

Paula Giner Alsina

**DIFERENCIAS EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL ENTRE
PERSONAS CON Y SIN ANIMALES DE COMPAÑÍA**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

dirigido por el Dr. Santiago Mora Parada

Grado en Psicología



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2026

Índice

Resumen.....	4
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Marco teórico.....	6
Regulación emocional.....	6
Definición de regulación emocional.....	6
Modelos teóricos de la regulación emocional.....	7
Dificultades en la regulación emocional.....	8
Animales de compañía y bienestar psicológico.....	8
Beneficios psicológicos de los animales de compañía.....	8
Resultados contradictorios en la literatura.....	9
Vínculo humano-animal y regulación emocional.....	10
Apego humano-animal.....	10
Relación entre animales de compañía y regulación emocional.....	10
Síntesis y justificación del estudio.....	11
Objetivos.....	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos.....	12
Hipótesis.....	12
Hipótesis general.....	12
Hipótesis específicas.....	12
Metodología.....	12
Diseño.....	12
Participantes.....	13
Instrumentos.....	14
Procedimiento.....	15
Consideraciones éticas.....	15
Análisis de datos.....	16
Resultados.....	17
Análisis descriptivo del DERS total.....	17
Comparación entre grupos: DERS total.....	18
Comprobación de supuestos.....	19
Análisis por subescalas del DERS.....	19
Funcionamiento – Interferencia.....	19
Aceptación – Rechazo.....	20
Resto de subescalas.....	21
Síntesis de resultados.....	21
Discusión.....	21
Implicaciones teóricas.....	26
Limitaciones y futuras líneas de investigación.....	27
Conclusiones.....	29

Anexos.....	30
Anexo 1. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS).....	30
Instrucciones.....	30
Ítems.....	30
Puntuación.....	31
Dimensiones evaluadas.....	32
Anexo 2. Cuestionario utilizado en el estudio.....	32
Referencias.....	33

Resumen

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo analizar las diferencias en la regulación emocional entre personas con y sin animales de compañía. La regulación emocional constituye un proceso clave para el bienestar psicológico, ya que está relacionada con la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones y adaptarse a las demandas del entorno.

Se utilizó un diseño cuantitativo de tipo transversal, mediante un cuestionario online difundido a través de la aplicación WhatsApp. La muestra estuvo compuesta por $N = 30$ participantes de población general. La regulación emocional fue evaluada mediante la versión española de la Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), que permite medir distintas dimensiones de la desregulación emocional.

Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en la puntuación del DERS entre los grupos, siendo las personas con animales de compañía quienes presentaron puntuaciones más altas, lo que indica mayores dificultades de regulación emocional. A nivel de subescalas, se encontraron diferencias significativas en la dimensión de Funcionamiento-Interferencia y resultados marginales en Aceptación-Rechazo, mientras que el resto de dimensiones no presentaron diferencias significativas.

En conjunto, los resultados no apoyan la hipótesis inicial, sugiriendo que la posesión de animales de compañía no se asocia necesariamente con una mejor regulación emocional. Estos hallazgos ponen de manifiesto la complejidad del vínculo humano-animal y la necesidad de seguir investigando esta relación.

Palabras clave: regulación emocional, animales de compañía, DERS, bienestar emocional.

Abstract

The aim of this Final Degree Project is to analyze the differences in emotion regulation between individuals with and without companion animals. Emotion regulation is a key process for psychological well-being, as it is related to the ability to manage emotions effectively and adapt to environmental demands.

A quantitative cross-sectional design was used, collecting data through an online questionnaire distributed via WhatsApp. The sample consisted of $N = 30$ participants from the general population. Emotion regulation was assessed using the Spanish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), which measures different dimensions of emotional dysregulation.

The results showed statistically significant differences in total DERS scores between groups, with individuals who owned companion animals presenting higher scores, indicating greater difficulties in emotion regulation. At the subscale level, significant differences were found in the Functioning-Interference dimension and marginal results in Acceptance-Rejection, while no significant differences were observed in the remaining dimensions.

Overall, the findings do not support the initial hypothesis, suggesting that owning a companion animal is not necessarily associated with better emotion regulation. These results highlight the complexity of the human-animal relationship and the need for further research in this area.

Keywords: emotion regulation, companion animals, DERS, psychological well-being.

Introducción

La regulación emocional constituye un proceso fundamental en el funcionamiento psicológico humano, ya que influye en la forma en que las personas experimentan, interpretan y gestionan sus emociones (Gross, 1998).

Diversos autores han señalado que una regulación emocional eficaz se asocia con un mayor bienestar psicológico, mientras que las dificultades en este ámbito pueden relacionarse con distintos problemas emocionales y conductuales (Gratz y Roemer, 2004).

Por otro lado, en los últimos años ha aumentado el interés por el estudio de los beneficios psicológicos asociados a la convivencia con animales, especialmente en relación con la reducción del estrés, la ansiedad y la soledad, así como con la promoción de bienestar emocional y social de las personas (McNicholas y Collis, 2006).

