



UNIVERSIDAD
**SAN IGNACIO
DE LOYOLA**

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Psicología

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS
MAYORES DE LIMA METROPOLITANA SEGÚN
TENENCIA DE MASCOTA**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciatura en
Psicología**

DESIRÉ INÉS DE LOS HEROS ZAVALA

Lima - Perú

2017

Asesor:
Mg. Sergio Alexis Domínguez Lara

Resumen

El objetivo de la investigación fue comparar el bienestar psicológico (afecto positivo, afecto negativo, y satisfacción con la vida) entre adultos mayores (AM) propietarios de mascotas y quienes no tienen mascota. Fue evaluada una muestra de 62 adultos mayores residentes en Lima Metropolitana, de edades comprendidas entre 60 y 86 años ($M = 68.323$; $DE = 6.118$). Todos fueron evaluados con el PANAS, la Escala de Satisfacción con la Vida, y el Cuestionario de Satisfacción por Áreas. Los resultados muestran que la Afectividad Positiva no difiere entre personas con y sin mascotas; sin embargo, en Afecto Negativo, existen diferencias pequeñas a favor de los no propietarios. En relación a satisfacción con la vida, fueron halladas diferencias moderadas a favor de los que poseen mascota. En conclusión, tener una mascota aportaría beneficios al AM respecto a su bienestar psicológico.

Palabras clave: adultos mayores, afecto positivo, afecto negativo, satisfacción con la vida, mascota.

Abstract

The aim of the research was to compare the psychological well-being (positive affect, negative affect, and life satisfaction) among elderly adults (EA) pet owners and to those without a pet. Was assessed a sample of 62 elderly people residing in Metropolitan Lima, aged between 60 and 86 years ($M = 68.323$; $SD = 6.118$). All were evaluated with the PANAS, the Life Satisfaction Scale, and the Area Satisfaction Questionnaire. The results show that Positive Affectivity does not differ between people with and without pets; however, in Negative Affect, there are small differences in favor of non-owners. In relation to satisfaction with life, moderate differences were found in favor of those who possess mascot. In conclusion, having a pet would bring benefits to the EA regarding their psychological well-being.

Keywords: elderly people, positive affect, negative affect, life satisfaction, pet.

Introducción

Los adultos mayores (AM) cumplen un rol y participación importante como parte de la sociedad y dentro de la familia como antecesores, ya que son claves para el buen funcionamiento de esta por sus experiencias de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) reveló que la cantidad de AM en todo el mundo se duplicó desde 1980, y pronosticaron que para el 2050 se llegue a los 2000 millones. La OMS (2013) también señaló que más de un 20% de AM sufren algún trastorno mental o neural y que el 6.6% tiene alguna limitación, dentro de los que se atribuye a trastornos mentales y alteraciones del sistema nervioso, como la demencia y la depresión, los cuales, son los trastornos neuropsiquiátricos más comunes en este grupo de edad, como también los trastornos de ansiedad que aflige al 3,8% de la población señalada. Además, la OMS (2013) indica que dentro de esta población, es muy usual experimentar el dolor por la muerte de un ser querido (p.e., pareja, familiares, amigos, etc.), un declive del nivel socioeconómico por la jubilación o alguna discapacidad, lo que puede provocar conductas de aislamiento, pérdida de la autonomía, soledad y angustia, por lo cual el apoyo social cobra especial relevancia.

Díaz, Martínez, y Calvo (2002) consideran que el envejecimiento es un proceso fisiológico universal irreversible, por el cual todos los seres vivos pasaran y está influenciado por causas externas, y que con el paso de los años, van surgiendo cambios que repercutirán sobre la capacidad funcional, social y psicológica y vivirán circunstancias como las mencionadas anteriormente que demandarán un reajuste afectivo y emocional. Lo primordial es que los AM comprendan y acepten su propia vida y usar su experiencia para hacer frente a dichos cambios. Por ello, es necesario que los AM se adapten a la disminución de la fortaleza y salud física, a la jubilación y aceptar lo inminente de su propia muerte (Hoffman, Paris, & Hall, 1996).

McConnell, Brown, Shoda, Stayton, y Martin (2011) recopilaron una serie de estudios que demuestran que el apoyo social recibido de otras personas mejora la salud psicológica y fisiológica. Para Harter (2003) las ventajas del apoyo social no solo son fisiológicas, sino también psicológicas; por ejemplo, el apoyo social percibido de personas cercanas está relacionado con una mayor autoestima.

Asimismo, en un meta-análisis realizado por Uchino, Cacioppo y Kiecolt-Glaser (1996), pero donde las investigaciones no tuvieron como población objetivo a los AM, se encontró que un mayor apoyo social ayuda a mejorar los sistemas cardiovascular, endocrino, e inmunológico.

La percepción de apoyo o soporte de los AM no solo puede venir de personas, sino también de animales: las mascotas. Allen (2003) concluyó que aunque la idea de que una mascota sirve de apoyo social puede parecer poco convencional, los dueños de mascotas por lo general hablan y confían en ellas, y las describen como amigos importantes debido a que, a diferencia de sus amigos humanos, son percibidos como seres sin prejuicios. Esta situación permite su participación como compañeros para las intervenciones psicológicas dirigidas a incrementar el apoyo social percibido de los individuos, destacando que aunque las mascotas pueden ser un complemento importante de la terapia con medicamentos, pero debe quedar claro que no se debe considerar una mascota como un reemplazo de un medicamento recetado.

Es así que uno de los temas estudiados recientemente por la psicología clínica es la relación que tiene el ser humano con su mascota, y si la tenencia de estas, favorece la disminución de los niveles de ansiedad y depresión, además de producir efectos positivos en la mejora de la presión arterial, habilidades sociales, un mejor trabajo en casos de autismo, déficit de atención, y otros.

La agencia Associated Press (2009, 2010) informó que el 50% de más de 1000 dueños de mascotas, las consideran como una parte tan importante de la familia como cualquier otra persona en el hogar; el 30% indican que su mascota duerme en su cama; un 35% ha incluido a su mascota en un retrato de familia; y el 25% de los dueños de mascotas que están casados o conviven señalan que su mascota es mejor oyente que su pareja. Es decir, existen evidencias de creencias y comportamientos de personas que consideran a sus mascotas como cercanas, lo cual podría implicar un apoyo social importante capaz de incrementar el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida de la persona debido al apego experimentado hacia la mascota.

