador y también puede, si así lo desea, no responderla. Una vez que acepte participar, una copia de este consentimiento informado le será entregada.

---

\_\_\_\_\_ Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Mariett Salas Briceño y Eveling Selene Espinoza Palomino. He sido informado(a) de que el objetivo de este estudio es explorar los efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023. Se me ha informado que tendré que responder preguntas en una entrevista, lo cual tomará mínimo 30 minutos. Entiendo que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin

mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Mariett Salas Briceño (msalab9@gmail.com) al teléfono 950290572 y a Eveling Selene Espinoza Palomino ([seleespinoza27@gmail.com](mailto:seleespinoza27@gmail.com)) al teléfono 999909807. Estoy al tanto de que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados del estudio cuando este haya concluido. Estoy al tanto que no recibiré ninguna compensación económica por mi participación. Para esto, puedo contactar a Mariett Salas Briceño (msalab9@gmail.com) y a Eveling Selene Espinoza Palomino (seleespinoza27@gmail.com) a los teléfonos anteriormente mencionados.

---

Nombre del participante    Firma del participante    Fecha

**Link del Formulario de Google del Consentimiento Informado:**

<https://forms.gle/mfzy9yBzRqDR7nix8>