Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 4(especial6), 78-84, 2026
DOI: https://doi.org/10.62574/sanitas.v4iespecial6.012

Tenencia de mascotas, vínculo con el animal y bienestar psicológico: revisión sistemática

Pet ownership, human-animal bond and psychological well-being: a systematic review

Emily Sophia Cáceres-Murillo
emilycm91@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0004-7225-4074

Sintia del Rosario Chacha-Cando
sintiadelrosariocc90@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0005-3297-0508

RESUMEN

Objetivo: analizar la evidencia sobre la relación entre la tenencia de mascotas, el vínculo con el animal de compañía y el bienestar psicológico en personas adultas. **Método:** revisión sistemática según la declaración PRISMA 2020 de estudios empíricos, revisiones sistemáticas y metaanálisis publicados entre 2005 y 2024 en PubMed, SciELO, DOAJ y Google Académico. **Resultados:** se incluyeron ocho trabajos. Las mascotas pueden complementar el apoyo social humano y amortiguar el malestar ante el rechazo; sin embargo, los metaanálisis muestran efectos pequeños o nulos sobre la salud mental, la adquisición de una mascota no redujo la soledad y un apego intenso se asoció con más malestar cuando el apoyo humano era escaso o el apego a las personas era inseguro. **Conclusión:** la tenencia de mascotas no garantiza mayor bienestar psicológico; su efecto depende del vínculo y de la red social.
Descriptores: vínculo humano-animal; mascotas; salud mental. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: To analyse the evidence on the relationship between pet ownership, the bond with the companion animal and psychological well-being in adults. **Method:** Systematic review following the PRISMA 2020 statement of empirical studies, systematic reviews and meta-analyses published between 2005 and 2024 in PubMed, SciELO, DOAJ and Google Scholar. **Results:** Eight works were included. Pets may complement human social support and buffer distress after rejection; however, meta-analyses show small or null effects on mental health, acquiring a pet did not reduce loneliness, and intense attachment was associated with more distress when human support was scarce or attachment to people was insecure. **Conclusion:** Pet ownership does not guarantee greater psychological well-being; its effect depends on the bond and the social network.
Descriptors: human-animal bond; pets; mental health. (Source, DeCS).

Recibido: 04/08/2026. Revisado: 12/08/2026. Aprobado: 15/09/2026. Publicado: 01/10/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico se refiere al funcionamiento positivo de la persona y no solo a la ausencia de malestar. Ryff propuso un modelo multidimensional que integra seis componentes: la autoaceptación, las relaciones positivas con otros, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal (1). Posteriormente, Ryff y Keyes confirmaron esta estructura en una muestra representativa de adultos estadounidenses y mostraron que estas dimensiones se distinguen de los indicadores de felicidad o satisfacción con la vida (2). En una revisión posterior, Ryff resumió la evidencia que vincula este tipo de bienestar, de naturaleza eudaimónica, con una mejor salud física, con la resiliencia ante la adversidad y con una mayor longevidad (3).

En el ámbito hispanohablante, las escalas de Ryff han sido adaptadas y validadas. Díaz et al. evaluaron una versión española de 39 ítems y propusieron una versión reducida con una consistencia interna adecuada en las seis dimensiones y un buen ajuste al modelo teórico (4). Disponer de instrumentos validados es importante, porque permite examinar con precisión qué aspectos del bienestar podrían verse influidos por factores del entorno cotidiano, entre ellos la convivencia con animales de compañía.

La tenencia de mascotas es una práctica muy extendida, y en los medios de comunicación y en el discurso popular se asume con frecuencia que tener un perro o un gato mejora la salud y la felicidad de sus dueños. Sin embargo, Herzog advirtió que los estudios sobre el tema muestran resultados contradictorios: algunos encuentran beneficios, otros no hallan diferencias entre dueños y no dueños e incluso algunos describen peores resultados en los primeros, por lo que el llamado efecto mascota debe considerarse una hipótesis más que un hecho demostrado (5). En la misma línea, Crossman concluyó en su revisión que la interacción con animales tiene un efecto entre pequeño y moderado sobre el malestar psicológico, aunque señaló que este efecto podría explicarse por factores alternativos, como el aumento del contacto social, y que los estudios presentan limitaciones metodológicas importantes (6).