Con relación a lo mencionado anteriormente, Bowlby (1969) señala que el ser humano tiene una necesidad innata y universal de formar intensos vínculos con otras personas, la cual es conocida como apego. Es decir, los seres humanos, como

muchos animales, buscan y mantienen tanto contacto físico como emocional con figuras familiares (p.e., parientes) y confían en ellas para su protección psicológica y física. Si bien esto podría aplicarse solo a individuos humanos, la realidad es otra, ya que se observa que las personas desarrollan vínculos emocionales con sus animales de compañía. Por ello, la relación que enlaza a la gente con sus mascotas crea un apego emocional con el que se puede explicar por qué las mascotas tienen un significado importante, y sustenta el modo en que han llegado a ser consideradas como miembros de la familia (Sable, 2013).

Tener una mascota impacta positivamente en la persona (Antonacopoulos, & Pychyl, 2010) y trae beneficios psicológicos. Por ejemplo, los dueños de mascotas tienen una mayor autoestima, estados de ánimo más positivos, más ambiciones, satisfacción con la vida y perciben poca soledad (Antonacopoulos, & Pychyl, 2010; El-Alayli, Lystad, Webb, Hollingsworth, & Ciolli, 2006), y dicha relación en los adultos mayores no debería ser distinta. Por ejemplo, Aydin (2012), utilizando un enfoque experimental y una población no clínica, pudo concluir que la presencia de un animal de compañía, como un perro, puede reducir los sentimientos de soledad y aislamiento del individuo que ha experimentado exclusión social. En una investigación científica realizada acerca del vínculo entre personas y sus gatos, la Fundación Affinity (2016) manifestó que el 65% de evaluados, considera que su mascota le aporta apoyo emocional y el 81% considera que su gato le ayuda a superar momentos difíciles mediante su compañía. Además, la presencia de un animal de compañía puede promover el bienestar físico y mental cuando la persona presenta valores morales sólidos, aumentando la confianza y la autoestima, y disminuyendo las respuestas psicofisiológicas al estrés. Es decir, se podría inferir que produce un efecto positivo sobre el bienestar de la persona.

Contrario a ello, Herzog (2011) afirmó que el *efecto mascota* –es decir, que los dueños de mascotas las perciban como buenos para ellos- no constituye en sí mismo evidencia científica de beneficios médicos o psicológicos. Esto parte de la premisa que los efectos de vivir con animales deberían ser sometidos a las mismas normas de prueba empírica como los nuevos medicamentos u otros productos sanitarios, como la psicoterapia. En tal sentido, las evidencias respecto a la eficacia de los animales como agentes terapéuticos son controversiales.

No obstante, Le Roux y Kemp (2009) demostraron en un estudio realizado con 16 personas de una residencia de ancianos que la *Actividad Asistida con Animales* (AAA) –es decir, visitarlos con animales- puede hacer una diferencia en los niveles de depresión de los residentes. La terapia asistida con animales (TAA) es dirigida por expertos con una formación especial, mientras que la AAA, una intervención más informal y puede ser llevada a cabo también por auxiliares de profesionales y/o voluntarios (The Delta Society, 2015). La TAA es definida como una modalidad de intervención terapéutica en la cual participa un animal como integrante de un proceso educativo, integración, socialización o rehabilitación de un individuo (Álvarez et al., 2013). Este proceso se puede efectuar en una extensa gama de contextos y puede llevarse a cabo en grupo o de forma individual y debe ser documentado y evaluado por el profesional a cargo (Tucker, 2004). Para Vázquez (2009) la TAA es una terapia complementaria en la cual, la participación del animal permite establecer un nexo entre el paciente y el profesional. Varios estudios sugieren que los beneficios psicológicos de la AAA o la TAA incluyen el aumento de la empatía, la relajación, la mejora de la autoestima y la aceptación, el estrés y la reducción de la ansiedad, la orientación a la realidad, las habilidades de crianza, estimulación mental, disminución de la soledad, el aumento de AP, y las oportunidades para recordar experiencias pasadas con las mascotas o experiencias de vida en general (Barba, 1995; Boldt, & Dellman-Jenkins, 1992; Brasic, 1998; McCulloch, 1983; The Delta Society, 2015).

Estos estudios, sin embargo, no satisfacen los requerimientos metodológicos de los ensayos aleatorios controlados que exige la American Psychological Association (APA) en la validación de intervenciones terapéuticas y, así, Herzog (2011) sustenta que el efecto mascota sigue siendo una hipótesis no corroborada.

Así pues, es importante recalcar que los AM, quienes cumplen un rol importante en la sociedad, experimentan cambios y alteraciones físicas propias de esa etapa vital, las cuales se acompañan de mayores limitaciones y experiencias difíciles como jubilación o pérdidas de personas cercanas. Por ello, es necesario que en este proceso el AM tenga experiencias que impacten positivamente su estado anímico, y según los estudios mencionados anteriormente, las mascotas podrían cumplir esta función.

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es entendido como un balance entre satisfacción con la vida y afecto. En términos generales, la satisfacción con la vida es el juicio global que las personas hacen de su vida (Diener, 1994; Veenhoven, 1994); y en términos de afectividad, es el balance global de los afectos positivos y los afectos negativos que han marcado nuestra vida (Bradburn, 1969). Estos tres elementos constituyen el bienestar (Lucas, Diener, & Suh, 1996).

De este modo, respecto a los AM, se observa que tendrán un mayor panorama respecto al juicio y balance global de satisfacción y afectos durante esos años.

Afectividad positiva y negativa.

Clark, Watson, y Leeka (1989) definen la afectividad positiva (AP) como los sentimientos que manifiesten niveles de compromiso con un entorno agradable, como lo son la felicidad, la alegría, y el entusiasmo. Asimismo, Clark, Watson, y Mineka (1994) señalan que la AP es una dimensión temperamental estable, hereditaria y muy general que incluye características tales como la emotividad primaria positiva, energía, afiliación, y dominación. Es importante destacar que la falta de AP no implica necesariamente afecto negativo (AN) como la ira, la ansiedad y la depresión (Cohen & Pressman, 2006). Carr (2004) señala también que la AP contiene las subdimensiones de la jovialidad (por ejemplo, alegre, feliz, animado); la seguridad (confiado, fuerte, audaz); y la atención (alerta, concentrado, decidido). A su vez, refiere que pasado los 30 años, la manifestación de AP se mantiene en el tiempo.

La AN es una dimensión de rasgo estable, altamente heredable y en general con una multiplicidad de aspectos que van desde el humor a la conducta (Clark & Watson, 1991; Watson & Clark, 1984). Tellegen (1985) conceptualiza el centro o núcleo de esta dimensión como una sensibilidad temperamental a los estímulos negativos; de esta forma, se provoca una amplia gama de estados de ánimo negativo, incluyendo no sólo el miedo, ansiedad y tristeza, sino también emociones como culpa, hostilidad y auto insatisfacción (Watson & Clark, 1984). Carr (2004) señala que los AN llegan a la cúspide terminando la adolescencia para luego ir atenuando con el pasar de los años.

