



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Salud

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria
**Vínculo emocional con el perro y ansiedad
en adultos: el papel de la
regulación emocional**

Trabajo fin de estudio presentado por:	June Gañan Gietz
Tipo de trabajo:	Proyecto de investigación
Línea de investigación:	Línea de investigación 3. Diagnóstico e intervención en adultos.
Formato de trabajo:	Individual
Modalidad de TFE:	Proyecto de investigación
Director/a:	María García Gómez
Fecha:	09/06/2026

Resumen

El presente estudio analiza la relación entre el vínculo emocional con el perro, las dificultades en la regulación emocional y la ansiedad en adultos, así como el posible papel mediador de la regulación emocional, sugiriendo que la interacción humano-animal puede influir en la salud mental a través de procesos emocionales. Se empleó un diseño transversal con una muestra de 65 participantes, utilizando los instrumentos LAPS-M, DERS y STAI. Los resultados mostraron una relación positiva y significativa entre las dificultades en la regulación emocional y la ansiedad, así como una relación positiva entre el vínculo con el perro y la ansiedad. No se encontró relación significativa entre el vínculo y la regulación emocional, ni un efecto mediador significativo. En conclusión, los resultados sugieren que las dificultades en regulación emocional se asocian de forma relevante con la ansiedad. Sin embargo, el modelo de mediación propuesto no se confirmó y los resultados apuntaron a una relación más compleja entre la ansiedad y el vínculo emocional con el perro, lo que concuerda con la heterogeneidad observada en estudios anteriores.

Palabras clave: Vínculo humano-animal; regulación emocional; ansiedad; perros; mediación

Abstract

This study examines the relationship between the emotional bond with a dog, difficulties in emotional regulation, and anxiety in adults, as well as the possible mediating role of emotional regulation, suggesting that human-animal interaction may influence mental health through emotional processes. A cross-sectional design was employed with a sample of 65 participants, using the LAPS-M, DERS, and STAI instruments. The results showed a positive and significant relationship between difficulties in emotional regulation and anxiety, as well as a positive relationship between the bond with the dog and anxiety. No significant relationship was found between the bond and emotional regulation, nor was a significant mediating effect found. In conclusion, the results suggest that difficulties in emotional regulation are significantly associated with anxiety. However, the proposed mediation model was not confirmed, and the results pointed to a more complex relationship between anxiety and the emotional bond with the dog, which is consistent with the heterogeneity observed in previous studies.

Keywords: Human-animal bond; emotional regulation; anxiety; dogs; mediation

Índice de contenidos

1. Marco teórico	6
1.1. Relación humano-animal y bienestar psicológico	7
1.2. Vínculo emocional con el perro	8
1.3. Regulación emocional y ansiedad	10
1.4. Relación entre variables y modelo de mediación	13
1.5. Limitaciones de la investigación previa	16
2. Justificación	17
3. Objetivos	18
3.1. Objetivo principal	18
3.2. Objetivos secundarios	19
4. Hipótesis	19
5. Marco metodológico	19
5.1. Diseño	20
5.2. Participantes	20
5.3. Instrumentos	21
5.4. Procedimiento	22
5.5. Análisis de datos	23
6. Resultados	24
6.1. Estadísticos descriptivos	25
6.2. Pruebas de normalidad	26
6.3. Correlaciones	26
6.4. Regresión	27
6.5. Supuestos	28
6.6. Análisis de mediación	29
7. Discusión	30
7.1. Limitaciones	33
7.2. Prospectiva	34
Referencias bibliográficas	35
Anexo A. Informe favorable de la Comisión de Ética	40
Anexo B. Consentimiento informado	41

Índice de figuras

Figura 1. Modelo de mediación propuesto. (Elaboración propia)

15

Índice de tablas

Tabla 1. Análisis descriptivos	25
Tabla 2. Frecuencias de género	25
Tabla 3. Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk	26
Tabla 4. Matriz de correlaciones de Spearman	27
Tabla 5. Coeficientes de la regresión lineal múltiple	28
Tabla 6. Índices de colinealidad	29
Tabla 7. Análisis de mediación	29

1. Marco teórico

El objetivo de este marco teórico es establecer las bases conceptuales y empíricas de la investigación. Para ello, en primer lugar se revisa la bibliografía sobre el vínculo emocional con los perros y la relación entre humanos y animales. En segundo lugar, se analizan las cuestiones relacionadas con la regulación emocional y su relación con la ansiedad. A continuación, se desarrolla el modelo de mediación propuesto mediante el análisis conjunto de estos factores. Por último, se examinan las principales limitaciones de los estudios previos en este ámbito.

1.1. Relación humano-animal y bienestar psicológico

En las últimas décadas, la interacción entre las personas y los animales de compañía ha cobrado mayor importancia en los ámbitos de la psicología y la salud. Se han asociado numerosas ventajas psicológicas, sociales y físicas a la tenencia de mascotas (Friedmann, 2025). En este sentido, la relación dinámica y mutuamente beneficiosa entre los seres humanos y los animales se conoce como el «*human–animal bond*», y puede tener un impacto considerable en la salud emocional y la calidad de vida de las personas (Serpell, 2015).

Según diversos estudios, interactuar con mascotas puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y potenciar el bienestar subjetivo (Londoño-Taborda et al., 2019; Ramírez & Hernández, 2011). Se ha demostrado que interactuar con perros reduce fisiológicamente los niveles de cortisol y aumenta la producción de oxitocina, lo cual está relacionado con el vínculo emocional y la sensación de relajación (Díaz Videla & López, 2017).

Además de las ventajas mencionadas, la interacción entre humanos y animales se ha explicado mediante una serie de marcos teóricos que nos ayudan a comprender su influencia en la salud psicológica. Uno de los más importantes es la teoría del apoyo social, según la cual los perros pueden proporcionar un apoyo emocional continuo, accesible y sin prejuicios, lo cual resulta especialmente importante en momentos de estrés o vulnerabilidad (Díaz Videla, 2020). Las relaciones con los animales, a diferencia de las relaciones entre personas, no suelen implicar juicios sociales complicados, lo que facilita expresar emociones y sentirse aceptado sin condiciones.

Además, se ha relacionado la existencia de sistemas de regulación fisiológica con la interacción con animales de compañía. Según estudios experimentales, tener un perro cerca en momentos de estrés puede reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que indica un efecto modulador sobre el sistema nervioso autónomo (Ramírez Bernal et al., 2022). Al favorecer estados de calma y reducir la excitación asociada a la ansiedad, estos beneficios fisiológicos pueden contribuir indirectamente a la regulación emocional.

Sin embargo, algunos autores han señalado que la interacción con los animales puede ayudar a establecer rutinas diarias, como los paseos o el aseo, lo que puede mejorar la participación conductual y la felicidad (Zapata et al., 2021). Dado que fomenta los buenos hábitos y una mayor interacción con el entorno, este factor es especialmente importante a la hora de prevenir problemas emocionales.

Es fundamental recordar que las consecuencias del vínculo entre humanos y animales no son uniformes ni universales. Factores como la naturaleza del vínculo, las características personales de cada individuo o el contexto social pueden influir en estos efectos, lo que pone de relieve la necesidad de examinar las variables psicológicas mediadoras que pueden ayudar a explicar estas diferencias.

En conjunto, estos resultados sugieren que la relación con las mascotas puede influir en el bienestar psicológico, lo que justifica su estudio en relación con los factores emocionales pertinentes.

1.2. Vínculo emocional con el perro

Un aspecto fundamental para comprender el bienestar psicológico es el vínculo emocional con las mascotas, especialmente con los perros. El grado de conexión emocional que una persona establece con su animal de compañía, caracterizado por sentimientos de intimidad, amor y responsabilidad, se conoce como el vínculo emocional con una mascota (Tarres Llantén, 2025). Debido a su naturaleza social y a su capacidad para establecer una interacción significativa con los seres humanos, este vínculo suele ser especialmente fuerte en el caso de los perros (Díaz Videla & López, 2017).

Es importante distinguir este concepto del apego en el sentido clínico. Instrumentos como la Escala de Apego a las Mascotas de Lexington (LAPS) miden principalmente la intensidad del vínculo emocional con la mascota (Johnson et al., 1992), más que los estilos de apego en general, aunque el término “apego” se refiera a determinados patrones relacionales, como el apego ansioso o el evitativo (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1969).

Según estudios científicos, los vínculos emocionales más fuertes con una mascota suelen estar relacionados con un mayor bienestar psicológico, una menor sensación de soledad y un mayor sentido de apoyo social (Calderón Puentes & Gómez Carreño, 2021). En este sentido, los perros pueden ser una fuente fiable de apoyo emocional, ya que ayudan a regular el estado de ánimo y ofrecen compañía en los momentos difíciles.

