

# Diferencias en Estrés Percibido, Salud Mental y Física de acuerdo al Tipo de Relación Humano-Perro

*Differences in Perceived Stress, Mental Health, and Physical Health according to Types of Human-Pet Dog Relationships*

MÓNICA TERESA GONZÁLEZ RAMÍREZ

RENÉ LANDERO HERNÁNDEZ

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

---

## Resumen

Con el propósito de evaluar si los niveles de estrés y salud percibidos difieren de acuerdo al tipo de relación entre el humano y el perro, así como de evaluar la correlación de estrés y salud percibidos con la frecuencia en que se realizan algunas actividades con el perro, se aplicaron cuestionarios de autoinforme a 247 voluntarios, dueños de al menos un perro. Los principales resultados muestran puntajes más bajos de estrés percibido y más altos de salud mental en quienes consideran a su perro miembro de la familia. Además, se encontraron correlaciones significativas entre entrenar al perro y el estrés y la salud mental; entre jugar con el perro y la vitalidad y la salud mental, y entre pasearlo y la vitalidad. Se concluye que quienes consideran al perro un miembro de la familia y realizan más actividades con él tienen más beneficios en su salud física y mental, y en el nivel de estrés percibido.

**Palabras clave:** estrés percibido, interacción humano-perro doméstico, salud física, salud mental.

## Abstract

This study was carried out in order to assess whether the levels of perceived stress and health differed depending on types of human-pet dog relationships, and to evaluate the correlation between perceived stress and health and the frequency with which activities are carried out with the dogs. Self-report questionnaires were filled out by 247 volunteers owning at least one dog. The results show lower levels of perceived stress and higher levels of mental health in those individuals who consider the dog a member of the family. Furthermore, significant correlations were found between dog-training activities and stress and mental health, between playing with the dog and vitality and mental health, and between walking the dog and vitality. The conclusion was that those individuals who consider their dogs as members of the family and carry out more activities with them have better physical and mental health, as well as lower levels of perceived stress.

**Keywords:** perceived stress, human-pet dog interaction, physical health, mental health.

La correspondencia en relación con este artículo puede dirigirse a Mónica Teresa González Ramírez al Cuerpo Académico en Psicología Social y de la Salud de la Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Nuevo León, Av. Carlos Canseco 110 Col. Mitras Centro 64460 Monterrey, N. L., México. Teléfono: (81)8333-8233, fax: (81)83338222. Correo electrónico: monygz77@yahoo.com

---

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA  
RECIBIDO: 27 DE SEPTIEMBRE DEL 2010 - ACEPTADO: 11 DE MAYO DEL 2011

LOS PERROS domésticos han acompañado al ser humano desde mucho tiempo atrás. Es bien sabido por quienes tienen o han tenido mascotas que estas traen un beneficio a su vida; sin embargo, para muchos esto aún es algo apenas anecdótico, y desconocen que la interacción humano-mascota y sus beneficios en la salud han sido objeto de diversas investigaciones (Gómez, Atehortúa & Orozco, 2007; Walsh, 2009a). Gutiérrez, Granados y Piar (2007) realizaron una revisión de la literatura reciente sobre las interacciones humano-animal y sus efectos sobre el bienestar físico, psicológico y social; al mismo tiempo, han indicado que en las últimas décadas se han empezado a estudiar en forma sistemática los efectos de esta interacción; es así como se ha demostrado el impacto positivo de las mascotas sobre la presión arterial, los triglicéridos, los niveles de colesterol y el afrontamiento de enfermedades crónicas. Asimismo, se ha comprobado que la interacción con los animales reduce la ansiedad, depresión y soledad, además de que proporciona apoyo y bienestar (Walsh, 2009a).

Gómez et al. (2007) citan numerosos estudios que proporcionan evidencia respecto a que tener mascotas es un factor protector para las enfermedades cardiovasculares, debido a que puede modificar factores de riesgo tales como disminuir la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la ansiedad y el estrés por soledad, además de que se liberan endorfinas al acariciar a las mascotas. En esta misma línea, Odendaal y Meintjes (2003) demostraron que las concentraciones de  $\beta$ -endorfina, oxitocina, prolactina y dopamina se incrementaban tanto en humanos como en perros después de interacciones positivas entre ellos, mientras que el cortisol solo disminuía en los humanos. Adicionalmente, los primeros autores agregan que los dueños de perros tienen una mayor actividad física en comparación con aquellos que no los poseen, y, como consecuencia, los primeros tienen en general una mejor salud, lo que se refleja en un menor número de consultas médicas.

La disminución del estrés por acariciar a la mascota es otro de los beneficios de la interacción humano-mascota (Gutiérrez et al., 2007). Evidencia de esto es un estudio en el que se midieron los niveles de cortisol en sangre y saliva en 20 profesionales de la salud antes de interactuar con un perro de terapia. Los resultados indican que el cortisol, en ambas medidas, disminuyó significativamente con tan solo cinco minutos de interacción con el perro (Barker, Knisely, McCain & Best, 2005).