Un tema controversial en la literatura de la emoción es si AP y AN son extremos bipolares de la misma escala, o aspectos independientes, es decir, no correlacionados. Hay evidencia para ambos planteamientos (por ejemplo, Bradburn, 1969; Diener & Emmons, 1984; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Si el AP y AN son extremos bipolares del mismo constructo, los beneficios del AP pueden reflejar la ausencia de AN en lugar de la presencia de sentimientos positivos. En el caso de ser ellos independientes entre sí, el AP podría proporcionar beneficios independientemente de los niveles de AN (Cohen & Pressman; 2006). Zautra, Potter, y Reich (1997) indicaron que la mayoría de las personas creen que los sentimientos positivos son lo contrario de los sentimientos negativos, y que, por ejemplo, una persona infeliz también está triste. Russel y Carroll (1999) dicen que los psicólogos han descubierto evidencias de que la AP no es lo contrario que la AN; lo explican con el ejemplo de que un humano no es un péndulo moviéndose entre sentimientos opuestos; un péndulo puede estar en un único lugar y un tiempo, pero un humano puede estar en ambos: feliz e infeliz, dependiendo de la circunstancia vivida. Zautra, Potter y Reich (1997) invitaron a considerar la posibilidad de que, en algunos casos, uno y uno no sean igual a dos, por lo menos cuando se trata de comparar los estados positivos y negativos, y que, la mayor parte del tiempo, los estados afectivos positivos y negativos son independientes entre sí. Watson y Clark (1997) también señalan que las variaciones en la AP y AN son, en gran medida, independientes unos de otros.

Russel y Carroll (1999) también dicen que, tradicionalmente, el placer y el displacer eran asumidos como oposiciones. Nowlis (Nowlis & Nowlis, 1956) y Bradbum (1969; Bradbum & Caplovitz, 1965) trataron de establecer la estructura del afecto de forma empírica con la introducción de una técnica correlacional psicométricamente sofisticada. Ellos anticiparon dimensiones bipolares, pero sus resultados cuestionaron la suposición, ya que ellos y otros equipos de investigación encontraron que el análisis factorial arrojaba dos factores unipolares independientes (Borgatta, 1961; Clyde, 1963; McNair, & Lorr, 1964; Russel, & Carroll; 1999; Thayer, 1967), y lo que se esperaba era un factor bipolar; la correlación entre AP y AN fue muy baja. Por otro lado, Russel y Carroll (1999) hablan también sobre el “Afecto momentáneo” poniendo como ejemplo al clima, que a veces cambia

lentamente y a veces rápidamente; el afecto es transitorio. Respecto al *afecto extendido a través del tiempo*, Diener y Emmons (1984) concluyeron que el AP y AN son probablemente bipolares cuando se examinan en un tiempo, pero AP y AN son independientes cuando son examinados a través del tiempo. Russel & Carroll (1999) entonces, señalan que el afecto extendido en el tiempo es esencial y necesario para investigaciones sobre el bienestar subjetivo de una persona, felicidad en su vida, temperamento o humor característico, la acumulación de efectos de estrés y problemas psiquiátricos de todo tipo.

Para evaluar los componentes cognitivos y el juicio reflexivo de una persona, para saber cómo siente las circunstancias de su vida, los investigadores a menudo administran medidas de satisfacción con la vida- o componentes más específicos - que piden a la gente considerar y valorar conscientemente las condiciones de sus vidas. Este tipo de juicio reflexivo se puede contrastar con las emociones y estados de ánimo que las personas realmente experimentan al vivir sus vidas. Las personas informan de emociones o un sentimiento afectivo casi todo el tiempo (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991). Por otro lado, una de las características más básicas de estos sentimientos, es que las personas pueden saber si son agradables o desagradables. Es por esto que Lucas y Diener (2008) señalan que la vida podría ser considerada como buena si hay experiencias más agradables que las desagradables durante un período prolongado de tiempo. Consiguientemente, los juicios reflexivos y experiencias afectivas proporcionan dos maneras distintas en las que se pudo evaluar la vida de una persona. Además, explican que las propias experiencias afectivas se pueden dividir en categorías más estrechas. El estudio de estas variables afectivas más precisas, a menudo revela información única sobre la calidad de vida de una persona y los procesos que subyacen a la evaluación de esa vida. Por ejemplo, a pesar de que es tentador para conceptualizar la experiencia afectiva simplemente como la relación de positivo a negativo, toda la información se pierde cuando se construye un índice de este tipo. Dos individuos que tienen la misma cantidad de experiencias positivas y negativas pueden tener vidas muy diferentes, dependiendo de la intensidad de sus experiencias. Además, debido a que los sentimientos positivos y negativos no son polos opuestos, puede ser inapropiado combinarlos en un solo índice.

Diener, et al., (2009) explican que es importante que los investigadores ligados a este ámbito evalúen la frecuencia relativa de la experiencia positiva frente a la experiencia emocional negativa. Argumentan que la frecuencia relativa de las emociones positivas puede tener una medición más válida y precisa, lo cual es fundamental para el trabajo científico en el concepto de la felicidad. Otra razón es la frecuencia relativa de AP frente al AN, ya que el primero es a la vez necesario y suficiente para activar un estado de satisfacción, mientras que la experiencia positiva intensa, no lo es. Señalan que, por lo tanto, lo que se relaciona con bienestar parece estar compuesto de un AP frecuente y AN infrecuentes. También señalan que, aunque las experiencias positivas intensas son individualmente deseables en el momento en que se experimentan, pueden estar menos relacionadas a largo plazo con el bienestar o la felicidad debido a efectos secundarios poco atractivos.

Respecto a la emoción, Payne y Cooper (2001), señalan que, concepto parece utópico cuando se trata de definir lo que es la emoción exactamente ya que, muchos aspectos de la emoción se describen de distintas maneras, dependiendo del contexto. Sería por esto que las personas pueden tener ideas de sentido común y definiciones teóricas que no coinciden con lo que son las emociones. A su vez, refieren que la experiencia subjetiva de los estados emocionales sólo está disponible para nosotros a través de las descripciones verbales que podemos dar: el lenguaje utilizado para describir las emociones se altera considerablemente de una persona a otra, al igual que la familiaridad o hábito que tienen los individuos con los estados emocionales. Por ejemplo, algunas personas son dominadas por sus emociones, otros expresan sus emociones, y hay otros que rara vez muestran sus emociones significativas.