Sin embargo, a pesar de la evidencia existente sobre los beneficios de los animales de compañía, el vínculo específico entre la posesión de mascotas y la regulación emocional ha sido menos explorado. En este sentido, algunos estudios sugieren que la interacción con animales podría facilitar ciertos procesos de regulación emocional, al proporcionar apoyo emocional, favorecer el establecimiento de rutinas y promover estrategias de afrontamiento adaptativas (Zilcha-Mano et al., 2011). No obstante, otros trabajos han señalado resultados contradictorios, especialmente en variables como la ansiedad y la depresión, lo que pone de manifiesto la necesidad de seguir investigando esta cuestión (Purewal et al., 2017).

En consecuencia, resulta relevante examinar en profundidad si la presencia de animales de compañía se asocia con diferencias en la regulación emocional. Este aspecto adquiere especial importancia si se tiene en cuenta que la regulación emocional desempeña un papel clave en la salud mental y en el bienestar general de las personas.

Por todo ello, el presente estudio tiene como objetivo analizar las diferencias en regulación emocional entre personas con y sin animales de compañía mediante la escala DERS.

Marco teórico

Regulación emocional

Definición de regulación emocional

La regulación emocional constituye un proceso central en el funcionamiento psicológico humano, ya que permite a las personas gestionar sus respuestas emocionales de manera adaptativa ante las demandas del entorno. Este constructo hace referencia al conjunto de procesos mediante los cuales los individuos influyen en qué emociones experimentan, cuándo las experimentan y cómo las expresan (Gross, 1998). En este sentido, la regulación emocional no implica únicamente la reducción de emociones negativas, sino también la modulación de emociones positivas y la capacidad de adaptarse de forma flexible a distintas situaciones.

Además, la regulación emocional es un proceso dinámico que implica tanto componentes conscientes como automáticos, y que se encuentra influido por factores individuales, sociales y contextuales. La capacidad para regular adecuadamente las emociones se ha asociado con un mejor ajuste psicológico, mayor bienestar subjetivo y un funcionamiento social más adaptativo.

Modelos teóricos de la regulación emocional

Uno de los modelos más influyentes en el estudio de la regulación emocional es el modelo procesual propuesto por Gross (1998), el cual plantea que las emociones se desarrollan a lo largo de una secuencia temporal en la que es posible intervenir en distintos momentos. Este modelo distingue entre estrategias centradas en los antecedentes, que actúan antes de que la respuesta emocional se haya generado completamente, y estrategias centradas en la respuesta, que se aplican una vez que la emoción ya ha emergido.

Entre las estrategias centradas en los antecedentes, la reevaluación cognitiva destaca por su carácter adaptativo. Esta estrategia consiste en reinterpretar una situación con el objetivo de modificar su significado emocional, lo que permite reducir la intensidad de las emociones negativas y favorecer respuestas más ajustadas. La reevaluación cognitiva se ha asociado de forma consistente con mayores niveles de bienestar psicológico, mejor funcionamiento interpersonal y menor sintomatología psicopatológica (Gross & John, 2003).

Por otro lado, la supresión emocional, considerada una estrategia centrada en la respuesta, implica inhibir la expresión de las emociones una vez que estas ya se han generado. A diferencia de la reevaluación, la supresión se ha relacionado con consecuencias menos adaptativas, como un aumento del malestar emocional, menor satisfacción vital y dificultades en las relaciones sociales (Gross & John, 2003). Esta diferenciación pone de manifiesto la importancia no solo de regular las emociones, sino de hacerlo mediante estrategias funcionales.

Dificultades en la regulación emocional

Las dificultades en la regulación emocional han sido ampliamente estudiadas en el ámbito de la psicología, dada su relación con diversos trastornos mentales. La evidencia empírica ha mostrado que una regulación emocional deficiente se asocia con problemas como la ansiedad, la depresión, los trastornos de la conducta alimentaria y otras formas de psicopatología (Aldao et al., 2010).

Estas dificultades pueden manifestarse en diferentes dimensiones, entre las que se incluyen la falta de conciencia emocional, la escasa claridad en la comprensión de los propios estados afectivos, la dificultad para aceptar las emociones, la impulsividad ante el malestar emocional y el acceso limitado a estrategias de regulación eficaces. Desde esta perspectiva, la desregulación emocional no se entiende como un fenómeno unitario, sino como un constructo multidimensional que puede expresarse a través de distintas dificultades emocionales, cognitivas y conductuales.

Estas dimensiones han sido operacionalizadas a través de instrumentos como la Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), desarrollada por Gratz y Roemer (2004), que permite evaluar de manera multidimensional la desregulación emocional.

El estudio de estas dificultades resulta especialmente relevante, ya que la regulación emocional no solo influye en el bienestar psicológico, sino también en la capacidad de las personas para afrontar situaciones estresantes y adaptarse a los cambios del entorno.

Animales de compañía y bienestar psicológico

Beneficios psicológicos de los animales de compañía

En las últimas décadas, el interés por el estudio de los efectos de los animales de compañía en la salud mental ha aumentado considerablemente. Diversas investigaciones han señalado que la convivencia con animales puede tener efectos positivos sobre el bienestar psicológico, incluyendo la reducción del estrés, la ansiedad y los sentimientos de soledad, así como la mejora del estado de ánimo y la calidad de vida (Beetz et al., 2012; McConnell et al., 2011).