Adicionalmente, en relación con la interacción con los perros de terapia, Jofré (2005) cita estudios que presentan evidencia de que en pacientes pediátricos las mascotas reducen los niveles de estrés durante los procedimientos dolorosos, ya que se desvía la atención de niños y padres hacia los animales.

Headey y Grabka (2007) mencionan que la evidencia de los beneficios de la interacción humano-mascota proviene en su mayoría de estudios de corte transversal, razón por la cual realizaron un estudio longitudinal en el que se entrevistó a un grupo de 9.723 personas en Alemania, desde el año 1984 hasta 2001, y complementaron sus resultados con la información obtenida en la encuesta nacional de ciencias sociales del 2001, realizada en Australia a una muestra de 1.246 personas. A partir de esta información, los autores encontraron que los dueños de mascotas tenían un 15% menos de visitas al médico al año que los no-dueños, y esta relación se mantenía significativa después de controlar las variables sexo, edad, estado civil, ingreso y otras asociadas a la salud.

La historia sobre la línea de investigación que incluye los efectos positivos de la compañía de las mascotas fue presentada por Gutiérrez et al. (2007). Esta historia inicia con la problemática social y epidemiológica de la tenencia de mascotas en ambientes urbanos y, posteriormente, los estudios se fueron enfocando en los efectos de la interacción con animales sobre la salud de los humanos y su influencia en la calidad de vida

tanto de personas saludables como de personas con enfermedades crónicas y agudas.

Es así como el interés en investigar los efectos de la interacción humano-animal sobre la salud se ha incrementado. O'Haire (2010) indica que son dos las teorías más citadas para explicar cómo los animales de compañía benefician la salud física y mental de los humanos. La primera es la teoría de la biofilia, que propone que los seres humanos tienden a ser atraídos por otros animales y cosas vivientes, e indica que, cuando hay un animal presente, la gente percibe las situaciones como menos estresantes y son capaces de reaccionar con más calma, lo que podría influir en su bienestar psicológico. La segunda es la teoría del apoyo social, que propone que los animales de compañía son en sí mismos un apoyo social y que, además, facilitan las interacciones sociales con otros seres humanos; las razones para ser considerados como apoyo social exitoso incluyen la constante disponibilidad, el apoyo libre de juicios y el amor incondicional.

En los estudios incluidos en esta línea de investigación, la salud ha sido evaluada de diferentes maneras, entre ellas, por el número de visitas al médico en un determinado periodo de tiempo (Headey & Grabka, 2007) o por la frecuencia cardiaca (Motooka, Koke, Yokoyama & Kennedy, 2006). Otra alternativa para evaluar salud es la evaluación de la salud percibida, la percepción del estado de salud o la calidad de vida relacionada con la salud.

El término calidad de vida relacionada con la salud surge como un concepto que hace referencia a las valoraciones de la percepción de la salud por parte del individuo acumulando tanto aspectos objetivos como subjetivos (Ramírez, 2007). La salud percibida o la calidad de vida relacionada con la salud se ha definido por Shumaker y Naughton (1995) como la evaluación subjetiva de las influencias del estado de salud actual, los cuidados sanitarios y la promoción de la salud sobre la capacidad del individuo para lograr y mantener un nivel global de

funcionamiento que permite seguir aquellas actividades que son importantes para él y que afectan a su estado general de bienestar. Las dimensiones esenciales para su medición son: el funcionamiento social, físico y cognitivo; la movilidad y el cuidado personal, y el bienestar emocional (Soto & Failde, 2004).

Además de la salud percibida, otra variable de interés en el estudio es el estrés percibido, que se refiere al grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). El concepto de estrés percibido proviene de la teoría transaccional del estrés, que lo define como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar (Lazarus & Folkman, 1984).

En relación con la disminución del estrés al acariciar a la mascota (Gutiérrez et al., 2007), como se mencionó anteriormente, algunas personas indican que, tras un día de trabajo estresante, el entusiasmo, la forma de saludar, el afecto y el apoyo sin juzgar que proporcionan las mascotas cuando se llega a casa hacen que algunos prefieran la compañía de sus mascotas que de sus parejas (Walsh, 2009a). Asimismo, Wells (2007) indica que los perros en casa aminoran los efectos negativos de sucesos vitales (como la muerte de algún ser querido o divorcios), soledad, depresión o estrés.

Por otro lado, existen estudios controlados como el realizado con corredores de bolsa que presentaban altos niveles de estrés y se encontraban al inicio de tratamiento médico para la presión arterial. Sus resultados reflejan que, aunque el medicamento fue efectivo para controlar la presión arterial tanto en aquellos que adoptaron un perro como en los que no lo adoptaron, el grupo de nuevos propietarios de mascotas experimentó una mejoría en los cambios de presión arterial asociados con factores de estrés (Allen, Shykoff & Izzo, 2001).