Es por ello que Payne, y Cooper (2001) se cuestionan si las emociones se experimentan igual o están relacionadas con las experiencias personales, las diferencias biológicas y aceptación cultural, y si esto altera el componente expresivo de la emoción. Payne, y Cooper (2001) explican también que la forma individual de expresar emociones puede ser reformada por la familia, el entorno social y las influencias culturales, y que el aprendizaje en sus diversas formas tiene un papel importante en la determinación de lo que se considera las emociones social o culturalmente apropiadas en situaciones específicas. Por otro lado, señalan que la

emoción puede servir de protección al bienestar individual, pero también es una forma de comunicación por lo que al grupo social se refiere.

Satisfacción con la vida.

La satisfacción con la vida es un componente cognitivo del bienestar subjetivo, definido como la valoración positiva que la persona hace de su vida en general, que incluyen aspectos como familia, estudios, trabajo, salud, amigos, tiempo libre (Denegri, García, & Gonzales; 2015), es decir, comparando lo que ha conseguido, logros, con lo que esperaba obtener y sus expectativas (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin; 1985; Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991).

En un estudio realizado por Martínez (2004) con 570 personas de Lima (divididos en grupos de edades entre 16 a 18 años, 22 a 25 años, 40 a 45, y de 60 a 65), de ambos sexos y se indagaron la visión futura y la satisfacción con la vida de cada uno de los sondeados. Respecto a la satisfacción con la vida, los resultados mostraron que el grupo de adultez media (40 a 45 años), muestra un 22.07% de satisfacción con la vida, mientras que la adultez tardía (de 60 a 65 años) presenta mayores niveles de satisfacción con la vida con un 23.92%.

En un estudio desarrollado en Salamanca por Navarro, Bueno, y Buz (2013) en un muestra de 400 personas de edades entre los 75 años a los 104 años, encontró, según los resultados, que las personas mayores presentan una considerable frecuencia de emociones positivas, como estar atento, sentirse activo y fuerte, mientras que las infrecuentes eran el estar entusiasmado e inspirado. Se señalan también que los sentimientos negativos más usuales son el sentirse inquieto, nervioso y expectante, mientras que los menos frecuentes son sentirse hostil, avergonzados o con sentimientos de culpabilidad. Por otro lado también indican que, los que tienen entre 75 y 84 años, se sientan con mayor inspiración, entusiastas y activos, y respecto al género, las mujeres de este grupo suelen sentirse más nerviosas, inquietas, temerosas, asustadas, perturbadas y orgullosas. Asimismo, este estudio evidencia que el permanecer animado, vigilante, alegre y alerta ante sucesos, es favorable en la conservación de la satisfacción con la vida de las personas de 75 a más años, confirmando que las emociones positivas son importantes para la resiliencia psicológica en los adultos de edad avanzada.

Para evaluar los componentes cognitivos y el juicio reflexivo de una persona, para saber cómo siente las circunstancias de su vida, a menudo se administran medidas de satisfacción con la vida o componentes más específicos que piden a la gente considerar y valorar conscientemente las condiciones de sus vidas. Este tipo de juicio reflexivo se puede contrastar con las emociones y estados de ánimo que las personas realmente experimentan al vivir sus vidas. Las personas informan de emociones o un sentimiento afectivo casi todo el tiempo (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991). Además, Lucas y Diener, (2008) señalan que la vida podría ser considerada como buena si hay experiencias más agradables que las desagradables durante un período prolongado de tiempo. Consiguientemente indican que los juicios reflexivos y experiencias afectivas proporcionan dos maneras distintas en las que se pudo evaluar la vida de una persona

Roothman, Kirsten, y Wissing (2003) realizaron una investigación para determinar las diferencias de género significativas con respecto a variables como la afectividad y lo cognitivo donde cada una de las personas de la muestra se autoevaluó. Los resultados de este estudio manifestaron que los varones tienen mayor auto aceptación, ya que no basan su identidad en atributos que estén relacionados con la apariencia, sino con atributos de competitividad. Por otro lado, los resultados manifestaron que los hombres tienen mayor fuerza intrapersonal para afrontar el estrés. Además, también los resultados sugieren que las mujeres le encuentran significado y propósito a sus vidas de manera distinta a la que le dan los hombres, como también indican conseguir fuerzas y control por medio de sus relaciones interpersonales y la fe. En el aspecto cognitivo, los hombres muestran una mayor flexibilidad en el pensamiento de lo que se considera apropiado dentro de un contexto y se centran en la resolución de problemas, no en juicios de valor. Así también, los puntajes reflejaron que los varones expresan menos sus afectos. En el ámbito afectivo, los resultados no manifestaron diferencias significativas, ya que señalan que los hombres y mujeres se percibían a sí mismos como capaces de medir y equilibrar tanto sus emociones positivas como negativas. Sin embargo, se encontraron diferencias respecto a la expresión de afectos, ya que, por ejemplo, las mujeres obtuvieron un puntaje significativamente alto en dimensión *síntomas somáticos* del General Health Questionnaire (GHQ) (Goldberg & Hillier, 1979), el cual fue usado como instrumento para los aspectos físicos.

Alarcón (2002) también asocia el género con los bienes preferidos de las personas; el porcentaje de “gozar de buena salud” es ligeramente más alto en varones, mientras que el de “estar bien con Dios” es mayor en las mujeres, aunque esta diferencia no es significativa. Con 16% los varones manifestaron que para ellos es importante “tener una buena familia” mientras que para las mujeres apareció solo un sorpresivo 11%; sin embargo, la diferencia tampoco era significativa. Los participantes de esta investigación tenían edades entre 20 y 60 años. Se manifestó que un 35.3% de las personas de 60 años tiene como bienes favoritos a salud, con un 23.5% a Dios y con un 11.8% familia y paz.

Justificación, objetivos e hipótesis

El presente estudio sobre la relación de la tenencia de una mascota y el bienestar (afecto y satisfacción) en adultos mayores aportará mayores conocimientos sobre los beneficios psicológicos que puede traer el tener una mascota, que como se sabe, aún no existen suficientes investigaciones que puedan ayudar a demostrar el impacto de la convivencia con una mascota en los AM, por lo cual resulta pertinente preguntarse por el tipo de afecto predominante y grado de satisfacción con la vida de las personas AM según convivan o no con mascota. De esta manera, los resultados llenarán un vacío existente en lo que respecta a la relación entre el tener una mascota y la afectividad en los adultos mayores.

Por otro lado, lo que respecta al carácter práctico de la investigación, los datos obtenidos en el estudio podrán servir de apoyo para los psicólogos que trabajan efectuando terapias asistidas con animales, donde el propósito de esta es el de fomentar la mejoría en el funcionamiento físico, social, emocional y/o cognitivo de los seres humanos (Tucker, 2004).