Sin embargo, los resultados no son del todo homogéneos. Según algunos estudios, los vínculos fuertes con las mascotas podrían estar relacionados con una mayor dependencia emocional o preocupación, lo que podría explicar los resultados contradictorios sobre variables como la ansiedad (Northrope et al., 2025). Estas diferencias sugieren que otros factores psicológicos, como la regulación emocional, podrían actuar como mediadores en la relación entre el vínculo con una mascota y la salud mental.

Numerosos estudios han demostrado que el vínculo emocional con una mascota puede cumplir funciones psicológicas comparables a las de las relaciones humanas profundas. Se ha demostrado que los animales de compañía, en particular, actúan como figuras de apego complementarias, proporcionando estabilidad emocional y ayudando a controlar el malestar (Díaz Videla, 2020; Friedmann, 2025).

Sin embargo, las investigaciones también han demostrado que la calidad del vínculo desempeña un papel importante. Un vínculo que depende en exceso de las relaciones humanas o que las sustituye puede estar relacionado con mayores niveles de vulnerabilidad emocional, mientras que un vínculo caracterizado por el afecto y la reciprocidad puede asociarse con resultados positivos (McConnell et al., 2025). En este sentido, la subescala “sustitución de personas” del LAPS ha suscitado especial interés, ya que muestra en qué medida la mascota satisface necesidades emocionales que podrían estar siendo desplazadas del ámbito social humano (Johnson et al., 1992).

Además de los datos objetivos que respaldan las ventajas de tener una mascota, varios autores han planteado teorías psicológicas para ayudar a explicar estos efectos. En este sentido, la interacción entre los seres humanos y los animales puede considerarse un entorno que favorece las funciones mentales y emocionales que mejoran la salud psicológica.

El apoyo emocional percibido es una de las estrategias más importantes. A diferencia del apoyo social humano, el apoyo que brindan los animales es estable, accesible y libre de juicios, lo que ayuda a facilitar la expresión emocional y a aliviar el sufrimiento psicológico (McConnell et al., 2011). Las personas que tienen dificultades para entablar relaciones con los demás o que son extremadamente sensibles al rechazo pueden encontrar este tipo de apoyo especialmente útil (Hernández, 2023).

La disminución de la rumiación es otro factor crucial. La angustia emocional puede aliviarse mediante la interacción con los animales, especialmente durante el juego o los paseos, lo que puede ayudar a desviar la atención de los pensamientos desagradables recurrentes (Oosthuizen et al., 2023). En el contexto de la ansiedad, donde la preocupación excesiva y la rumiación son factores principales, este efecto resulta especialmente relevante.

Desde el punto de vista emocional, la percepción que tiene una persona de su autoeficacia emocional puede verse influida por el afecto, el vínculo y la estabilidad que puede proporcionar la relación con un perro. Según este enfoque, la relación con el animal puede servir de marco en el que la persona adquiere inconscientemente técnicas más adaptables para gestionar sus emociones.

Estos resultados ponen de relieve la importancia del vínculo emocional con un perro como elemento fundamental en el estudio del bienestar psicológico, aunque su relación con la ansiedad no sea del todo constante, lo que hace necesario seguir investigando los factores implicados.

1.3. Regulación emocional y ansiedad

La regulación emocional es un proceso esencial para la adaptación psicológica y tiene una conexión directa con la ansiedad, uno de los trastornos emocionales más comunes en la población general.

La regulación emocional se refiere a los procesos que influyen en las emociones de las personas, tanto en su experiencia como en su expresión. Este concepto es fundamental para el funcionamiento psicológico adaptativo y abarca técnicas conductuales y cognitivas que permiten a las personas modificar el tipo, la intensidad o la duración de sus emociones (Gross, 2001).

Según el modelo de regulación emocional de Gross (1998), existen varios momentos en los que se puede intervenir en el proceso emocional mediante técnicas como la supresión emocional o la reevaluación cognitiva. Si bien las dificultades en este ámbito están relacionadas con distintos tipos de psicopatología (Aldao et al., 2010), la capacidad de emplear técnicas adaptativas de regulación emocional se ha relacionado con un mayor bienestar psicológico.

Además de controlar las emociones, la regulación emocional implica la capacidad de comprenderlas, aceptarlas y reaccionar ante ellas de una manera adaptativa. En este sentido, los problemas de regulación emocional pueden manifestarse de diversas formas, desde dificultades para identificar las emociones hasta la incapacidad de poner en práctica estrategias.

Numerosos estudios han demostrado que las personas que tienen más dificultades para controlar sus emociones suelen recurrir a estrategias poco saludables, como la rumiación, la represión emocional o la evitación de experiencias, lo que prolonga el sufrimiento psicológico (Aldao et al., 2010; Schetsche et al., 2023). Estas estrategias suelen aumentar la intensidad emocional con el tiempo, en lugar de reducirla.

Las dificultades en la regulación emocional incluyen problemas para reconocer, comprender y controlar las emociones, así como la incapacidad para emplear técnicas útiles (Urzúa et al., 2016). La Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), adaptada y validada al castellano por Hervás y Jódar (2008), permite realizar una evaluación multidimensional de este constructo, que cuenta con seis dimensiones: falta de conciencia emocional, dificultad para controlar los impulsos, dificultad para mantener comportamientos orientados a objetivos, dificultad para aceptar las emociones, falta de claridad emocional y acceso limitado a técnicas de regulación emocional.

Se ha demostrado que la dimensión “acceso limitado a técnicas de regulación emocional” es especialmente relevante en el caso de la ansiedad. Esta subescala evalúa la creencia de que uno carece de herramientas útiles para controlar las emociones negativas, lo cual se asocia con un mayor sentimiento de impotencia emocional. Según numerosas investigaciones, esta dimensión está estrechamente relacionada con los síntomas de ansiedad y otros indicadores de malestar psicológico (Aldao et al., 2010; Hervás & Jódar, 2008).

Además, investigaciones recientes han demostrado que la adaptación psicológica se ve influida de manera significativa por el concepto de autoeficacia emocional, es decir, la confianza en la propia capacidad para controlar las emociones (Barajas & Rodríguez, 2021; Tabares & Marin, 2020). En este sentido, la relación con un perro puede influir en esta percepción al ofrecer experiencias emocionales constructivas y situaciones de control que refuerzan la sensación de dominio.

En este sentido, los problemas de regulación emocional se revelan como un componente fundamental para comprender diversos trastornos emocionales, entre ellos la ansiedad, razón por la cual se han incluido en este estudio.

La ansiedad, uno de los trastornos emocionales más frecuentes en la población general, está estrechamente relacionada con una serie de variables psicológicas. La preocupación excesiva, la tensión física y la anticipación de posibles amenazas son los rasgos característicos de la ansiedad, uno de los trastornos emocionales más comunes en la población general (American Psychiatric Association, 2013). Desde una perspectiva cognitivo-conductual, la ansiedad se ha considerado el resultado de la interacción entre las emociones, la cognición y las reacciones corporales. Los modelos actuales hacen especial hincapié en cómo los sesgos atencionales, la interpretación de las amenazas y la intolerancia a la incertidumbre contribuyen a la aparición de la ansiedad (American Psychiatric Association, 2013).

En este campo de estudio se suele establecer la distinción entre ansiedad estado y ansiedad rasgo (Spielberger et al., 1971), siendo esta última una propensión relativamente constante a experimentar preocupación a lo largo del tiempo. Además, el uso de la ansiedad como rasgo en investigaciones correlacionales como esta se justifica por su asociación con patrones consistentes de procesamiento emocional. La ansiedad como rasgo permite examinar

tendencias disposicionales más estables, lo cual concuerda con la investigación de factores como el vínculo con el perro o la regulación emocional, a diferencia de la ansiedad como estado, que varía en función de las circunstancias.

Los problemas de regulación emocional se han relacionado en repetidas ocasiones con la ansiedad como rasgo de personalidad (Espada et al., 2021). Las personas que tienen más dificultades para controlar sus emociones suelen experimentar niveles más elevados de ansiedad, lo que indica que la regulación emocional es fundamental para el desarrollo y la persistencia de estos síntomas (Aldao et al., 2010).

Asimismo, varios estudios han revelado una fuerte correlación entre la ansiedad y la sensación de tener poco control sobre las propias emociones (Orozco-Vargas, 2022; Vizioli, 2022), lo cual está directamente relacionado con ciertos aspectos del DERS, entre ellos el acceso limitado a las técnicas de regulación emocional. Esta relación pone de relieve lo fundamental que es tener en cuenta cómo funciona la regulación emocional al estudiar la ansiedad.