Además, no basta con distinguir entre tener o no tener una mascota. El vínculo que la persona establece con el animal, que incluye la interacción cotidiana, la cercanía emocional y los costos percibidos del cuidado, podría ser más relevante que la mera tenencia. Por ello, el objetivo de esta revisión fue analizar la evidencia sobre la relación entre la tenencia de mascotas, el vínculo con el animal de compañía y el bienestar psicológico en personas adultas.

MÉTODO

Se realizó una revisión sistemática siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA 2020 (7). La búsqueda se efectuó en PubMed, SciELO, el Directory of Open Access Journals (DOAJ) y Google Académico, con combinaciones de los términos pet ownership, companion animals, human-animal bond, pet attachment, psychological well-

being, loneliness, mental health, tenencia de mascotas, vínculo humano-animal y bienestar psicológico, en español e inglés.

Se incluyeron estudios empíricos, revisiones sistemáticas y metaanálisis publicados entre 2005 y 2024 en revistas con revisión por pares, realizados con personas adultas, que compararan a dueños y no dueños de mascotas o que analizaran la relación entre el vínculo con el animal y algún indicador de bienestar o de salud mental. Se excluyeron los estudios centrados exclusivamente en terapias asistidas con animales o en población infantil, las tesis, los informes, los ensayos de opinión y los artículos publicados en revistas sin revisión por pares o con prácticas editoriales cuestionables. Se revisaron los títulos, los resúmenes y los textos completos, y se extrajeron el diseño, la muestra, las variables y los principales hallazgos de cada trabajo. Debido a la heterogeneidad de los diseños y de las medidas, los resultados se sintetizaron de forma narrativa.

RESULTADOS

Se incluyeron ocho trabajos: cuatro estudios primarios, uno de ellos longitudinal y otro con un componente experimental, y cuatro síntesis de la evidencia, entre ellas dos revisiones sistemáticas sobre salud mental, una sobre soledad y aislamiento social y un metaanálisis. La Tabla 1 resume sus características:

Tabla 1. *Características de los trabajos incluidos en la revisión.*

Estudio	Diseño y muestra	Variables	Hallazgos principales
McConnell et al., 2011 (8)	Tres estudios: dos con muestras comunitarias y uno experimental	Autoestima, soledad, apoyo social, respuesta al rechazo	Los dueños mostraron mayor autoestima y más ejercicio; el apoyo de la mascota complementó el humano y amortiguó el malestar tras el rechazo
Antonacopoulos y Pychyl, 2010 (9)	Transversal; 132 adultos canadienses que vivían solos	Soledad, depresión, apoyo social, apego a la mascota	La tenencia no predijo por sí sola la soledad; con poco apoyo humano, el apego intenso se asoció con más soledad y depresión
Gilbey et al., 2007 (10)	Longitudinal de seis meses; 59 personas que deseaban adquirir una mascota	Soledad (escala UCLA)	La adquisición de una mascota no redujo la soledad
Lass-Hennemann et al., 2022 (11)	Transversal; 610 dueños de perros en Alemania	Apego a la mascota, apego a las personas, carga en salud mental	El apego a las personas medió por completo la asociación entre el apego emocional al perro y una mayor carga en salud mental
Brooks et al., 2018 (12)	Revisión sistemática; 17 estudios en personas con problemas de salud mental	Apoyo emocional, manejo de la enfermedad	Evidencia cuantitativa mixta; en los estudios cualitativos las mascotas brindaron apoyo emocional, pero también supusieron una carga práctica y emocional

Estudio	Diseño y muestra	Variables	Hallazgos principales
Scoresby et al., 2021 (13)	Revisión sistemática; 54 estudios	Salud mental y calidad de vida	Diecisiete estudios con efecto positivo, 19 mixto, 13 nulo y 5 negativo
Kretzler et al., 2022 (14)	Revisión sistemática; 24 estudios	Soledad y aislamiento social	Resultados mixtos en adultos antes de la pandemia; durante la COVID-19 predominó la asociación con menor soledad
Martins et al., 2023 (15)	Metaanálisis; 49 estudios	Actividad física y salud mental	Mayor actividad física en los dueños; efecto significativo pero de tamaño bajo sobre la salud mental

Fuente: elaboración propia (2026).