Cabe mencionar, que si bien para la realización de la presente investigación, no es posible implementar un método experimental, se considera que también se puede lograr una mayor comprensión de la relación entre la tenencia de mascota y la vida anímica sin necesidad de recurrir a ensayos clínicos, pues la literatura descriptiva ha dejado vacíos que son abordables sin que sea obligatorio emplear inicialmente la metodología experimental, en este caso de la rigurosidad en la descripción del “efecto mascota” en sí. Además, considerar la pertinencia de emplear

un método experimental sin la suficiente evidencia puede derivar en un gasto de recursos, más que en una inversión.

En la siguiente investigación lo que se quiere es determinar las emociones predominantes y el grado de satisfacción con la vida que tienen los propietarios de mascotas en comparación con quienes no tienen uno en su casa.

La hipótesis de investigación indica que: Quienes tienen una mascota tienen mayores emociones positivas, un mayor grado de satisfacción con la vida, y menos emociones negativas que los que no tienen una o no la consideran como parte importante de la familia.

Método

Tipo y diseño de Investigación

Es un estudio comparativo transversal, perteneciente a una estrategia asociativa, pues se está analizando la relación entre variables examinando las diferencias que existen entre dos o más grupos de individuos y porque se está estudiando en un momento temporal determinado (Ato, López, Benavente; 2013).

Participantes

Fueron evaluados 62 adultos mayores de Lima Metropolitana (61.29% mujeres) quienes residían en los distritos de Barranco, Chorrillos, La Molina, Miraflores, Pueblo Libre, San Borja, San Isidro, Santiago de Surco, San Juan de Miraflores y San Miguel, con edades comprendidas entre 60 y 86 años ($M_{\text{edad}} = 68.323$; $DE_{\text{edad}} = 6.118$). De ellos, 46.77% ($n = 29$) fueron casados y el 34.19% viudos ($n = 15$), nueve personas no tienen hijos, y el resto oscila entre uno y ocho ($M_{\text{hijos}} = 2.528$; $DE_{\text{hijos}} = 1.310$). El tiempo de la tenencia de mascota fluctuaba entre los 6 meses a los 14 años. Del total, 32 personas (56.25% mujeres) poseían mascota, y 30 (66.67% mujeres) no tenían.

Tabla 1.*Características de la Muestra*

Edad		Distrito de residencia	
60-65 años	24	Barranco	5
66-71 años	20	Chorrillos	8
72-77 años	13	La Molina	5
78-83 años	4	Miraflores	2
84-89 años	1	Pueblo Libre	1
Sexo		San Borja	26
Femenino	24	San Isidro	2
Masculino	38	San Juan de Miraflores	1
Estado Civil		San Miguel	2
Soltero	7	Santiago de Surco	10
Casado	29	Especie de Mascota	
Conviviente	2	Perro	26
Divorciado/Separado	9	Gato	13
Viudo	15	Otro	5
Número de Hijos		Tiempo con la mascota	
0-4 hijos	59	5 meses	2
5-8 hijos	3	1-5 años	14
Tenencia de Mascota		7-14 años	16
Si	32		
No	30		
Número de Mascotas			
1-2	24		
3-5	8		

Instrumentos

Se utilizó una ficha de datos, la cual estaba destinada a recoger aquellos datos que han sido identificados como factores relevantes para el estudio, como edad, sexo, estado civil, con quién convive y tenencia de mascota. (Anexo 1)

La **escala PANAS** (*Positive and Negative Affect Scale*) de Watson, Clark, y Tellegen (1988) (Anexo 2) permite medir dos dimensiones del estado de ánimo (positivo y negativo). Consta de 20 ítems que evalúan la frecuencia con que han experimentado cada estado de ánimo durante los últimos 30 días. Estos son calificados mediante escala de cinco puntos (rara vez o nunca, pocas veces, algunas

veces, muchas veces, y muy frecuentemente o siempre). Fue utilizada la versión de Gargurevich y Matos (2012). Con los datos del presente estudio fue hallado un coeficiente α de .739 para AN y .868 para AP.

Escala de Satisfacción con la Vida de Diener et al. (1985) (Anexo 3). Esta escala es de tipo Likert, cuenta con cinco ítems, los cuales son valorados en una escala que va desde “totalmente en desacuerdo” (1) hasta “totalmente de acuerdo” (7). Fue utilizada la versión en español de Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita (2000). Con los datos del presente estudio fue hallado un coeficiente α de .892.

Cuestionario de Satisfacción por Áreas de Ly (2004) (Anexo 4) que evalúa las áreas de estado de salud, situación económica, relación con la familia y relación con amigos respectivamente, cada una con un ítem independiente, que son valoradas en una escala de 5 puntos: muy satisfecho, satisfecho, ni satisfecho ni insatisfecho, insatisfecho y muy insatisfecho. Por la información obtenida en el presente estudio, no es posible calcular un coeficiente α por cada ítem, así como tampoco se puede calcular la correlación item-test.

Procedimiento

Para el proceso de recolección de información, se solicitó permiso por medio de una carta de presentación formal de la universidad en una municipalidad de Lima Metropolitana para aplicar los instrumentos en “La Casa del adulto mayor” de dicha jurisdicción. Cada uno de los participantes firmó un consentimiento informado previo a contestar las preguntas. La recolección de información se dio individualmente realizando cada una de las preguntas de los instrumentos de manera verbal a cada participante. Al término se les agradeció su participación, y a quienes solicitaron los resultados se les indicó que al término del estudio se les remitirá. El muestreo fue intencional según la disposición de los AM para participar.

Previamente, la validez del contenido de ambos instrumentos fue analizada mediante el método de evaluación por jueces expertos, participando el proceso cuatro psicólogos docentes universitarios. A partir de ello, y luego de algunos ajustes lingüísticos para optimizar la comprensión, se concluyó que los ítems fueron adecuados para evaluar esos constructos en adultos mayores.

Estrategia Analítica

Para realizar este análisis comparativo se empleó la prueba U de Mann-Whitney, para luego calcular la magnitud del efecto asociada con la correlación biserial puntual (r_{bp} ; Fritz et al. 2012). Para considerar la diferencia entre grupos como significativa, y debido el tamaño muestral, se tomaron en cuenta los valores del r_{bp} : $< .10$, insignificante; entre $.10$ y $.30$, bajo, entre $.30$ y $.50$, moderado, y mayor que $.50$, alto. No fue utilizada para la toma de decisiones la significancia estadística ($p < .05$) debido a que dicho procedimiento se haya influido por el tamaño muestral. En resumen, si $r_{bp} \geq .10$, se considera que la diferencia es significativa. Fue utilizado el programa SPSS v. 22 para el análisis de datos.