La regulación emocional cobra especial importancia en esta situación, ya que a quienes les cuesta llevarla a cabo les resulta más difícil controlar sus reacciones emocionales ante estímulos que perciben como peligrosos. Esto puede dar lugar a un círculo vicioso en el que la preocupación dificulta el control de las emociones y viceversa.

En consecuencia, la ansiedad y los procesos de regulación emocional están estrechamente relacionados, lo que pone de relieve la importancia de analizar ambos factores de forma conjunta.

1.4. Relación entre variables y modelo de mediación

Aunque estos factores se han estudiado tradicionalmente por separado, la literatura científica se ha centrado cada vez más en la relación entre la regulación emocional, la ansiedad y los vínculos afectivos con los animales de compañía.

Según las investigaciones científicas, la relación con un animal de compañía puede influir en la salud mental a través de diversos procesos psicológicos. Por un lado, pasar tiempo con los perros puede fomentar estados emocionales positivos, reducir la sensación de soledad y

proporcionar apoyo emocional (McConnell et al., 2025). Además, se ha observado que los animales pueden actuar como reguladores del estrés, ayudando a reducir la excitación fisiológica en situaciones estresantes (Ramírez Bernal et al., 2022).

Según este punto de vista, el vínculo emocional con el perro puede favorecer un mejor control emocional al proporcionar un entorno seguro y de apoyo. La presencia del animal puede reducir la rumiación, facilitar la distracción de pensamientos negativos y fomentar el uso de técnicas más flexibles para gestionar las emociones.

Sin embargo, como ya se ha señalado anteriormente, los niveles excesivos de ansiedad se relacionan constantemente con problemas de regulación emocional. En este sentido, es posible que la relación entre la ansiedad y el vínculo con una mascota esté mediada por la regulación emocional.

No obstante, no se han identificado estudios que analicen específicamente esta hipótesis de mediación, a pesar de que ya se dispone de datos que demuestran la relación entre estos factores de forma independiente. Con el fin de comprender mejor los procesos psicológicos que subyacen a la interacción entre humanos y animales, el presente estudio pretende investigar si los problemas de regulación emocional influyen en la relación entre los niveles de ansiedad y el vínculo emocional con el perro.

Mediante la integración de los factores analizados en este estudio, podemos proponer un modelo explicativo en el que la ansiedad se ve influida por la relación emocional con el perro a través de su efecto sobre la regulación emocional. En psicología, este tipo de modelo de mediación resulta muy útil, ya que nos permite comprender tanto la existencia de una relación entre las variables como los mecanismos subyacentes que la explican.

En este sentido, la relación con un perro podría actuar como un recurso emocional que ayuda a controlar los estados emocionales desagradables. La interacción con el animal puede proporcionar experiencias positivas, apoyo emocional y distracción, lo que podría mitigar la sensación de carecer de mecanismos de afrontamiento eficaces.

A su vez, dado que la persona dispone de más herramientas para manejar los acontecimientos estresantes, la reducción de los problemas de regulación emocional puede estar relacionada con menores niveles de ansiedad. Este método permite incorporar el

material actual a un modelo explicativo más completo y es congruente con los modelos teóricos que relacionan la regulación emocional con la ansiedad.

No obstante, aún hay pocos datos empíricos que respalden esta hipótesis, aunque tenga sentido desde el punto de vista teórico. Sin analizar la función de las variables mediadoras, la mayor parte de la investigación se ha centrado en examinar las correlaciones directas. El objetivo de este estudio es subsanar esta carencia aportando pruebas sobre la importancia de los problemas de regulación emocional como mecanismo explicativo en la relación entre la ansiedad y el vínculo emocional con un perro.

Basándose en la evidencia disponible actualmente, este estudio propone un modelo que vincula la ansiedad (variable dependiente) con el apego emocional al perro (variable independiente) a través de las dificultades para controlar las emociones (variable mediadora). Por lo tanto, se sugiere que el vínculo con el perro puede favorecer un mejor control emocional, lo que estaría relacionado con una menor ansiedad.

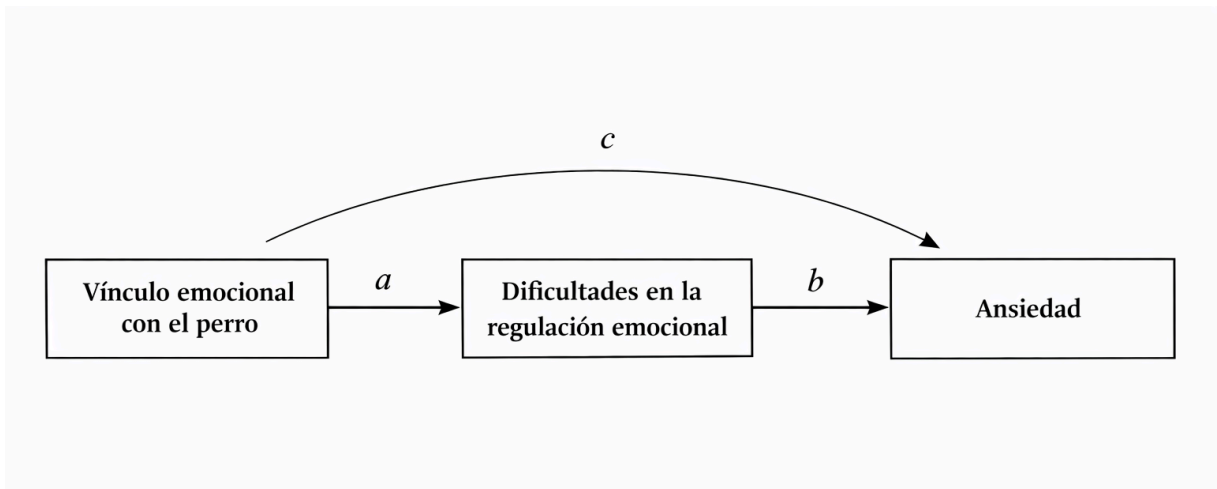


Figura 1. Modelo de mediación propuesto. (Elaboración propia)

El vínculo emocional con el perro actúa como variable independiente, las dificultades en la regulación emocional como variable mediadora y la ansiedad como variable dependiente. Se analizan tanto los efectos directos (c) como los efectos indirectos a través de la mediadora (a y b).

Este método responde a la necesidad de ampliar nuestros conocimientos sobre los mecanismos psicológicos que subyacen a las relaciones entre las personas y los animales de

compañía, y permite integrar los hallazgos anteriores en un modelo explicativo más completo.

En su conjunto, los datos presentados respaldan un modelo explicativo según el cual la relación entre la ansiedad y el vínculo emocional con el perro podría estar mediada por problemas de regulación emocional. El análisis conjunto de estas variables en el presente estudio se justifica por este planteamiento.

1.5. Limitaciones de la investigación previa

A pesar de existir un interés creciente por la relación entre los perros y la salud mental, los estudios previos presentan una serie de limitaciones que dificultan la comprensión de estos fenómenos.

En primer lugar, muchos estudios han utilizado diseños meramente correlacionales, centrándose en examinar las correlaciones directas entre variables en lugar de investigar los procesos psicológicos que podrían explicar dichas correlaciones. Esta limitación dificulta nuestra comprensión de cómo y por qué la relación con una mascota puede influir en la salud psicológica.

En segundo lugar, los resultados han sido muy dispares, sobre todo en lo que respecta a factores como la ansiedad. Mientras que algunos estudios han demostrado una correlación negativa entre la ansiedad y el vínculo con una mascota (McConnell et al., 2025), otros no han encontrado ninguna correlación significativa o incluso han descubierto correlaciones positivas (Northrope et al., 2025). Estas discrepancias podrían indicar la existencia de factores mediadores o moderadores que no se han tenido suficientemente en cuenta.

Además, en algunos estudios se aprecia la falta de precisión conceptual, ya que utilizan términos como “apego” y “vínculo” de forma indistinta, a pesar de que se refieren a conceptos distintos. Esta ambigüedad dificulta la comparación entre estudios y la comprensión de los resultados.

Por último, son pocos los estudios que han combinado factores como la ansiedad, la regulación emocional y el vínculo emocional con la mascota en un modelo explicativo unificado.

Estas limitaciones ponen de relieve la necesidad de llevar a cabo investigaciones que tengan en cuenta estos factores y analicen los procesos psicológicos que intervienen, tal y como sugiere este trabajo.