Tenencia de mascotas y salud mental

Las síntesis de la evidencia coincidieron en que la relación entre la tenencia de mascotas y la salud mental es variable. En la revisión de Scoresby et al., solo una tercera parte de los estudios reportó un efecto positivo, mientras que el resto encontró efectos mixtos, nulos o negativos, con diferencias según la edad, el estado civil y el nivel de apego (13). Martins et al. hallaron que los dueños realizaban más actividad física que quienes no tenían mascotas, pero que el efecto sobre la salud mental, aunque significativo, era de tamaño bajo (15). En personas con problemas de salud mental, Brooks et al. describieron que las mascotas ofrecían compañía y apoyo en los momentos de crisis, aunque también implicaban responsabilidades y el dolor por su pérdida (12).

Soledad y apoyo social

Respecto de la soledad, Kretzler et al. encontraron resultados heterogéneos en los estudios con adultos realizados antes de la pandemia, mientras que los realizados durante la COVID-19 mostraron con mayor frecuencia una asociación con menor soledad; además, la mayoría no halló diferencias entre los dueños de perros, de gatos y de otros animales (14). El único estudio longitudinal incluido no encontró que la adquisición de una mascota redujera la soledad a los seis meses (10). En cambio, McConnell et al. observaron que el apoyo proporcionado por la mascota complementaba, y no sustituía, al de otras personas, y que pensar en la propia mascota amortiguaba el malestar provocado por una experiencia de rechazo social (8).

Intensidad del vínculo

Dos estudios mostraron que un vínculo más intenso no siempre se asocia con mayor bienestar. Antonacopoulos y Pychyl observaron que, entre las personas que vivían solas y tenían poco apoyo humano, un apego fuerte a la mascota se relacionaba con más soledad y más síntomas depresivos (9). De forma similar, Lass-Hennemann et al. encontraron que el apego emocional al perro se asociaba con una mayor carga en salud mental, pero que esta

asociación se explicaba por completo por un apego inseguro hacia las personas, como la menor comodidad para confiar en los demás (11).

DISCUSIÓN

La evidencia revisada indica que la tenencia de mascotas no se asocia de manera uniforme con un mayor bienestar psicológico. Este resultado concuerda con la advertencia de Herzog de que el efecto mascota no está demostrado (5) y con la conclusión de Crossman sobre la influencia de factores alternativos en los beneficios atribuidos a los animales (6). Los metaanálisis y revisiones sistemáticas muestran efectos pequeños, mixtos o nulos (13,15), y el único estudio longitudinal no confirmó que adquirir una mascota redujera la soledad (10).

Sin embargo, estos hallazgos no implican que las mascotas carezcan de importancia psicológica. Los estudios con un enfoque más específico muestran que pueden funcionar como fuente de apoyo social, especialmente cuando satisfacen necesidades de afecto y pertenencia y cuando complementan las relaciones humanas (8). Desde el modelo de Ryff, este apoyo podría relacionarse con las dimensiones de relaciones positivas y de propósito en la vida (1,2), aunque ninguno de los estudios incluidos evaluó directamente las seis dimensiones del bienestar psicológico.

Por otra parte, la intensidad del vínculo debe interpretarse con cautela. Un apego muy fuerte hacia la mascota puede reflejar una estrategia compensatoria ante relaciones humanas insatisfactorias o inseguras, más que una fuente independiente de bienestar (9,11). En consecuencia, en la práctica clínica conviene explorar no solo si la persona tiene una mascota, sino también el tipo de vínculo que mantiene con ella y la calidad de su red de apoyo humano. De este modo, las mascotas pueden considerarse un recurso complementario, sin sustituir las intervenciones orientadas a fortalecer las relaciones interpersonales.