Asimismo se han realizado otros estudios experimentales, como uno en el que se pidió a los participantes que resolvieran ejercicios de aritmética en presencia de otra persona, su mejor amiga(o), su esposo(a), o en presencia de su mascota. Los resultados indican que los participantes no solo fueron más efectivos en la resolución de la tarea en presencia de la mascota, sino que mostraron menor presión arterial que en presencia de humanos, independientemente del grado de su relación con ellos (Allen, 2003). Una limitación metodológica de este estudio es que no se utilizó un grupo control en el que los sujetos resolvieran los ejercicios de aritmética sin personas o mascotas presentes.

Beck y Katcher (2003) han sugerido que en todos los estudios sobre salud humana debe considerarse la presencia o ausencia de una mascota en el hogar y la naturaleza de la relación con la mascota. Esto último, la naturaleza de la relación, es el interés de este trabajo. Como ya se mencionó, existe evidencia acerca de los beneficios de la interacción con los animales, se ha comparado la salud (medida con el número de visitas al médico) de grupos de dueños con grupos de no-dueños de mascotas; sin embargo, la naturaleza de la relación con las mascotas ha sido poco documentada. Al respecto, Walsh (2009a) menciona que se requieren investigaciones sistemáticas que consideren las características de la interacción y la dinámica de la relación, entre otros aspectos.

Con miras a contribuir al desarrollo de esta línea de investigación considerando esta última variable, son objetivos de este estudio evaluar si los niveles de estrés percibido y salud percibida difieren de acuerdo al tipo de relación con el perro, y evaluar la correlación de estrés y salud percibidos con la frecuencia en que se realizan algunas actividades con el perro.

Entre las características o la naturaleza de la interacción incluimos la variable “tipo de relación con el perro”. Gutiérrez et al. (2007) mencionaron que los dueños establecen fácilmente

una relación de parentesco con sus mascotas: las consideran como parte de su familia, como un hijo o como un amigo muy especial. Estos autores agregan que es muy frecuente que las mascotas ocupen un lugar muy importante en las vidas y actividades de sus dueños. Así, la variable tipo de relación con el perro incluyó como categorías: miembro de la familia, mascota o guardián de la casa. Por otro lado, para contar con mayor información sobre las características de la relación humano-perro, se evaluó la frecuencia con que se realizan algunas actividades compartidas con el perro. Este aspecto se describe en el apartado del método de la investigación.

Finalmente, consideramos que la literatura en español sobre este tema es muy escasa y las publicaciones en inglés sobre el área han tenido interesantes efectos en la comunidad anglosajona, pero un impacto bajo o nulo para la comunidad iberoamericana (Gutiérrez et al., 2007), por lo que el presente trabajo es pionero en Latinoamérica.

## Método

### Participantes

Se incluyeron en el estudio personas que supieran leer y escribir, mayores de 16 años de edad y que tuvieran al menos un perro. No se consideraron como criterios de inclusión o exclusión la raza, tamaño o edad del perro, ni el tiempo (meses o años) que el perro llevaba viviendo con la familia. Se logró la participación de 247 personas de 28.7 años de edad promedio ( $DE = 11.7$ ); 30.8% hombres y 69.2% mujeres, 64.8% solteros, 31.2% eran casados y el porcentaje restante eran divorciados o separados, con escolaridad promedio de 13.7 años ( $DE = 3.4$ ). La participación fue voluntaria y se respetó el anonimato de quienes respondieron.

Se tomó la decisión de trabajar con dos grupos para desarrollar el objetivo de evaluar si los niveles de estrés y salud percibidos difieren de acuerdo al tipo de relación con el perro. Las

razones que guiaron esta decisión de comparar dos grupos (considerar o no considerar al perro como miembro de la familia) y no tres grupos (considerar al perro como miembro de la familia, como guardián o como mascota) fueron, por una parte, la evidencia de que los dueños fácilmente consideran a los perros parte de su familia (Gutiérrez et al., 2007) y, por la otra, el bajo porcentaje de personas que indicaron que el perro era el guardián de la casa (11.7%).

### Instrumentos

Para evaluar el estrés se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS por sus siglas en inglés: *Perceived Stress Scale*) de Cohen et al. (1983) en su versión para México de González y Landero (2007), la cual procede de la traducción realizada en España por Remor (Remor & Carrolles, 2001; Remor, 2006). La escala consta de 14 ítems con una puntuación de *nunca* (0) a *muy a menudo* (4), y se invierte la puntuación en los siete ítems negativos, para un rango de 0 a 56. Con la muestra de este estudio, la consistencia interna fue de  $\alpha = .82$ . En el estudio de González y Landero (2007) se confirmó la estructura factorial reportada por Cohen y Williamson (1988) para la versión original, con estadísticos de bondad de ajuste adecuados para el análisis factorial confirmatorio, lo que indica una adecuada validez de constructo y una consistencia interna evaluada con el coeficiente alfa de Cronbach de .83.