2. Justificación

En los últimos años se ha producido un aumento considerable de las investigaciones sobre la relación entre los seres humanos y los animales de compañía, especialmente en el ámbito de la psicología de la salud. Según los estudios disponibles actualmente, tener una mascota puede aportar importantes beneficios psicológicos, como menores niveles de estrés o una mejor salud emocional (Friedmann, 2025; Londoño-Taborda et al., 2019; Ramírez & Hernández, 2011; Serpell, 2015). La necesidad de investigar más a fondo los mecanismos que subyacen a esta relación queda patente por los resultados contradictorios que se observan en la bibliografía especializada (McConnell et al., 2025; Northrope et al., 2025). Estos resultados podrían estar explicados por la conceptualización del vínculo entre humanos y animales (intensidad frente a calidad), el uso de diferentes herramientas de medición, el tratamiento de la regulación emocional como una variable unidimensional en lugar de un constructo multidimensional o por factores contextuales, como los rasgos personales de los participantes o la naturaleza de su relación con la mascota.

En este contexto, el concepto de regulación emocional ha cobrado una importancia fundamental para comprender la salud mental, especialmente en lo que se refiere a la ansiedad. La relación entre el contacto con los animales de compañía y el bienestar psicológico puede verse significativamente influida por las dificultades de regulación emocional, que se han asociado repetidamente con niveles más elevados de ansiedad (Espada et al., 2021).

A pesar de la importancia de estas variables, la investigación que se está publicando actualmente presenta una limitación relevante: la mayoría de los estudios se han centrado en examinar las relaciones directas, en lugar de explorar los procesos psicológicos que podrían explicar dichas relaciones. Son pocos los estudios que han analizado específicamente

la función mediadora de la regulación emocional en la relación entre la ansiedad y el vínculo con una mascota.

En este sentido, la principal aportación del presente estudio consiste en utilizar un modelo de mediación para analizar conjuntamente la ansiedad, las dificultades de la regulación emocional y el vínculo emocional con el perro. Este método nos permite investigar la función de la regulación emocional como mecanismo explicativo subyacente, a diferencia de la mayoría de los estudios anteriores, que se centraban en las correlaciones directas entre estas variables. Además, la evaluación de estas dimensiones resulta más precisa cuando se utilizan instrumentos estandarizados y la muestra se limita a personas que tienen perro.

Además, los resultados de este estudio pueden tener repercusiones prácticas en los ámbitos de la psicología clínica y de la salud. En particular, podrían ampliar el conocimiento sobre la función de los animales de compañía como fuente de apoyo emocional y ayudar al desarrollo de intervenciones destinadas a mejorar el control emocional y reducir la ansiedad.

3. Objetivos

La elaboración del presente estudio se guía por los objetivos que se exponen a continuación. Con el fin de orientar el proceso de investigación y organizar el análisis de las variables pertinentes, se han definido una serie de objetivos específicos, así como un objetivo general. Estos objetivos se derivan de una revisión de la literatura científica sobre la relación entre la ansiedad, los problemas de regulación emocional y el vínculo emocional con el perro, así como de la necesidad de investigar los mecanismos psicológicos que podrían explicar esta asociación.

3.1. Objetivo principal

El objetivo general del presente estudio es analizar la relación entre el vínculo emocional con el perro, las dificultades en la regulación emocional y la ansiedad en adultos, así como el posible papel mediador de la regulación emocional.

3.2. Objetivos secundarios

Se plantean los siguientes objetivos específicos para alcanzar y lograr el objetivo general mencionado:

- Analizar la relación entre la calidad del vínculo emocional con el perro y los niveles de ansiedad.
- Examinar la asociación entre el vínculo emocional con el perro y las dificultades en la regulación emocional.
- Analizar la relación entre las dificultades en la regulación emocional y los niveles de ansiedad.
- Explorar si las dificultades en la regulación emocional pueden explicar parcialmente la relación entre el vínculo emocional con el perro y la ansiedad.

4. Hipótesis

Se exponen a continuación las hipótesis de investigación que orientan este estudio.

1. La relación entre el vínculo emocional con el perro y la ansiedad será significativa y de tipo inverso: cuanto mayor sea el vínculo emocional, menor será la ansiedad
2. La asociación entre el vínculo emocional con el perro y las dificultades en la regulación emocional será inversa y significativa: a mayor vínculo emocional, menores dificultades en la regulación emocional.
3. La conexión entre las dificultades en la regulación emocional y los niveles de ansiedad será significativa y positiva: cuanto mayores sean las dificultades en la regulación emocional, mayor será la ansiedad.
4. Las dificultades en la regulación emocional actuarán como variable mediadora en la relación entre el vínculo emocional con el perro y los niveles de ansiedad.

5. Marco metodológico

El objetivo de este marco metodológico es explicar el diseño y los métodos empleados del estudio. En primer lugar, se describe el tipo de diseño de investigación que se ha empleado. A continuación, se explican las características de la muestra y los criterios de selección de los participantes. Posteriormente, se presentan las herramientas de evaluación utilizadas para

recopilar los datos. Y, por último, se describen la metodología y la estrategia de análisis de datos.

5.1. Diseño

Esta investigación utilizó un diseño transversal, correlacional, cuantitativo y no experimental, el cual ha permitido examinar las relaciones entre el vínculo emocional con el perro, las dificultades en la regulación emocional y los niveles de ansiedad en población adulta.

Además, se propuso un modelo de mediación para investigar si las dificultades en la regulación emocional actúan como factor mediador en la relación entre la ansiedad y el vínculo emocional con el perro.

5.2. Participantes

La muestra se compuso por 65 participantes adultos de la población general que conviven actualmente o habían convivido recientemente con al menos un perro. La edad media de los participantes fue de 35.8 años (DT = 14.6), con un rango de edad comprendido entre 18 y 69 años. En cuanto al género, el 76.9% de la muestra eran mujeres, el 21.5% hombres y el 1.5% se identificó con otro género.

Los participantes fueron seleccionados a través de las redes sociales, aplicaciones de mensajería y el boca a boca, utilizando una técnica de muestreo no probabilístico denominada muestreo incidental o muestreo por conveniencia.

Para poder participar, la muestra ha tenido que cumplir con los siguientes requisitos: (a) ser mayor de edad; (b) haber convivido con al menos un perro en los últimos seis meses; y (c) ser capaz de comprender y responder con precisión a cuestionarios en español.

Los criterios de exclusión han sido los siguientes: (a) padecer un trastorno mental grave o persistente que haya sido diagnosticado y que pueda interferir en la evaluación de las variables objeto de estudio; y (b) padecer afecciones físicas o situaciones que restrinjan sustancialmente la relación con la mascota.

5.3. Instrumentos

Para recopilar los datos se utilizó un cuestionario online realizado mediante la plataforma Google Forms. Este incluía tres instrumentos estandarizados validados en la población española. Además de la información pertinente sobre los antecedentes psicológicos y los factores contextuales, en primer lugar se recopilaron datos sociodemográficos básicos (edad y sexo).

Se utilizó la Escala de Apego a las Mascotas de Lexington (LAPS) modificada para evaluar el vínculo emocional con el perro (LAPS-M; Ramírez et al., 2014). Esta herramienta permite evaluar la intensidad y la calidad del vínculo emocional que las personas establecen con sus mascotas. Aspectos como el apego emocional, la intimidad emocional y la percepción del animal como fuente de apoyo se reflejan en los 23 ítems de la escala, que adoptan un formato de respuesta tipo Likert de cuatro puntos, desde 0 (“totalmente en desacuerdo”) hasta 3 (“totalmente de acuerdo”). La elevada consistencia interna de la escala ($\alpha = 0.92$) y los indicadores suficientes de validez de constructo obtenidos en el estudio de validación de la versión mexicana (LAPS-M) respaldaron su aplicación en la evaluación del vínculo emocional entre las personas y sus animales de compañía (Ramírez et al., 2014). La versión modificada (LAPS-M) se ha utilizado con personas de habla hispana, incluyendo investigaciones llevadas a cabo en España (Egaña-Marcos et al., 2025; López-Cepero et al., 2024), y ha demostrado una aplicabilidad adecuada para evaluar el vínculo entre humanos y animales. La puntuación total sirvió como indicador global del vínculo emocional con el perro en este estudio.

Para medir las dificultades en la regulación emocional se utilizó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS; Gratz & Roemer, 2004), traducida al español por Hervás y Jódar (2008). Esta herramienta evalúa el grado de dificultad que tienen las personas para reconocer, comprender y controlar sus emociones. Los 36 ítems de la escala se dividen en seis categorías: falta de conciencia emocional, acceso limitado a técnicas de regulación emocional, dificultad para controlar los impulsos, dificultad para aceptar las emociones, problemas con la conducta orientada a objetivos y falta de claridad emocional. Para registrar las respuestas se utiliza una escala de Likert de cinco puntos, que oscilan entre 1 (“casi

nunca”) y 5 (“casi siempre”). Las puntuaciones más altas reflejan mayores dificultades en la regulación emocional. Con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.93 para la puntuación global y suficientes indicios de validez de constructo, la adaptación al español realizada por Hervás y Jódar (2008) demostró unas cualidades psicométricas sobresalientes. La puntuación total del instrumento se utilizó en este estudio como indicador general de las dificultades de control emocional.