Las diferencias entre los estudios también pueden explicarse por la variedad de las poblaciones y del contexto. Los efectos parecen variar según la edad, el estado civil y la presencia de problemas de salud mental (12,13), y la pandemia de COVID-19, con su aislamiento forzado, pudo aumentar el valor de la compañía animal (14). Asimismo, los beneficios observados en la actividad física de los dueños de perros (15) podrían contribuir de forma indirecta al bienestar, aunque este mecanismo requiere confirmación.

Entre las limitaciones de esta revisión, el número de trabajos incluidos fue reducido, predominaron los diseños transversales y no fue posible realizar una síntesis cuantitativa propia. Además, ningún estudio se realizó en el Ecuador ni utilizó las escalas de bienestar psicológico de Ryff, lo que limita la aplicación de los hallazgos al contexto local. Se requieren estudios longitudinales que comparen grupos equivalentes de dueños y no dueños y que empleen instrumentos validados, como la adaptación española de las escalas de Ryff (4), junto con medidas del vínculo con el animal.

CONCLUSIÓN

La evidencia disponible no permite afirmar que la tenencia de mascotas, por sí sola, aumente el bienestar psicológico de las personas adultas. Las mascotas pueden actuar como fuente de apoyo social y complementar las relaciones humanas, pero sus efectos sobre la salud mental son pequeños o inconsistentes, y un apego muy intenso puede asociarse con mayor malestar cuando el apoyo humano es escaso o el apego hacia las personas es inseguro. Por ello, la relación con el animal de compañía debe valorarse junto con la red de apoyo de cada persona, y se necesitan estudios rigurosos con medidas validadas del bienestar psicológico.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. J Pers Soc Psychol. 1989;57(6):1069-81.
2. Ryff CD, Keyes CL. The structure of psychological well-being revisited. J Pers Soc Psychol. 1995;69(4):719-27.
3. Ryff CD. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. Psychother Psychosom. 2014;83(1):10-28.
4. Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanco A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I, Valle C, et al. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema. 2006;18(3):572-7.
5. Herzog H. The impact of pets on human health and psychological well-being: fact, fiction, or hypothesis? Curr Dir Psychol Sci. 2011;20(4):236-9.
6. Crossman MK. Effects of interactions with animals on human psychological distress. J Clin Psychol. 2017;73(7):761-84.
7. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372:n71.
8. McConnell AR, Brown CM, Shoda TM, Stayton LE, Martin CE. Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. J Pers Soc Psychol. 2011;101(6):1239-52.

9. Antonacopoulos NMD, Pychyl TA. An examination of the potential role of pet ownership, human social support and pet attachment in the psychological health of individuals living alone. Anthrozoös. 2010;23(1):37-54.
10. Gilbey A, McNicholas J, Collis GM. A longitudinal test of the belief that companion animal ownership can help reduce loneliness. Anthrozoös. 2007;20(4):345-53.
11. Lass-Hennemann J, Schäfer SK, Sopp MR, Michael T. The relationship between attachment to pets and mental health: the shared link via attachment to humans. BMC Psychiatry. 2022;22(1):586.
12. Brooks HL, Rushton K, Lovell K, Bee P, Walker L, Grant L, et al. The power of support from companion animals for people living with mental health problems: a systematic review and narrative synthesis of the evidence. BMC Psychiatry. 2018;18(1):31.
13. Scoresby KJ, Strand EB, Ng Z, Brown KC, Stilz CR, Strobel K, et al. Pet ownership and quality of life: a systematic review of the literature. Vet Sci. 2021;8(12):332.
14. Kretzler B, König HH, Hajek A. Pet ownership, loneliness, and social isolation: a systematic review. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2022;57(10):1935-57.
15. Martins CF, Soares JP, Cortinhas A, Silva L, Cardoso L, Pires MA, et al. Pet's influence on humans' daily physical activity and mental health: a meta-analysis. Front Public Health. 2023;11:1196199.

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/