Para evaluar la salud percibida se utilizó el Cuestionario de Salud SF-12, adaptación realizada por Alonso et al. (1998) del SF-12 Health Survey (Ware, Kosinski & Keller, 1996). El SF-12 Health Survey es una versión reducida del Cuestionario de Salud SF-36, que cuenta con adecuadas propiedades psicométricas y correlaciona de forma adecuada con el SF-36. Consta de 12 ítems provenientes de las 8 dimensiones del SF-36: *función física* (2), *función social* (1), *rol físico* (2), *rol emocional* (2), *salud mental* (2), *vitalidad* (1), *dolor corporal*

(1), *salud general* (1). Las opciones de respuesta forman escalas de tipo Likert que evalúan intensidad o frecuencia. El número de opciones de respuesta oscila entre tres y seis, dependiendo del ítem. Para cada una de las 8 dimensiones, los ítems son codificados, agregados y transformados en una escala que tiene un recorrido desde 0 (el peor estado de salud para esa dimensión) hasta 100 (el mejor estado de salud) (Vilagut et al., 2005). Para utilizarlo, se solicitó y obtuvo permiso de BibliPRO, Unidad de Investigación en Servicios Sanitarios, Fundación IMIM, España.

Finalmente, para evaluar las actividades que se realizan con el perro, se elaboraron preguntas específicas que proporcionaron la información necesaria para los fines de la investigación. Para la selección de preguntas, se tomó como referencia la conversación informal con dueños de perros sobre las actividades que solían realizar con ellos, se tomaron notas de las respuestas de aproximadamente 20 personas y se procedió a diseñar las preguntas. Las actividades mencionadas fueron las siguientes: acariciarlo, llevarlo a pasear, jugar con él o ella, entrenarlo en obediencia, entrenarlo para competencias o eventos, llevarlo a competencias o eventos, llevarlo a los lugares a donde va el humano (en el cuestionario equivale a: que le acompañe en sus actividades fuera de casa, darle de comer, darle agua, limpiar su excremento, bañarlo, llevarlo al veterinario cuando se enferma y llevarlo a que lo vacunen). No se consideraron todas estas actividades en el cuestionario final, debido a que algunas de ellas se enfocan en el cuidado físico o de la salud del perro.

El cuestionario final incluyó los siguientes apartados: (a) características del perro (cuatro preguntas: edad, sexo, tamaño y raza), (b) tipo de relación con el perro (tres preguntas: si la persona consideraba que el perro era miembro de la familia, guardián, mascota u otra —se consideró como variable ordinal,

siendo la categoría miembro de la familia la de orden superior—; donde duerme el perro —en la cama con el dueño, en la misma recámara pero en el piso o en su propia cama, dentro de la casa pero fuera de la recámara, en el patio o cochera, en la calle o en otro lugar—; donde pasa la mayor parte del día —dentro de la casa, en el patio o cochera, en la calle, amarrado, en una jaula o en otro lugar—, y (c) frecuencia (desde *nunca* hasta *varias veces al día*) con que se realizan las siguientes seis actividades: acariciarlo, llevarlo a pasear, jugar con él, entrenarlo en obediencia, entrenarlo para competencias y que le acompañe en actividades fuera de casa.

### Procedimiento

Se trabajó con cuestionarios de autoinforme pidiendo a los participantes que contestaran por sí mismos y que, en caso de tener alguna pregunta, se la comentaran al evaluador. Los participantes respondían en primer lugar las preguntas correspondientes a las variables sociodemográficas, seguidas de las preguntas sobre la relación con el perro, y por último los cuestionarios SF-12 y PSS.

Se acudió a eventos masivos de venta de accesorios para mascotas donde se obtuvo parte de la muestra; asimismo, se solicitó la colaboración de estudiantes de licenciatura y alumnos de los investigadores responsables del proyecto para que evaluaran a personas que tuvieran perros. Además, los mismos participantes refirieron a otras personas que podían responder los cuestionarios.

### Análisis Estadístico

El análisis de los datos se realizó mediante análisis descriptivo. Para evaluar la diferencia de grupos, se utilizó la prueba estadística U de Mann Whitney en variables continuas y la Chi-Cuadrada para variables categóricas. Para evaluar la correlación entre variables continuas se utilizó la Correlación de Spearman. Se utilizaron pruebas no paramétricas, debido a

que los puntajes no se ajustaban a una distribución normal al evaluarlos con la prueba de Kolmogorov-Smirnov ( $p < .01$ ).

### Resultados

En promedio, los perros habían vivido con el participante por 4.1 años ( $DE = 3.4$ ). La cantidad de perros en cada familia en promedio fue de 1.8 ( $DE = 1.3$ ), y la edad de los perros, 4.4 años ( $DE = 3.4$ ). Estas variables no correlacionaron de forma significativa con estrés o salud.

Respecto al tipo de perro, el 28.5% tenían perros de tamaño pequeño (Poodle, Schnauzer, etc.); 26.4%, perros mini (Chihuahuas, Yorkshire, etc.); 22%, perros grandes (pastor alemán, labrador, etc.); 19.5%, medianos (Beagle, Cocker Spaniel, etc.), y solo el 3.7%, perros gigantes (Gran Danés, San Bernardo, etc.). La raza más común fue Chihuahuas: 19.9%, seguido de French Poodle: 16.2%. Solamente el 7.7% tenían perros criollos. La distribución por sexo de los perros es casi equivalente siendo un 46.4% machos y un 53.6% hembras.