Por último, la ansiedad se midió mediante el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI; Spielberger et al., 1971), concretamente con la subescala de ansiedad rasgo (STAI-T), que ha sido modificada y validada para la población española (Buela-Casal et al., 2023). Esta herramienta evalúa la tendencia generalmente constante de una persona a sentir ansiedad, que se define como la propensión a percibir las circunstancias como peligrosas. Debido a sus adecuadas cualidades psicométricas, la subescala, que consta de 20 ítems con un estilo de respuesta tipo Likert, se emplea con frecuencia en la investigación clínica y psicológica. La escala de Likert consiste en cuatro puntos para valorar la frecuencia o la intensidad de los síntomas de ansiedad. Las puntuaciones altas indican niveles elevados de ansiedad rasgo. Con coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0.85, la adaptación al español ha demostrado una sólida consistencia interna y pruebas suficientes de validez para medir la ansiedad en adultos (Buela-Casal et al., 2023).

En conjunto, las herramientas seleccionadas ofrecen un método sólido y fiable para evaluar las variables principales del estudio, lo que facilita el análisis de las relaciones entre la ansiedad, las dificultades en la regulación emocional y el vínculo emocional con el perro.

5.4.Procedimiento

Con el fin de llegar a una amplia muestra de participantes, se utilizó un cuestionario en línea para la recopilación de datos, que se difundió a través de las redes sociales y las plataformas de mensajería instantánea.

En primer lugar, los participantes accedieron al formulario, que contenía información detallada sobre el estudio, incluidos sus objetivos, el carácter totalmente voluntario de la

participación y las garantías de confidencialidad. Para poder continuar con el cuestionario, también se les pidió que dieran su consentimiento informado.

Tras dar su consentimiento informado, los participantes rellenaron el cuestionario, que incluía preguntas sociodemográficas e instrumentos de evaluación relacionados con las variables del estudio.

En un primer momento, se recopiló información de 90 personas. Sin embargo, la muestra se filtró de acuerdo con los criterios de exclusión predeterminados antes de proceder al análisis estadístico. En concreto, se descartaron a 25 personas, principalmente debido a trastornos mentales graves o crónicos que habrían impedido la evaluación de los factores objeto de estudio. Además, cinco de los participantes en estos casos padecían afecciones médicas graves que limitaban su capacidad para interactuar con la mascota.

Tras este procedimiento, 65 voluntarios conformaron la muestra final, que se utilizó en los análisis estadísticos.

La participación fue totalmente voluntaria, confidencial y anónima. Los datos recopilados se almacenaron de forma segura, se trataron de conformidad con la legislación vigente en materia de protección de datos y se utilizaron únicamente con fines académicos y de investigación.

5.5. Análisis de datos

Antes del análisis estadístico mediante el software Jamovi (versión 2.7.26), la base de datos se depuró, lo que incluyó el cálculo de las puntuaciones totales de cada escala (LAPS, DERS y STAI) y la recodificación de los ítems con puntuación inversa.

En cuanto a las variables principales del estudio, se calcularon en primer lugar las estadísticas descriptivas (media, desviación típica y valores mínimos y máximos), junto con las frecuencias y los porcentajes de las variables categóricas.

En segundo lugar, se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para determinar si las distribuciones entran dentro de la normalidad. La asociación entre el vínculo con el perro, la regulación

emocional y la ansiedad se examinó mediante correlaciones no paramétricas (coeficiente rho de Spearman), ya que algunas variables no cumplieron los supuestos de normalidad.

Asimismo, también se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple para investigar la influencia predictiva del vínculo emocional con el perro y las dificultades de regulación emocional en los niveles de ansiedad.

Finalmente, para investigar la posible función mediadora de los problemas de regulación emocional en la relación entre la ansiedad y el vínculo emocional con un perro, se llevó a cabo un análisis de mediación. Este tipo de análisis permite a los investigadores determinar si una tercera variable, denominada mediadora, explica total o parcialmente la relación entre una variable independiente y una variable dependiente.

La ansiedad fue la variable dependiente en este estudio, las dificultades para regular las emociones fueron la variable mediadora y el vínculo emocional con el perro fue la variable independiente. El modelo se estimó utilizando un método basado en bootstrap, que permite obtener estimaciones más fiables del efecto indirecto sin suponer que su distribución sea normal. Este método ofrece un conocimiento más profundo de los mecanismos psicológicos en juego, ya que permite evaluar tanto los efectos directos como los indirectos entre las variables.

6. Resultados

En esta sección se presentan los resultados de los análisis estadísticos que han analizado la relación entre los niveles de ansiedad, las dificultades de la regulación emocional y el vínculo emocional con el perro. En primer lugar, se utilizan estadísticos descriptivos para describir las principales variables y las características de la muestra. A continuación, se examinan las correlaciones entre las variables y se muestran los resultados del análisis de regresión lineal múltiple utilizado para evaluar el poder predictivo de las variables independientes sobre la ansiedad. Por último, se analiza el posible papel mediador de las dificultades en la regulación de emociones en la relación entre el vínculo emocional con el perro y la ansiedad mediante un análisis de mediación.

6.1. Estadísticos descriptivos

Las variables principales del estudio, las cuales son el vínculo emocional con el perro (LAPS), las dificultades en la regulación emocional (DERS) y los niveles de ansiedad (STAI), así como la edad de los participantes, se describieron mediante estadísticas descriptivas. La tabla 1 muestra los resultados.

Tabla 1. *Análisis descriptivos*

	LAPS_total	DERS_total	STAI_total	Edad
<i>N</i>	65	65	65	63
<i>M</i>	90.20	73.90	40.30	35.80
<i>DT</i>	12.40	19.80	10.40	14.60
<i>Min</i>	54	43	22	18
<i>Max</i>	107	127	63	69

Nota: *N* = número de participantes; *M* = media; *DT* = desviación típica; *Min* = mínimo; *Max* = máximo.

Fuente: Elaboración propia.

En general, los resultados descriptivos indican que la muestra presenta un perfil caracterizado por un fuerte vínculo emocional con el perro, lo que puede limitar la variabilidad de esta variable. Esto es de esperar en personas que conviven con animales de compañía. Asimismo, las dificultades en la regulación emocional presentaron una considerable variabilidad entre los participantes. Por el contrario, los niveles de ansiedad no alcanzan niveles clínicamente significativos, pero se sitúan dentro de un rango moderado, lo que sugiere que el grupo presenta cierto malestar psicológico.

La muestra estuvo compuesta por 65 personas, con edades comprendidas entre los 18 y los 69 años (véase la tabla 1). En cuanto a la distribución por género, la muestra estaba claramente predominada por el sexo femenino, seguido del masculino, siendo mínima la representación de otros géneros (véase la tabla 2).

Tabla 2. *Frecuencias de género*

Género	<i>n</i>	%
Mujer	50	76.90%
Hombre	14	21.50%
Otro	1	1.50%

Fuente: Elaboración propia.

6.2. Pruebas de normalidad

Se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para evaluar la normalidad de las distribuciones con el fin de determinar la idoneidad de los análisis estadísticos.

Tabla 3. *Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk*

	LAPS_total	DERS_total	STAI_total
W	0.92	0.93	0.97
p	<.001	<.001	.157

Fuente: Elaboración propia.

Según los resultados mostrados en la tabla 3, las variables que evaluaban el vínculo emocional con el perro (LAPS) y las dificultades en la regulación emocional (DERS) no seguían una distribución normal ($p < 0,001$ en ambos casos). La variable de ansiedad (STAI), por su parte, mostró una distribución compatible con la normalidad ($p = 0,157$).

Por lo tanto, se realizaron pruebas no paramétricas para examinar las asociaciones entre las variables, ya que no todas las variables cumplían el supuesto de normalidad.

6.3. Correlaciones

Dado que las variables que miden el vínculo emocional con el perro (LAPS) y las dificultades en la regulación emocional (DERS) no cumplían el supuesto de normalidad, se optó por utilizar el coeficiente de correlación de Spearman, que resulta adecuado para este tipo de datos y no requiere que las variables sigan una distribución normal (véase la tabla 4).

Los resultados indicaron una relación positiva elevada y estadísticamente significativa entre la ansiedad y los problemas de regulación emocional indicando que las personas que tienen

más dificultades para controlar sus emociones suelen presentar niveles más elevados de ansiedad.