Resultados

De acuerdo con lo presentado en la tabla 1, la asimetría y curtosis de los datos se encuentran en un rango aceptable (entre ± 1). Asimismo, como se aprecia en la tabla 2, en cuanto a la AP no existe diferencia significativa entre personas con y sin mascotas ($r_b = .074$). No obstante, acerca del Afecto Negativo se encontró una diferencia pequeña entre los grupos a favor del que no tiene mascota ($r_{bp} = .113$). En cuanto a la satisfacción por áreas, no se encontró diferencias respecto a la salud ($r_{bp} = .053$) y situación económica ($r_{bp} = .007$) entre propietarios y no-propietarios. Por el contrario, se encuentra una diferencia pequeña a favor de quienes poseen mascota en lo que concierne las relaciones familiares ($r_{bp} = .274$) y a la relación con amigos ($r_{bp} = .223$). Finalmente, en relación a Satisfacción con la vida, sí fue hallada una diferencia moderada a favor de los que poseen mascota ($r_{bp} = .356$).

Tabla 2

Estadísticos descriptivos en la muestra

	M	DE	g₁	g₂
Afecto Positivo	35.016	7.449	-.147	-.703
Afecto Negativo	16.887	4.856	.886	.441
Área de estado de Salud	3.629	.854	-.009	-.614
Área de situación económica	3.500	.825	-.634	.476
Área de relación familiar	4.065	.827	-.841	.563
Área de relación con amigos	3.855	.921	-.354	-.711
Satisfacción con la Vida	24.935	6.143	-.759	-.358

Nota: *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *g₁* = asimetría; *g₂* = curtosis

Tabla 3*Comparación del Bienestar Psicológico entre personas AM con y sin mascota*

	Tenencia de Mascota	n	Rango Promedio	U	Z	P	r_{bp}
Afecto Positivo	Sí	32	32.80	521.5	.585	.558	.074
	No	30	30.12				
Afecto Negativo	Sí	32	29.53	417.0	-.891	.373	.113
	No	30	33.60				
Área de estado de Salud	Sí	32	30.62	452.0	-.419	.675	.053
	No	30	32.43				
Área de situación económica	Sí	32	31.61	483.500	.054	.957	.007
	No	30	31.38				
Área de relación familiar	Sí	32	35.86	619.500	2.154	.031	.274
	No	30	26.85				
Área de relación con amigos	Sí	32	35.20	598.500	1.756	.079	.223
	No	30	27.55				
Satisfacción con la Vida	Sí	32	37.70	678.500	2.807	.005	.356
	No	30	24.88				

Discusión

Este estudio tuvo como objetivo comparar el bienestar psicológico en AM en función a la tenencia de mascota, hipotetizando que quienes tienen mascota presentan mayor grado de AP, un mayor grado de satisfacción con la vida, y menos AN en comparación a los que no tienen un animal de compañía.

En la actualidad, no se cuenta con investigaciones realizadas en el contexto peruano, donde se pueda conocer el impacto de la convivencia entre AM y sus mascotas sobre el estado emocional del AM. Por eso, la información recogida en esta investigación aporta a una mejor comprensión del problema en un contexto como este, y contribuye a lo expuesto en estudios antecedentes, más aun cuando es el primer estudio realizado con AM peruanos en abordar este tema.

En relación a las hipótesis, fueron corroboradas las referidas a afecto negativo y satisfacción, pero no la de afecto positivo.

Los resultados que indican una mayor presencia de afecto negativo en personas AM sin mascota coinciden con estudios previos que indican que contar con un animal de compañía disminuye la soledad y el aislamiento y provoca una disminución en los niveles de depresión, independientemente de que se trate de un AM o no (Antonacopoulos, & Pychyl, 2010; Aydin, 2012; Le Roux, & Kemp, 2009); por su parte, los resultados que indican que las personas AM con mascota obtienen mayores puntuaciones en Satisfacción con la vida, familia y amigos, a diferencia de quienes no las poseen, concuerdan con los hallazgos de estudios preliminares (Antonacopoulos, & Pychyl, 2010; El-Alayli et al., 2006); sin embargo, la ausencia de diferencia en AP contradice trabajos previos donde se indica que tener una mascota favorece un estado de ánimo positivo (Antonacopoulos, & Pychyl, 2010), aunque ese estudio fue realizado en personas que no fueron AM, y pese a que otro estudio postula que la confianza y autoestima son favorecidas por la presencia de una mascota en AM (Aydin, 2012), al menos en la muestra del presente estudio parece tener o no mascota, no parece ser un factor determinante. Probablemente esto se debe a que el AP en los AM encuestados, que tienen o no mascota, no depende enteramente de estos últimos, sino que podría estar mediado por otros eventos o estados personales.

Entonces, en base a esta información, se puede apreciar la importancia de tener una mascota sobre la satisfacción y disminución del afecto negativo, aunque con relación al AP, aún hay asuntos pendientes.

En cuanto a las implicancias prácticas, el hallazgo podría presentarse como uno de los primeros pasos para que los profesionales tomen como alternativa complementaria a las terapias, las intervenciones asistidas con animales y a su vez puedan dirigir mejor el abordaje realizado, ya que contarían con mayor información sobre los beneficios que se pueden obtener compartiendo situaciones con un animal de compañía como mejorar la dimensión interpersonal y percibir la vida de manera más positiva, que para la población estudiada, son aspectos importantes que tener en cuenta.

Respecto a las limitaciones, el tema estudiado es incipiente aún en Latinoamérica, por lo que no se cuenta con antecedentes de investigación con los que puedan contrastarse de forma más sustantiva los resultados, sobre todo considerando que la realidad psicosocial del AM es distinta en esta parte del mundo en comparación a otros países. Sobre el proceso de evaluación se presentaron algunas dificultades reportadas por los AM evaluados como problemas para escuchar, leer o comprender, por lo que las preguntas fueron realizadas de forma verbal, lo que también pudo alterar la calidad de las respuestas al variar el tipo de entonación dependiendo del deterioro auditivo del evaluado. De la misma manera, no todos los participantes concluyeron el cuestionario ya que algunos rememoraron ciertas situaciones que consideraron pertinentes no evocar. A su vez, otros participantes se explayaron en responder algunas preguntas, lo que provocó también el cansancio de los AM.

Otra de las limitaciones encontradas fue el acceso a la población específica, por lo que solo se obtuvo una muestra de 62 personas. Sin embargo, este panorama es similar en otras investigaciones acerca de AM en el contexto peruano (Del Risco, 2007).

Respecto a los instrumentos, una limitación que se encontró fue que con la información obtenida, no fue posible calcular el alfa por cada ítem, ni tampoco calcular la correlación ítem – ítem, por la falta de datos necesarios.