En cuanto al tipo de relación con el perro, el 57.1% lo consideran un miembro de la familia, el 31.2% como una mascota y el 11.7% como el guardián de la casa. Como se mencionó antes, se optó por trabajar con dos grupos: en el primer grupo se incluían los sujetos que consideraban al perro un miembro de la familia y en el segundo grupo las otras categorías (el perro es considerado una mascota y el guardián de la casa).

Estos grupos fueron equivalentes en las siguientes características demográficas: edad ( $z = -0.251$ ;  $p = .801$ ), escolaridad ( $z = -0.312$ ;  $p = .755$ ); estado civil ( $\chi^2(5) = 4.697$ ;  $p = .454$ ); sexo del participante ( $\chi^2(1) = 0.149$ ;  $p = .700$ ). Asimismo, fueron equivalentes las siguientes características de sus perros: años que tiene el perro viviendo con la familia ( $z = -.985$ ;  $p = .326$ ), edad del perro ( $z = -2.007$ ;  $p = .05$ ), sexo del perro ( $\chi^2(5) = 0.275$ ;  $p = .600$ ) y tamaño del perro ( $\chi^2(5) = 6.945$ ;  $p = .225$ ).

Los principales resultados de la investigación muestran diferencias significativas entre los grupos al encontrar valores más bajos de estrés y más altos en la subescala de salud mental en aquellos que consideran a su perro

parte de la familia (Tabla 1). En el resto de las subescalas del SF-12 no se encontraron diferencias significativas.

En la Tabla 2 se presentan los porcentajes de cada respuesta para las actividades que

**Tabla 1**

*Diferencias en niveles de estrés y salud percibida entre quienes consideran al perro parte de la familia y quienes no*

	El perro es parte de la familia (n = 141)			El perro es guardián o mascota (n = 106)			Z (U de Mann Whitney)
	Mediana	Media	DE	Mediana	Media	DE	
PSS	17.0	18.3	7.4	21.0	21.0	7.4	-2.855; $p = .004$
SF-12							
1. Función física	100.0	89.2	24.1	100.0	86.6	25.2	-1.002; $p = .316$
2. Rol físico	87.5	83.7	20.8	100.0	85.1	18.6	-.218; $p = .750$
3. Dolor corporal	100.0	87.8	24.4	100.0	88.9	21.3	-.211; $p = .833$
4. Salud general	85.0	75.9	22.0	85.0	75.4	20.7	-.349; $p = .727$
5. Vitalidad	75.0	70.0	25.4	75.0	68.9	23.9	-.810; $p = .418$
6. Función social	100.0	83.5	27.5	100.0	82.5	28.3	-.235; $p = .814$
7. Rol emocional	87.5	84.9	18.3	87.5	80.4	23.8	-1.267; $p = .205$
8. Salud mental	75.0	75.5	20.6	75.0	68.9	20.8	-2.891; $p = .004$

**Tabla 2**

*Actividades que realizan con el perro (porcentaje de participantes por categoría)*

		Nunca	De vez en cuando	Algunos días de la semana	Una vez al día	Varias veces al día
Miembro de la familia	Acariciarlo	1.4	1.4	7.8	6.4	83.0
	Llevarlo a pasear	15.6	27.0	34.8	14.2	8.5
	Jugar con él o ella	4.3	13.5	14.2	15.6	52.5
	Entrenarlo en obediencia	27.0	22.0	16.3	12.1	22.7
	Entrenarlo para competencias	77.3	9.9	9.2	1.4	2.1
	Que me acompañe en mis actividades fuera de casa	38.3	31.9	13.5	7.1	9.2
Mascota o guardián	Acariciarlo	4.7	13.2	10.4	21.7	50.0
	Llevarlo a pasear	26.4	31.1	20.8	12.3	9.4
	Jugar con él o ella	11.3	27.4	16.0	14.2	31.1
	Entrenarlo en obediencia	37.7	26.4	17.0	5.7	13.2
	Entrenarlo para competencias	94.3	4.7	0.0	0.9	0.0
	Que me acompañe en mis actividades fuera de casa	52.8	23.6	12.3	3.8	7.5

realizan con el perro quienes lo consideran miembro de la familia y quienes no. Puede observarse que quienes consideran al perro un miembro de la familia realizan con mayor frecuencia todas las actividades mencionadas. Asimismo, los perros considerados miembros de la familia pasan la mayor parte del tiempo dentro de la casa y duermen dentro de la casa en un mayor porcentaje que los perros considerados mascotas o guardianes. Al realizar el análisis estadístico para evaluar la diferencia entre los grupos, en todos los casos resultó significativo ( $p < .01$ ).

Al analizar la correlación de las actividades que se realizan con el perro, las subescalas del SF-12 y el estrés con la muestra completa, se encontró correlación significativa entre estrés y entrenar al perro en obediencia ( $r_s = -.131$ ;  $p = .039$ ); salud mental y entrenar al perro en obediencia ( $r_s = .154$ ;  $p = .016$ ); salud mental y jugar con el perro ( $r_s = .140$ ;  $p = .028$ ); vitalidad y jugar con el perro ( $r_s = -.131$ ;  $p = .039$ ); vitalidad y llevarlo a pasear ( $r_s = .167$ ;  $p = .009$ ), y vitalidad y que el perro le acompañe en actividades fuera de casa ( $r_s = .137$ ;  $p = .032$ ).