La ansiedad y el vínculo emocional con el perro también mostraron una correlación positiva de débil a moderada. Este hallazgo sugiere que, en la muestra analizada, los niveles más altos de ansiedad están relacionados con una relación más estrecha con la mascota. Este hallazgo es especialmente relevante, ya que pone de manifiesto una relación que contradice las predicciones iniciales, al demostrar que los niveles más elevados de ansiedad en la muestra analizada están relacionados con un vínculo emocional más fuerte con el perro.

Por otro lado, no se observó una correlación significativa entre el vínculo emocional con el perro y las dificultades de regulación emocional, lo que indica que ambos factores no están relacionados y pueden tener efectos independientes sobre los niveles de ansiedad.

Tabla 4. *Matriz de correlaciones de Spearman*

	LAPS_total	DERS_total	STAI_total
LAPS_total	—		
DERS_total	0.16	—	
STAI_total	0.32*	0.75***	—

Nota: * $p < .05$, *** $p < .001$

Fuente: Elaboración propia.

6.4. Regresión

Se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple con el objetivo de investigar la influencia predictiva del vínculo emocional con el perro y las dificultades en la regulación emocional sobre los niveles de ansiedad (véase la tabla 5).

El modelo final fue estadísticamente significativo y explicó el 62,8% de la varianza en la ansiedad ($R^2 = 0.628$). Esta puntuación pone de manifiesto la elevada proporción de varianza explicada en la muestra, lo que implica que las variables incluidas en él predicen de forma significativa los niveles de ansiedad.

Los resultados de la regresión lineal múltiple mostraron que tanto las dificultades en la regulación emocional como el vínculo emocional con el perro fueron predictores significativos de los niveles de ansiedad.

En concreto, las dificultades en la regulación emocional mostraron una asociación positiva y significativa con la ansiedad ($\beta = 0.72$, $p < .001$), siendo el predictor con mayor peso dentro del modelo. Asimismo, el vínculo emocional con el perro también presentó una relación positiva y significativa con la ansiedad ($\beta = 0.25$, $p = .003$), aunque con una magnitud menor.

Estos resultados indican que ambas variables contribuyen significativamente a la explicación de los niveles de ansiedad observados en la muestra. No obstante, se ha constatado que la regulación emocional es el factor con mayor poder explicativo, lo que pone de relieve su importancia crucial para comprender la ansiedad.

Tabla 5. *Coefficientes de la regresión lineal múltiple*

Predictor	<i>B</i>	EE	<i>p</i>	β
Constante	-6.11	6.28	.335	—
LAPS_total	0.21	0.07	.003**	0.25
DERS_total	0.38	0.04	<.001***	0.72

Nota: *B* = coeficiente no estandarizado; EE = error estándar; β = coeficiente estandarizado.

** $p < .01$, *** $p < .001$

Fuente: Elaboración propia.

Estos resultados respaldan la importancia de la regulación emocional como factor crucial para explicar los niveles de ansiedad y concuerdan con las relaciones observadas anteriormente en las correlaciones.

6.5. Supuestos

Se evaluó la posible colinealidad entre las variables predictoras del modelo. Los valores del factor de inflación de la varianza (VIF) se situaban cerca de 1, lo que sugiere que no existe una correlación significativa entre las variables independientes y, por lo tanto, no hay problemas de multicolinealidad (véase la tabla 7).

Tabla 6. *Índices de colinealidad*

	VIF	Tolerancia
LAPS_total	1.03	0.98
DERS_total	1.03	0.98

Fuente: Elaboración propia.

6.6. Análisis de mediación

Se llevó a cabo un análisis de mediación con el objetivo de evaluar el posible papel mediador de las dificultades en la regulación emocional en la relación entre el vínculo emocional con el perro y la ansiedad.

Los resultados mostraron que el efecto indirecto no fue estadísticamente significativo ($p = .191$), por lo que no se encontró evidencia que apoyara un efecto mediador de las dificultades en la regulación emocional en dicha relación.

No obstante, tanto el efecto directo ($p < .001$) como el efecto total ($p = .002$) del vínculo emocional con el perro sobre la ansiedad resultaron estadísticamente significativos. Estos resultados indican la existencia de una relación directa entre el vínculo emocional con el perro y los niveles de ansiedad observados en la muestra.

Por lo tanto, los resultados no sustentan el modelo de mediación propuesto al principio, puesto que la relación entre la ansiedad y el vínculo emocional con el perro no parece explicarse a través de las dificultades para regular las emociones, lo cual resulta coherente con la heterogeneidad encontrada en estudios previos sobre ansiedad y el vínculo humano-animal.

Tabla 7. *Análisis de mediación*

Efecto	B	EE	Z	p
Indirecto	0.10	0.07	1.31	.191
Directo	0.21	0.06	3.42	<.001***
Total	0.30	0.10	3.17	.002**

Nota: B = coeficiente no estandarizado; EE = error estándar; Z = estadístico de contraste. ** $p < .01$, *** $p < .001$. El efecto indirecto corresponde al papel mediador de la regulación emocional.

Fuente: Elaboración propia.

7. Discusión

El objetivo de este estudio era investigar la posible función mediadora de la regulación emocional en la relación entre los niveles de ansiedad, el vínculo emocional con el perro y las dificultades de regulación emocional. En general, los resultados indican que las dificultades de la regulación emocional son el principal factor predictivo de la ansiedad y están estrechamente relacionados con ella, observándose así una relación más directa y consistente con la ansiedad en comparación con el vínculo emocional con el perro. Los resultados del análisis de regresión lineal múltiple, que revelaron que la regulación emocional era el predictor con mayor poder explicativo, y la sólida asociación entre la regulación emocional y la ansiedad corroboran esta conclusión. También se observó una correlación significativa entre la ansiedad y el vínculo emocional con el perro, aunque de una forma inesperada. Sin embargo, no se encontró evidencia de que la regulación emocional tuviera una función mediadora en esta relación.

Para empezar, los resultados respaldan la estrecha correlación existente entre los niveles de ansiedad y las dificultades de la regulación emocional. Este resultado concuerda con estudios anteriores que han demostrado de forma sistemática que la desregulación emocional es un factor de riesgo importante para la aparición y la persistencia de los trastornos de ansiedad (Aldao et al., 2010; Espada et al., 2021). La importancia de la regulación emocional como factor clave para la salud mental se ve reforzada por el hecho de que las personas que se consideran menos capaces de controlar sus emociones suelen presentar mayores niveles de sufrimiento psicológico.

Una de las conclusiones más importantes del estudio es la correlación positiva entre los niveles de ansiedad y el vínculo emocional con el perro, lo que contradice tanto la hipótesis inicial como gran parte de la investigación que relaciona la tenencia de mascotas con beneficios psicológicos. Si bien el estudio plantea un modelo teóricamente plausible basado

en la literatura previa, los resultados apuntan a una relación más compleja entre la ansiedad y el vínculo emocional con el perro. Hay varias formas de interpretar este resultado.

En primer lugar, esta conclusión podría explicarse por la tendencia de las personas con mayores niveles de ansiedad a desarrollar vínculos emocionales más estrechos con sus mascotas. Según este punto de vista, el perro podría servir como una fuente importante de apoyo emocional para gestionar el sufrimiento psicológico, lo que fomentaría el desarrollo de un vínculo especialmente estrecho. Por consiguiente, los resultados no implican que el vínculo emocional afecte a la ansiedad, sino más bien que las personas con niveles más altos de ansiedad podrían mostrar una mayor propensión a depender emocionalmente de sus perros (Lass-Hennemann et al., 2022).

En segundo lugar, como bien indican algunas investigaciones (Brooks et al., 2018; Lass-Hennemann et al., 2022), una conexión emocional especialmente fuerte podría estar relacionada con una mayor dependencia emocional o con una mayor preocupación por el bienestar del animal, lo que podría aumentar los niveles de ansiedad y relacionarse con mayores niveles de vulnerabilidad psicológica.

Por último, dado que los efectos de los perros en la salud mental no son uniformes y pueden variar en función de rasgos personales como la personalidad o el estilo de afrontamiento, estos hallazgos pueden poner aún más de relieve la complejidad del vínculo entre humanos y animales (Northrope et al., 2025).

En cuanto al modelo de mediación propuesto, este se basaba en investigaciones previas que relacionaban de forma independiente la regulación emocional con la ansiedad y el vínculo entre personas y animales. Por ello, era teóricamente plausible que las dificultades de regulación emocional actuaran como mecanismo de mediación entre ambas variables. Sin embargo, los resultados no respaldaron empíricamente este concepto.

La ausencia de mediación concuerda con los propios resultados del estudio, ya que no se observó ninguna relación apreciable entre el vínculo emocional con el perro y las dificultades de regulación emocional. La ausencia de relación entre ambas variables refuta la idea de que la regulación emocional actúe como mecanismo mediador, ya que dicha correlación es un requisito previo para que el efecto indirecto sugerido se mantenga. No obstante, que la

ausencia de mediación indique que los datos de esta muestra no respaldan el mecanismo explicativo propuesto, no significa que el modelo teórico estuviera mal planteado.