A su vez, no considerar en el diseño analítico el apego del AM hacia su mascota pudo haber afectado algunos resultados, como por ejemplo, el del AP. Es decir, si solo eran consideradas las personas que tenían mascota y que mostraran algún grado de apego hacia ella, la muestra obtenida sería mucho más pequeña y probablemente los resultados obtenidos hubieran sido menos potentes.

Asimismo, se recomienda que para próximas investigaciones, se evalúe a un número más grande de personas. También es importante continuar investigando sobre dicha influencia en otra población como por ejemplo estudiantes universitarios, estudiantes con déficit de atención, adultos o adolescentes con depresión y/o ansiedad por alguna situación específica, etc., incorporando más variables al estudio.

En conclusión, los resultados obtenidos revelan la importancia de poder promover más programas relacionados a la terapia asistida con animales en AM, como se realiza en niños, para promover autosuficiencia, empatía y mayor desarrollo en las habilidades interpersonales, que como se ha hallado en algunas investigaciones, en los AM podría producir un beneficio similar.

Referencias

- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología*, 20(2), 169-196.
- Allen, K. (2003). Are pets a healthy pleasure? The influence of pets on blood pressure. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 236-239.
- Álvarez, A., Torres, G., Villazala, O., López-Cortón, A., Moldes, V., Saavedra, M., Larrañeta, L., y Pérez, L. (2013). Efectos de la Terapia Asistida con Animales en personas con daño cerebral o lesión medular. *Mapfre Trauma*, 24(2), 109-116.
- Antonacopoulos, N. M. D., & Pychyl, T. A. (2010). An examination of the potential role of pet ownership, human social support and pet attachment in the psychological health of individuals living alone. *Anthrozoös*, 23(1), 37-54.
- Associated Press Polls (2010). AP-Petside.com Poll: pet owners and their relationships with their pets. Recuperado desde http://surveys.ap.org/data/Gfk/AP-GfK%20Petside%20Topline%20for%20final%20041410_1st%20release.pdf
- Associated Press Polls. (2009). AP-Petside.com Poll: pets and their owners. Recuperado desde <http://surveys.ap.org/data/GfK/AP-GfK%20Petside%20Topline%20final%20060309%20Q4%20added.pdf>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Aydin, N., Krueger, J. I., Fischer, J., Hahn, D., Kastenmüller, A., Frey, D., & Fischer, P. (2012). "Man's best friend:" How the presence of a dog reduces mental distress after social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 446-449.
- Barba, B. E. (1995). The positive influence of animals: Animal-assisted therapy in acute care. *Clinical Nurse Specialist*, 9(4), 199-202.

- Boldt, M. A., & Dellmann-Jenkins, M. (1992). The impact of companion animals in later life and considerations for practice. *Journal of Applied Gerontology*, 11(2), 228-239.
- Borgatta, E.I. (1961). Mood, personality, and interaction. *Journal of General Psychology*. 64: 105 – 137
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss (vol. 1)*. New York: Basic Books.
- Bradburn, N.M, & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness*. Chicago: Aldine Publishing Company
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Brasić, J. R. (1998). Pets and health. *Psychological Reports*, 83(3), 1011-1024.
- Carr A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of abnormal psychology*, 100(3), 316-336.
- Clark, L. A., Watson, D., & Leeka, J. (1989). Diurnal variation in the positive affect. *Motivation and Emotion*, 13(3), 205-234.
- Clark, L. A., Watson, D., & Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of abnormal psychology*, 103(1), 103-116
- Clyde, D. J. (1963). *Manual for the Clyde mood scale*. University of Miami.
- Cohen, S., & Pressman, S. D. (2006). Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science*, 15(3), 122-125.
- Del Risco, P. (2007). *Soporte social y satisfacción con la vida en un grupo de adultos mayores que asisten a un programa para el adulto mayor*. Tesis (Lic.) – Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Denegri C., M., García J., C. & González R., N. (2015). Experiencia de bienestar subjetivo en adultos jóvenes profesionales chilenos. *Revista CES Psicología*, 8(1), 77-97.
- Díaz, M., Martínez, B., & Calvo, F. (2002). Trastornos afectivos en el anciano. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 12(1), 19-25.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67-113.

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Emmons, R.A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 21, 119-139.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. *Assessing WellBeing*, 39, 213–231.
- El-Alayli, A., Lystad, A. L., Webb, S. R., Hollingsworth, S. L., & Ciolli, J. L. (2006). Reigning cats and dogs: A pet-enhancement bias and its link to pet attachment, pet-self similarity, self-enhancement, and well-being. *Basic and Applied Social Psychology*, 28(2), 131-143.
- Fritz, C.O., Morris, P.E., & Richler, J.J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of experimental psychology: General*, 141 (1), 2.
- Fundación Affinity (2016). III Análisis Científico del vínculo entre personas y gatos. Recuperado desde: <http://www.fundacion-affinity.org/contigo-7-vidas/infografia-del-tercer-estudio-sobre-el-vinculo-2016>
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2012). Validez y confiabilidad de escala de afecto positivo y negativo (SPANAS) en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 14(2), 208-217.
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological medicine*, 9(01), 139-145.
- Harter, S. (2003). The development of self-representations during childhood and adolescence. *Handbook of Self and Identity*. En M.R. Leary & J.P. Tangney (pg. 610-642). New York: Guilford Press.
- Herzog, H. (2011). The impact of pets on human health and psychological well-being: fact, fiction, or hypothesis?. *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 236-239.
- Hoffman, L., Paris, S., & Hall, E. (1996). *La psicología del desarrollo hoy* (Vol. 2). Madrid: McGraw-Hill.