Para complementar esta descripción, se consideraron como variables de agrupación las actividades que correlacionaron significativamente con estrés o salud: (a) jugar con el perro, (b) llevarlo a pasear, (c) entrenarlo en obediencia y (d) que el perro lo acompañe en actividades fuera de casa. Tomando cada una de estas variables por separado, se formaron dos grupos, con base en las frecuencias reportadas.

Al comparar los participantes que juegan con el perro al menos una vez al día, versus aquellos que juegan con el perro de vez en cuando o nunca, se encontró diferencia significativa únicamente en la subescala de salud mental del SF-12. Cabe aclarar que no se especificó el tipo de juego que se hace con el perro ( $Z = -2.238$ ;  $p = .025$ ).

Entre los participantes que entrenan al perro en obediencia algunos días a la semana, a

diario o varias veces al día, versus aquellos que lo entrenan de vez en cuando o nunca, se encontraron diferencias significativas en la subescala de salud mental del SF-12 ( $Z = -1.924$ ;  $p = .027$ ) y en estrés percibido ( $Z = -1.835$ ;  $p = .033$ ).

Para los participantes que pasean al perro algunos días a la semana, a diario o varias veces al día, versus aquellos que lo pasean de vez en cuando o nunca, se encontraron diferencias significativas en las subescalas de salud general ( $Z = -2.244$ ;  $p = .025$ ) y vitalidad ( $Z = -2.588$ ;  $p = .010$ ) del SF-12.

En todos los casos anteriores, los puntajes más altos de las subescalas del SF-12 y más bajos de estrés eran de quienes realizan la actividad en cuestión con mayor frecuencia.

Finalmente, no se encontraron diferencias significativas entre los participantes que llevan a sus perros para que los acompañen en actividades diarias, bien sea de vez en cuando o hasta varias veces al día, y quienes nunca son acompañados por sus perros.

## Discusión

Los resultados de la investigación muestran que quienes consideran al perro un miembro de la familia presentan niveles de estrés percibido significativamente inferiores y de salud mental significativamente superiores que quienes lo consideran mascota o guardián. En la investigación se controlaron otras variables que pudieran explicar estas diferencias, tales como la edad de las personas, sexo, estado civil o escolaridad. Lo mismo que las características de los perros de los dos grupos, específicamente la edad, el sexo y el tamaño del perro, así como el número de años vividos con el perro, puesto que los grupos eran equivalentes en estas variables.

Otro hallazgo de este estudio es que la media de estrés, aun considerando la muestra completa ( $M = 19.46$ ;  $DE = 7.52$ ), es significativamente inferior a la reportada en los siguientes grupos: adictos a sustancias ( $M = 27.9$ ;  $DE$



= 10.6;  $t = -17.644$ ;  $p = .001$ , Pedrero-Pérez & Olivar-Arroyo, 2010); epidermollisis bullosa —enfermedad dermatológica— ( $M = 21.7$ ;  $DE = 6.54$ ;  $t = -4.687$ ;  $p = .001$ , Reyna, 2009); diabetes ( $M = 38.1$ ;  $DE = 14.35$ ;  $t = -38.962$ ;  $p = .001$ , Lozano & Salazar, 2006); cardiopatía ( $M = 27.9$ ;  $DE = 8.9$ ;  $t = -17.644$ ;  $p = .001$ , Canales, 2009); VIH ( $M = 22.6$ ;  $DE = 8.67$ ;  $t = -6.568$ ;  $p = .001$ , Remor & Carrobbles, 2001); fibromialgia ( $M = 30.3$ ;  $DE = 9.91$ ;  $t = -22.660$ ;  $p = .001$ , González, García-Campayo & Landero, 2011); estudiantes ( $M = 21.0$ ;  $DE = 4.1$ ;  $t = -3.224$ ;  $p = .001$ , González & Landero, 2008).

Las comparaciones anteriores se deben tomar con cautela, debido a que en ninguno de los estudios se controló si los participantes eran o no dueños de perros, y solo 19 personas de las que participaron en nuestra investigación reportaron padecer enfermedades crónicas, las cuales presentaron una media de estrés de 21.1 ( $DE = 8.2$ ). Sin embargo, es importante hacer este análisis, ya que los resultados de la presente investigación indican que quienes consideran al perro miembro de la familia muestran menores niveles de estrés percibido que quienes no lo consideran así, por lo que la siguiente pregunta sería si este nivel de estrés es alto, medio o bajo. La escala de estrés percibido utilizada no proporciona puntos diagnósticos, pero se cuenta con información de diversas investigaciones que permiten realizar las comparaciones anteriores y dar una idea clara de que estos niveles de estrés son inferiores a los de otras muestras.