A pesar de que el modelo de mediación estaba fundamentado en una sólida base teórica y en estudios anteriores que vinculan por separado las tres variables analizadas, los resultados no lograron confirmar la hipótesis planteada. Este descubrimiento, en lugar de invalidar la idea inicial, respalda el concepto de que la relación entre los vínculos humanos y animales y la salud mental es más compleja de lo que los modelos explicativos sencillos sugieren. Asimismo, estos hallazgos son consistentes con revisiones recientes que han indicado la presencia de resultados contradictorios en relación a la vinculación entre el vínculo con las mascotas, el bienestar psicológico y la ansiedad, lo que evidencia lo necesario que es continuar indagando los mecanismos involucrados en esta conexión.

En general, los resultados cumplen los objetivos del estudio y ofrecen una comprensión más compleja de la relación entre la ansiedad, el control emocional y el vínculo emocional con el perro. En cuanto a las cuatro hipótesis planteadas, solo la que proponía la existencia de una correlación positiva entre los niveles de ansiedad y las dificultades de regulación emocional resultó ser cierta. Por otra parte, dado que se observó una correlación positiva, no se confirmó la hipótesis que sugería una relación inversa entre la ansiedad y el vínculo emocional con el perro. No se validaron ni la hipótesis sobre la relación entre el vínculo emocional con el perro y las dificultades de la regulación emocional, ni la hipótesis relativa al papel mediador de esta última variable.

Además de respaldar o refutar las hipótesis, este estudio supone un avance significativo en el campo de la psicología de la salud al demostrar que las relaciones entre humanos y animales no siempre son positivas o unilaterales, sino que pueden verse influidas por factores personales y emocionales. En este sentido, los resultados ponen de relieve la necesidad de examinar no sólo la existencia de vínculos emocionales con los animales, sino también la naturaleza y la función psicológica de dichos vínculos, así como su interacción con factores importantes como la regulación emocional. En este sentido, la principal aportación del estudio no solo consiste en confirmar las correlaciones previstas entre las variables, sino también en demostrar que la relación entre la ansiedad y el vínculo emocional con el perro podría no ser coherente con los mecanismos teóricos planteados inicialmente. Esto plantea

nuevas cuestiones de investigación y propicia una comprensión más crítica y matizada del vínculo entre humanos y animales.

7.1.Limitaciones

A la hora de evaluar los resultados, es importante tener en cuenta las diversas limitaciones de este estudio. En primer lugar, es posible que los resultados no sean extrapolables a toda la población debido al reducido tamaño de la muestra. Además, es posible que se haya producido un sesgo de autoselección debido al carácter no probabilístico del muestreo y a la difusión del cuestionario a través de las redes sociales, lo que ha favorecido la participación de personas con un interés especial en los animales de compañía.

En segundo lugar, el diseño transversal del estudio impide establecer relaciones causales entre las variables objeto de estudio. En este sentido, no es posible determinar si el vínculo emocional con el perro influye en los niveles de ansiedad o, por el contrario, si las personas con mayores niveles de ansiedad establecen vínculos más fuertes con sus perros. Esto resulta especialmente relevante a la luz de los resultados obtenidos.

Por otro lado, la muestra revela claramente un predominio de mujeres, lo que podría limitar la generalización de los datos a otros grupos de población y afectar a su representatividad. Además, el uso exclusivo de herramientas de autoinforme plantea la posibilidad de sesgos como la subjetividad de los participantes o la deseabilidad social.

Además, la ausencia de un efecto mediador de la regulación emocional plantea la posibilidad de que existan otros mecanismos psicológicos, como la percepción de apoyo emocional, la disminución de la soledad, la distracción cognitiva de los pensamientos negativos o incluso una posible dependencia emocional del animal, que podrían explicar la relación entre la ansiedad y el vínculo emocional con el perro.

Estas limitaciones deben considerarse en su conjunto al evaluar los resultados del estudio, ya que pueden haber influido en la solidez y la dirección de las asociaciones observadas. Sin embargo, estas limitaciones no invalidan los resultados, más bien, ponen de relieve la complejidad del fenómeno estudiado y la necesidad de realizar más investigaciones en este campo utilizando enfoques metodológicos más fiables y diversos.

7.2. Prospectiva

Con el fin de comprender mejor la relación entre los vínculos emocionales con los animales de compañía y la salud mental, se proponen varias líneas de investigación futuras basadas en las limitaciones señaladas y en los resultados obtenidos. Estas propuestas tienen por objeto ampliar el conocimiento de los procesos psicológicos que subyacen a esta relación, además de subsanar las deficiencias de la presente investigación.

Con el fin de mejorar la generalización de los resultados y equilibrar variables sociodemográficas como el género, sería preferible realizar estudios con muestras más amplias y diversas en futuras líneas de investigación. Además, sería fundamental emplear diseños longitudinales para examinar la dirección de las asociaciones observadas y determinar si el vínculo emocional con el animal es una causa o un efecto de los niveles de ansiedad.

En este mismo sentido, futuros estudios podrían investigar otros mecanismos psicológicos que puedan estar implicados en la relación entre la salud mental y el vínculo entre personas y animales, teniendo en cuenta factores como las estrategias de afrontamiento, la soledad, la rumiación, la dependencia emocional y el apoyo emocional percibido. Sería especialmente interesante comprobar si el vínculo de una persona hacia un animal puede actuar como un método indirecto para regular sus emociones.

Por último, sería fundamental diferenciar entre los distintos tipos de vínculos (por ejemplo, los vínculos seguros frente a los dependientes) e investigar cómo estas distinciones cualitativas podrían influir en la ansiedad de diversas maneras. Esta estrategia nos permitiría avanzar hacia una comprensión más precisa y sofisticada del papel de los animales de compañía en la salud mental.

En definitiva, los futuros estudios que incorporen estos elementos nos ayudarán a desarrollar una comprensión más profunda y sofisticada del papel que desempeñan los animales de compañía en el bienestar psicológico. Además de ampliar el conocimiento científico, un análisis más exhaustivo de estos sistemas podría tener importantes aplicaciones en los ámbitos de la psicología clínica y de la salud.

Referencias bibliográficas

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- American Psychiatric Association. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. En *American Psychiatric Publishing eBooks*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425657>
- Barajas, D. D., & Rodríguez, M. M. (2021). Moduladores del bienestar psicológico en adolescentes en condición vulnerable: autoestima y autoeficacia. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 8(15). <https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/231>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf
- Brooks, H. L., Rushton, K., Lovell, K., Bee, P., Walker, L., Grant, L., & Rogers, A. (2018). 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*, 18(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1613-2>
- Calderón Puentes, N., & Gómez Carreño, M. N. (2021). *Efectos psicológicos asociados a la tenencia de animales de compañía* [Trabajo de fin de grado, Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB]. Repositorio Institucional UNAB. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/13881>
- Díaz Videla, M. (2020). Vínculo humano-animal ¿Qué clase de amor es ese?. *Calidad De Vida Y Salud*, 13 (Especial), 2-32. Recuperado a partir de <https://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/278>