- Le Roux, M. C., & Kemp, R. (2009). Effect of a companion dog on depression and anxiety levels of elderly residents in a long-term care facility. *Psychogeriatrics*, 9(1), 23-26.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616 - 628.
- Lucas, R.E., & Diener, E. (2008). Personality and Subjective Well-Being. En O.P. John, R.W. Robins, L.A. Pervin (Edit.). *Handbook of Personality: Theory and Research* (p. 795 - 814). New York: Guilford Press.
- Ly. G. D. (2004). *Atribuciones causales de la satisfacción con la vida en un grupo de adultos de Lima*:(Tesis de Licenciatura), Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Martínez, U. P. (2004). Perspectiva temporal future y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología de la PUCP*, 12(2), 217 – 256.
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. *Journal of personality and social psychology*, 101(6), 1239-1252.
- McCulloch, M.J. (1983). Animal facilitated therapy: overview and future directions. *New Perspectives on Our Lives with Companion Animals*, eds. A.H. Katcher y A.M. Beck. Philadelphia: University of Pennsylvania Press. 410-430
- McNair, D.M., & Lorr, M. (1964) An analysis of mood in neurotics. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 620–627.
- Munsell, K.L., Canfield, M., Templer, D.I., Tangan, K., Arikawa, H. (2004). Modification of the Pet Attitude Scale. *Research Report*. Vol 12(2),137-142.
- Navarro, A.B., Bueno, B., & Buz D., J. (2013) Bienestar emocional en la vejez avanzada: estudio comparativo por edad y género. *Psychology, Society, & Education*, 5(1), 41-57.
- Nowlis, V., & Nowlis, H.H. (1956). The description and analysis of mood. *Annals of the New York Academy of Science*, 65, 345-355.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *La salud mental y los adultos mayores*. Ginebra: Autor. Recuperado desde:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>

- Organización Mundial de la Salud. (2012). *10 datos sobre el envejecimiento de la población*. Ginebra: Autor. Recuperado desde <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>
- Pascual, B. M., Palarea, M. D. D., & Francés, F. C. (2002). Trastornos afectivos en el anciano. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 12(1), 19-25.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). A Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assesments*. 5, 164-172.
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57(1), 149-161.
- Payne, R.L., & Cooper, C.L. (2001). *Emotions at Work: Theory, Research and Applications for Management*. New York: John Wiley.
- Roothman, B., Kirsten, D., & Wissing, M. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 2012-2018.
- Russell, J.A., & Carrol, J.M. (1999). On the Bipolarity of Positive and Negative Affect. *Psychological Bulletin*. 125 (1), 3-30.
- Sable, P. (2013). The pet connection: an attachment perspective. *Clinical Social Work Journal*, 41(1), 93-99.
- Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report. *Anxiety and the Anxiety Disorders* (Editado por Tuma, A.H., Maser, J.D.), 681-706
- Thayer, R.E. (1967). Measurement of activation through self-report. *Psychological Reports*, 20(2), 663-678
- The Delta Society (2015). AAT for Professionals. Recuperado desde: <http://www.petpartners.org/AAA-Tinformation>
- Tucker, M. (2004). The Pet Partners Team Training Course Manual. Bellevue, WA: Delta Society.
- Uchino, B.N., Cacioppo, J.T., & Kiecolt-Glaser, J.K (1996). The relationship between social support and physiological processes. *Psychological Bulletin*, 119, 488-531.
- Vázquez, C. (2009). Mascotas: ¿Amigos medicinales? *Alternativas en Psicología*, 14(20), 48-57.

- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(9), 87-116.
- Watson, D., & Clark, L.A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490.
- Watson, D., & Clark, L.A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. *Handbook of personality psychology*, 767-793.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Zautra, A.J., Potter, P.T., & Reich, J.W. (1997). The independence of affects is context-dependent: An integrative model of the relationship between positive and negative affect. In: Schaie KW, Powell M. (Eds), *Annual Review of Gerontology (Vol. 17)* (pp. 75–103). New York: Springer.

Anexos

Anexo 1

FICHA DE DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS

1. Edad: _____ 2. Sexo ☐ Masculino ☐ Femenino	3. Estado civil ☐ Soltero ☐ Casado ☐ Conviviente ☐ Divorciado / Separado ☐ Viudo 4. Número de Hijos: _____
5. Distrito: _____ 6. ¿Con quienes vive usted actualmente?	7. ¿Tiene mascota? ☐ Sí ☐ No
Si usted marcó "Sí" a la pregunta 7, responda las preguntas. Si marcó "No", continúe con la siguiente prueba.	
8. ¿Cuántas mascotas tiene? _____ 9. Especie: a. _____ b. _____ c. _____	10. ¿Qué tiempo tiene con la(s) mascota(s)?
8. Amo a mi(s) mascota(s) porque nunca me juzga(n) ☐ Muy de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ Muy en desacuerdo	9. Mi(s) mascota(s) y yo tenemos una relación muy cercana ☐ Muy de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ Muy en desacuerdo
10. Considero que mi(s) mascota(s) es(son) una gran compañía ☐ Muy de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ Muy en desacuerdo	11. Considero a mi(s) mascota(s) como un amigo(s) ☐ Muy de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ Muy en desacuerdo

Anexo 2

CUESTIONARIO 1

Utilizando la escala de respuesta propuesta señala con qué frecuencia has experimentado las siguientes emociones **en las últimas semanas**:

	Muy poco o nada	Un poco	Mediana mente	Bastante	Siempre o casi Siempre
Interesado					
Miedoso					
Excitado					
Disgustado					
Fuerte, Enérgico					
Culpable					
Asustado					
Hostil					
Entusiasmado					
Orgullosa					
Temeroso					
Irritable					
Alerta					
Avergonzado					
Inspirado					
Nervioso					
Decidido					
Atento					
Tenso					
Activo					

Anexo 3

CUESTIONARIO 2

Debajo hay cuatro afirmaciones con las cuales usted podrá estar de acuerdo o en desacuerdo. Indique el grado de acuerdo o desacuerdo marcando con una equis (x) la respuesta que considere más apropiada. Las posibles respuestas están debajo de cada afirmación. Por favor, sea sincero y recuerde que este cuestionario es totalmente anónimo.

1. Con respecto a mi estado de salud, diría que estoy: ☐ Muy Satisfecho ☐ Satisfecho ☐ Ni Satisfecho ni Insatisfecho ☐ Insatisfecho ☐ Muy Insatisfecho	2. Con respecto a mi situación económica, diría que estoy: ☐ Muy Satisfecho ☐ Satisfecho ☐ Ni Satisfecho ni Insatisfecho ☐ Insatisfecho ☐ Muy Insatisfecho
3. Con respecto a la relación con mi familia, diría que estoy: ☐ Muy Satisfecho ☐ Satisfecho ☐ Ni Satisfecho ni Insatisfecho ☐ Insatisfecho ☐ Muy Insatisfecho	4. Con respecto a la relación con mis amigos, diría que estoy: ☐ Muy Satisfecho ☐ Satisfecho ☐ Ni Satisfecho ni Insatisfecho ☐ Insatisfecho ☐ Muy Insatisfecho

Anexo 4

CUESTIONARIO 3

A continuación se presentan cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala de 1 a 7, indique su acuerdo con cada una escogiendo el número apropiado. Por favor, responda a las preguntas abierta y sinceramente.

	Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
1. En la mayoría de las cosas de mi vida se acerca a mi ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mis condiciones de vida son excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
3. Me siento satisfecho con mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
4. He conseguido las cosas que para mí son importantes	1	2	3	4	5	6	7
5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.	1	2	3	4	5	6	7