Por otro lado, nuestros resultados sugieren que el tipo de relación con el perro es lo que hace la diferencia en el nivel de estrés y en la salud mental (la subescala de salud mental del SF-12 se refiere a depresión, ansiedad, control de la conducta o bienestar general). Es por esto que se exploró qué actividades realizan con sus perros quienes los consideran miembros de la familia a diferencia de quienes los consideran mascotas o guardianes. Retomando que al

acariciar a las mascotas se liberan endorfinas (Gómez et al., 2007), es relevante que nuestros resultados muestren que quienes consideran al perro miembro de la familia reportan acariciarlo con más frecuencia; sin embargo, acariciar al perro no correlacionó de forma significativa con estrés o alguna de las subescalas del SF-12.

Respecto a las actividades que se realizan con el perro, en todas se encontró que quienes consideran al perro miembro de la familia las realizan con una frecuencia significativamente mayor que quienes no consideran al perro parte de la familia. Las correlaciones significativas indican que quienes tienen menores niveles de estrés entrenan en obediencia a sus perros con más frecuencia; quienes perciben mayor nivel de salud mental, además de entrenar en obediencia, también juegan con sus perros con más frecuencia. A su vez, mayores niveles de vitalidad se relacionan con jugar con el perro, llevarlo a pasear y llevarlo a sus actividades fuera de casa con mayor frecuencia.

En esta muestra, el 57.1% consideró al perro miembro de la familia; sin embargo, es un porcentaje inferior al reportado por Cohen (2002), quien indicó que más del 85% de los dueños de mascotas las consideran miembros de la familia, mientras que Walsh (2009b) menciona que, al considerar a las mascotas tan importantes como un integrante de la familia, es lógico que en una encuesta nacional el 57% indicara que si tuvieran que elegir una sola compañía en una isla desierta elegirían a su mascota.

Una de las actividades evaluadas fue la frecuencia con que juegan con el perro, Horváth, Dóka y Miklósi (2008), en una investigación con policías y perros de trabajo, encontraron que las conductas del humano durante el juego tenían un efecto diferencial en los niveles de cortisol. Mientras que las conductas asociadas a control, autoridad o agresión incrementaban las concentraciones de cortisol, las conductas de juego y afectivas disminuyeron los niveles de cortisol. Los autores concluyen que el

juego regular entre miembros de la familia y sus perros podría contribuir en el bienestar general y reducir el estrés en ciertas circunstancias. En nuestra investigación no encontramos correlación entre jugar con el perro y el estrés percibido. Cabe aclarar que no se especificó el tipo de juego con el perro; este podría no implicar una actividad física para el dueño.

Tal vez esto explique por qué hubo diferencias significativas en la subescala de salud general y vitalidad (que se refiere al sentimiento de energía y vitalidad frente al sentimiento de cansancio y agotamiento) entre quienes pasean al perro algunos días a la semana, a diario o varias veces al día, versus aquellos que lo pasean de vez en cuando o nunca. Esta percepción subjetiva por parte de los participantes coincide con los resultados de un estudio realizado en Japón con 13 voluntarios de 67,5 años como edad promedio y midiendo la frecuencia cardíaca, en el que se encontró que caminar con el perro tiene beneficios en la salud potencialmente mayores que caminar sin un perro (Motooka et al., 2006). Por su parte, Cangelosi y Sorrell (2010) demostraron que adultos mayores que caminan con perros son más constantes que quienes caminan con un humano como compañía.

Una de las limitaciones de nuestro estudio fue la falta de un grupo de comparación de personas que no tuvieran perro. Adicionalmente, tampoco se evaluó el nivel de actividad y ejercicio que realizan las personas sin sus perros o algunas otras formas de manejo del estrés. Es posible que las personas más activas o con mejor salud hayan buscado tener un perro, y que la buena salud sea razón y no consecuencia de tener un perro. Sin embargo, al presentar las diferencias entre quienes consideran al perro miembro de la familia y quienes no, contribuimos a aclarar qué tipo de relación con el perro puede ser la de mayor beneficio.

Para futuras investigaciones sugerimos comparar el estrés y la salud de personas que

tengan perros y personas que no tengan ninguna mascota, pero, sobre todo, desarrollar estudios longitudinales en los que se compare el estrés y la salud antes de iniciar las actividades de entrenamiento en obediencia y pasear al perro de manera cotidiana, lo que permitiría comparar la salud y el estrés después de unos meses de realizar las actividades mencionadas, o bien, antes de tener perro y después de unos meses de convivencia.