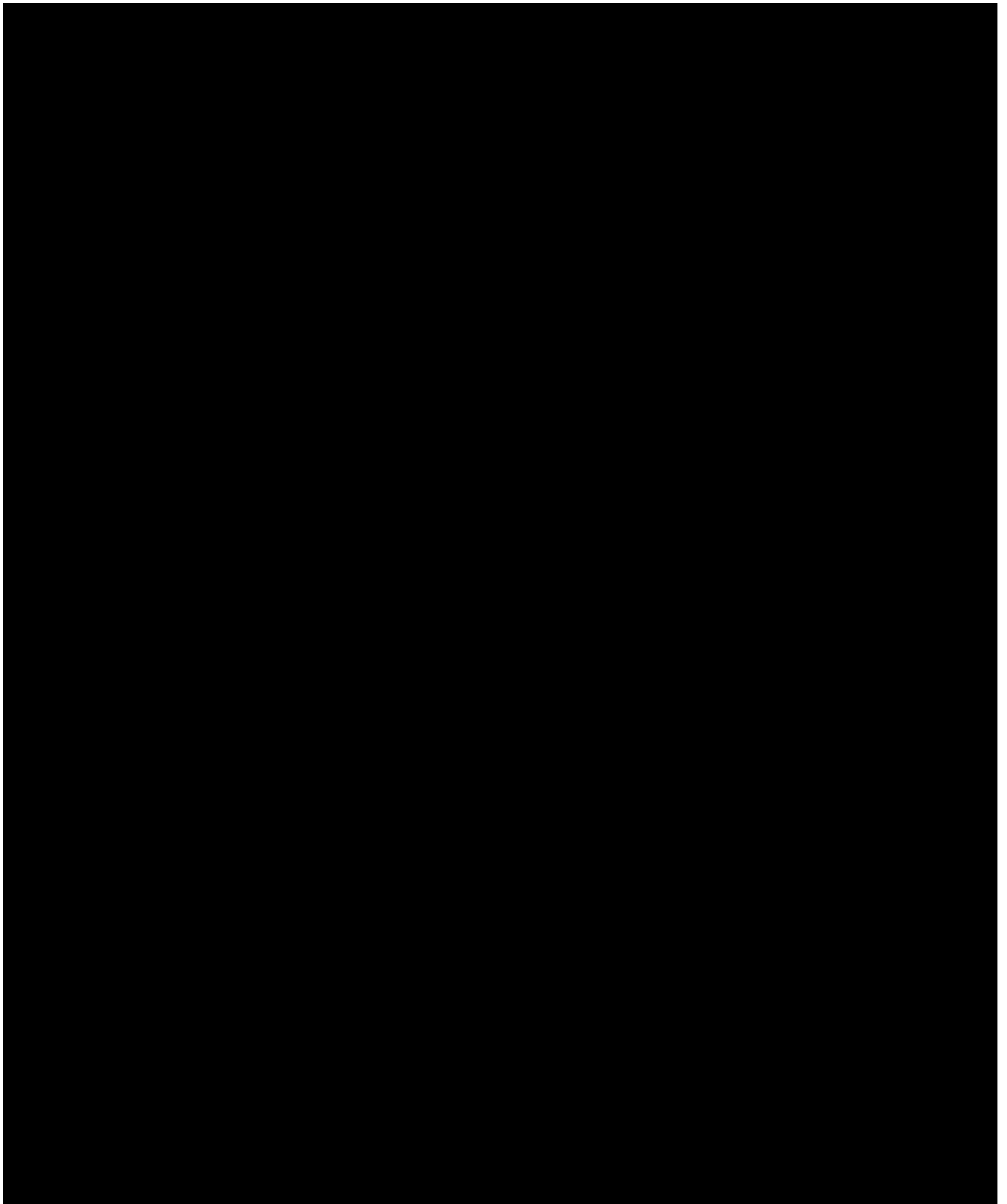
- Díaz Videla, M., & López, P. A. (2017). La oxitocina en el vínculo humano-perro: revisión bibliográfica y análisis de futuras áreas de investigación. *Interdisciplinaria*, 34(1), 73-90. <https://doi.org/10.16888/interd.2017.34.1.5>
- Egaña-Marcos, E., Goñi-Balentziaga, O., & Azkona, G. (2025). A Study on the Attachment to Pets Among Owners of Cats and Dogs Using the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) in the Basque Country. *Animals*, 15(1), 76. <https://doi.org/10.3390/ani15010076>
- Espada, J. P., Orgilés, M., Méndez, X., & Morales, A. (2021). Problemas relacionados con la regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad. *Libro Blanco de la salud mental infanto-juvenil*, 1(1), 18-31.
- Friedmann, E. (2025). The animal–human bond: Health and wellness. In *Handbook on animal-assisted therapy* (pp. 61-81). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012369484-3/50005-0>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Hernández, T. C. (2023). *Discapacidad Psicosocial y Mascotas de Apoyo Emocional: Revisión de Documentos Teóricos y Experienciales Sobre la Incidencia del Vínculo Humano-Animal en el Bienestar de Personas con Trastorno Depresivo* [Trabajo de fin de grado, Universidad El Bosque, Colombia]. Repositorio Institucional El Bosque. <https://hdl.handle.net/20.500.12495/11752>

- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139-156.
<https://doaj.org/article/e978c60721304793acb8cc6f12a595e9>
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). Psychometric Evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (Laps). *Anthrozoös*, 5(3), 160-175.
<https://doi.org/10.2752/089279392787011395>
- Lass-Hennemann, J., Schäfer, S. K., Sopp, M. R., & Michael, T. (2022). The relationship between attachment to pets and mental health: the shared link via attachment to humans. *BMC Psychiatry*, 22(1), 586. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04199-1>
- Londoño-Taborda, M., Lemos, M., & Orejuela, J. J. (2019). Impacto de la adopción de una mascota en las percepciones de bienestar físico y emocional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 10(2), 53-74. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v10n2a03>
- López-Cepero, J., Garcia-Martínez, J., Martos-Montes, R., & Rivera, F. (2024). Bereavement for Companion Animals: Intensity, Moderating Variables, and Effects on Wellbeing. *Journal Of Loss And Trauma*, 30(1), 99-116.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2324284>
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0024506>
- McConnell, A. R., Folmsbee, J. R., & Aldstadt, K. M. (2025). Furry Friends: Direct and Indirect Benefits of Human-Animal Relationships on Well-Being. *Social And Personality Psychology Compass*, 19(10). <https://doi.org/10.1111/spc3.70091>
- Northrope, K., Shnookal, J., Ruby, M. B., & Howell, T. J. (2025). The relationship between attachment to pets and mental health and wellbeing: A systematic review. *Animals*, 15(8), 1143. <https://doi.org/10.3390/ani15081143>

- Oosthuizen, K., Haase, B., Ravulo, J., Lomax, S., & Ma, G. (2023). The role of human–animal bonds for people experiencing crisis situations. *Animals*, 13(5), 941.
<https://doi.org/10.3390/ani13050941>
- Orozco-Vargas, A. E. (2022). Soledad y ansiedad durante el confinamiento por COVID-19. El efecto mediador de la regulación emocional. *Interdisciplinaria*, 39(2), 335-354.
- Ramírez, M. T. G., & Hernández, R. L. (2011). Diferencias en estrés percibido, salud mental y física de acuerdo al tipo de relación humano-perro. *Revista Colombiana de Psicología*, 20(1), 75-86. <https://hdl.handle.net/20.500.14330/CLA01000438193>
- Ramírez Bernal, A. M., Rojas García, M. A., & Quintero Zambrano, K. Y. (2022). *Compañía de mascotas y de humanos en una situación de estrés social y su influencia sobre la frecuencia cardíaca y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios* [Investigación en curso, Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB]. Repositorio Institucional UNAB. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/21079>
- Ramírez, M. T. G., Del Carmen Quezada Berumen, L., & Hernández, R. L. (2014). Psychometric Properties of the Lexington Attachment to Pets Scale: Mexican Version (LAPS-M). *Anthrozoös*, 27(3), 351-359. <https://doi.org/10.2752/175303714x13903827487926>
- Schetsche, C., Gago-Galvagno, L., & Mustaca, A. E. (2023). Estrategias de regulación emocional y sus efectos sobre la intolerancia a la frustración: un modelo estructural. *CES Psicología*, 16(1), 88-110. <https://doi.org/10.21615/cesp.6281>
- Serpell, J. A. (2015). The human-animal bond. *The Oxford handbook of animal studies*, 81-97. <https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780199927142.013.31>
- Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican journal of psychology*, 5(3 & 4).
- Buela-Casal, G., Guillén-Riquelme, A., y Seisdedos Cubero, N. (2023). *STAI: Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (10ª ed.)*. TEA Ediciones / Hogrefe.

- Tabares, A. S. G., & Marin, M. N. (2020). Tendencias Prosociales y su Relación con la Empatía y la Autoeficacia Emocional en Adolescentes en Vulnerabilidad Psicosocial. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(2), 125-148. <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n2.78430>
- Tarres Llantén, I. D. (2025). *El vínculo que cura: La influencia psicoemocional de las mascotas en sus adoptantes* [Trabajo de fin de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/62951>
- Urzúa, A., Caqueo-Úrizar, A., Araya, G., Celedón, C., Lacouture, N., Quiroz, L., & Guzmán, M. (2016). Calidad de vida y dificultades de regulación emocional en la vida adulta. *Redalyc (Universidad Autónoma del Estado de México)*, 25(2), 135-144. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946990004>
- Vizioli, N. A. (2022). Regulación emocional y sintomatología psicológica ¿Qué dicen las revisiones sistemáticas y meta-analíticas?. *Revista ConCiencia EPG*, 7(2), 89-114. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-2.6>
- Zapata, M., Sanmartín, C. M. & Hoyos, T. N. (2021). *Comprensión del vínculo persona mayor-mascota como alternativa para la promoción de la salud*. [Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB]. Repositorio Institucional UNAB <http://hdl.handle.net/20.500.12749/25752>

Anexo A. Informe favorable de la Comisión de Ética



Anexo B. Consentimiento informado