### Referencias

- Allen, K. (2003). Are pets a healthy pleasure? The influence of pets on blood pressure. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 236-239.
- Allen, K., Shykoff, B. E. & Izzo, J. L. (2001). Pet ownership, but not ACE inhibitor therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress. *Hypertension*, 38, 815-820.
- Alonso, J., Regidor, E., Barrio, G., Prieto, L., Rodríguez, C. & De la Fuente, L. (1998). Valores poblacionales de referencia de la versión española del Cuestionario de Salud SF-36. *Medicina Clínica*, 111, 410-416.
- Barker, S., Knisely, J., McCain, N. & Best, A. (2005). Measuring stress and immune response in health-care professionals following interaction with a therapy dog: A pilot study. *Psychological Reports*, 96, 713-729. doi: 10.2466/pro.96.3.713-729
- Beck, A. & Katcher, A. (2003). Future directions in human-animal bond research. *American Behavioral Scientist*, 47, 79-93. doi: 10.1177/0002764203255214
- Canales, L. (2009). *Intervención cognitivo-conductual para la disminución del estrés en pacientes con cardiopatía isquémica* (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Cangelosi, P. & Sorrell, J. (2010). Aging matters walking for therapy with man's best friend. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 48 (3), 19-22.
- Cohen, S. P. (2002). Can pets function as family members? *Western Journal of Nursing Research*, 24, 621-638. doi: 10.1177/01939450232055386
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal*

- of *Health and Social Behavior*, 24, 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Cohen, S. & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the U. S. En S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Gómez, L., Atehortúa, C. & Orozco, S. (2007). La influencia de las mascotas en la vida humana. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 20, 377-386.
- González, M. T., García-Campayo, J. & Landero, R. (2011). The role of stress transactional theory on the development of fibromyalgia: A structural equation model. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 39 (2), 81-87.
- González, M. T. & Landero, R. (2007). Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), 199-206.
- González, M. T. & Landero, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23 (1), 7-18. doi: 10.1590/S1020-49892008000100002
- Gutiérrez, G., Granados, D. & Piar, N. (2007). Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos. *Revista Colombiana de Psicología*, 16, 163-184.
- Headey, B. & Grabka, M. (2007). Pets and human health in Germany and Australia: National longitudinal results. *Social Indicators Research*, 80, 297-311. doi: 10.1007/s11205-005-5072-z
- Horváth, Z., Dóka, A. & Miklósi, A. (2008). Affiliative and disciplinary behavior of human handlers during play with their dog affects cortisol concentrations in opposite directions. *Hormones and Behavior*, 54, 107-114. doi: 10.1016/j.yhbeh.2008.02.002
- Jofré, L. (2005). Visita terapéutica de mascotas en hospitales. *Revista Chilena de Infectología*, 22 (3), 257-263. doi: 10.4067/S0716-10182005000300007
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. New York: Springer.
- Lozano, M. & Salazar, B. (2006). Estrés percibido y adaptación en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. *Revista Achican*, 7 (1), 77-84.
- Motooka, M., Koike, H., Yokoyama, T. & Kennedy, N. (2006). Effect of dog-walking on autonomic nervous activity in senior citizens. *The Medical Journal of Australia*, 184 (2), 60-63.
- Odendaal, J. S. J. & Meintjes, R. A. (2003). Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. *The Veterinary Journal*, 165, 296-301. doi: 10.1016/S1090-0233(02)00237-X
- O'Haire, M. (2010) Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead. *Journal of Veterinary Behavior*, 5, 226-234. doi: 10.1016/j.jveb.2010.02.002
- Pedrero-Pérez, E. & Olivares-Arroyo, A. (2010). Estrés percibido en adictos a sustancias en tratamiento mediante la escala de Cohen: propiedades psicométricas y resultados de su aplicación. *Anales de Psicología*, 26 (2), 302-309.
- Ramírez, R. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud como medida de resultados en salud: revisión sistemática de la literatura. *Revista Colombiana de Cardiología*, 14 (4), 207-222.
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 86-93.
- Remor, E. & Carrobbles, J. (2001). Versión española de la escala de estrés percibido (PSS-14): estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7 (2-3), 195-201.
- Reyna, A. (2009). *Psicodermatología: aspectos psicológicos en personas con epidermolisis bullosa* (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Shumaker, S. & Naughton, M. (1995). The international assessment of health-related quality of life: A theoretical perspective. En S. Shumaker y R. Berson (Eds.), *The international assessment of health-related quality of life: Theory, translation, measurement and analysis*. Oxford: Rapid Communications.
- Soto, M. & Failde, I. (2004). La calidad de vida relacionada con la salud como medida de resultados en pacientes con cardiopatía isquémica.

- Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 11 (8), 53-62.
- Vilagut, G., Ferrer, M., Rajmil, M., Rebollo, P., Permanyer-Miralda, G., Quintana, J. M., ..., Alonso, J. (2005). El cuestionario de salud SF-36 español: una década de experiencia y nuevos desarrollos. *Gaceta Sanitaria*, 19 (2), 135-150. doi: 10.1157/13074369
- Walsh, F. (2009a). Human-bonds I: The relational significance of companion animals. *Family Process*, 48, 462-480. doi: 10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x
- Walsh, F. (2009b). Human-bonds II: The role of pets in family systems and family therapy. *Family Process*, 48, 481-499. doi: 10.1111/j.1545-5300.2009.01297.x
- Ware, J. E., Kosinski, M. & Keller, S. D. (1996). A 12 item short-form health survey: Construction of scales and preliminary tests of reliability and validity. *Medical Care*, 34, 220-233.
- Wells, D. (2007). Domestic dogs and human health: An overview. *British Journal of Health Psychology*, 12, 145-156. doi: 10.1348/135910706X103284