Uno de los principales mecanismos explicativos de estos beneficios es el papel de los animales como fuentes de apoyo emocional (McConnell et al., 2011; Beetz et al., 2012). A diferencia de las relaciones humanas, el vínculo con los animales suele estar libre de juicio social, lo que facilita la expresión emocional y puede generar una sensación de aceptación incondicional (Zilcha-Mano et al., 2011). Esta característica puede resultar especialmente relevante en personas que presentan dificultades en sus relaciones interpersonales.

Asimismo, la interacción con animales de compañía se ha asociado con cambios fisiológicos beneficiosos, como la disminución de los niveles de cortisol y el aumento de la oxitocina, hormona relacionada con el apego y el bienestar emocional (Beetz et al., 2012). Estos hallazgos sugieren que los efectos de los animales no solo se producen a nivel psicológico, sino también a nivel biológico.

Resultados contradictorios en la literatura

A pesar de la evidencia que señala efectos positivos, la literatura científica presenta resultados inconsistentes en relación con el impacto de los animales de compañía en el bienestar psicológico. Algunos estudios no han encontrado diferencias significativas entre personas con y sin mascotas, mientras que otros han señalado que los efectos pueden ser nulos o incluso depender de variables específicas (Herzog, 2011).

Estas discrepancias ponen de manifiesto que la relación entre animales de compañía y bienestar psicológico no es uniforme ni universal. Diversos factores pueden modular estos efectos, entre los que destacan el tipo de animal, la duración de la convivencia, el grado de implicación en el cuidado del animal y las características individuales del propietario.

En este sentido, algunos autores han señalado que los beneficios asociados a los animales de compañía pueden estar condicionados por la calidad de la relación establecida, más que por la simple posesión de una mascota. Esto sugiere que no todas las personas experimentan los mismos efectos, lo que podría explicar la falta de consenso en la literatura.

Vínculo humano animal y regulación emocional

Apego humano-animal

El vínculo entre humanos y animales ha sido conceptualizado desde la perspectiva de la teoría del apego. Diversos autores han propuesto que los animales de compañía pueden desempeñar funciones similares a las figuras de apego, proporcionando seguridad emocional, actuando como base segura y ofreciendo consuelo en situaciones de estrés (Zilcha-Mano et al., 2011).

Este tipo de relación se caracteriza por la estabilidad, la proximidad y la capacidad de proporcionar apoyo emocional. Este vínculo puede ofrecer una fuente estable de apoyo emocional, especialmente en contextos de estrés o malestar, en los que el animal puede ser percibido como una figura de consuelo y seguridad.

Relación entre animales de compañía y regulación emocional

La interacción con animales de compañía puede influir en los procesos de regulación emocional a través de distintos mecanismos (Beetz et al., 2012; Purewal et al., 2017). Por un lado, el contacto físico con los animales, como acariciarlos, puede reducir la activación fisiológica asociada a emociones negativas, funcionando como una estrategia de regulación inmediata (Beetz et al., 2012). Por otro lado, los animales pueden actuar como una fuente de distracción ante situaciones estresantes, ayudando a disminuir la intensidad emocional (Purewal et al., 2017).

Asimismo, la presencia de un animal podría facilitar la expresión emocional y reducir, en algunos casos, la tendencia a la supresión emocional, lo que podría resultar beneficioso para la regulación emocional. Sin embargo, estos efectos no son universales y dependen en gran medida de la calidad del vínculo establecido entre la persona y el animal, así como del contexto en el que se produce la interacción (Purewal et al., 2017).

Por otra parte, es importante considerar que la posesión de un animal de compañía también implica responsabilidades y demandas que pueden generar estrés adicional. El cuidado del animal, las obligaciones diarias o las

preocupaciones relacionadas con su bienestar pueden actuar como factores estresores, lo que podría interferir en la regulación emocional en determinadas circunstancias.

En este sentido, algunos trabajos han señalado que las personas con determinadas características emocionales podrían ser más propensas a convivir con animales de compañía, lo que introduce la posibilidad de un efecto de selección (Herzog, 2011; Purewal et al., 2017). Esto implica que las diferencias observadas en la regulación emocional podrían no ser consecuencia directa de la posesión de animales, sino reflejar características previas de los individuos.

Síntesis y justificación del estudio

En conjunto, la evidencia disponible pone de manifiesto que la relación entre los animales de compañía y la regulación emocional es compleja y está influida por múltiples factores. Si bien algunos estudios han señalado posibles efectos beneficiosos de la convivencia con animales sobre el bienestar psicológico, otros trabajos han encontrado resultados inconsistentes o no concluyentes, lo que sugiere que esta relación no puede entenderse de manera lineal ni simplista.

En este contexto, resulta relevante profundizar en el estudio de la regulación emocional en personas con y sin animales de compañía, considerando que las diferencias observadas podrían estar influidas tanto por la convivencia con el animal como por características individuales previas. Por ello, el presente estudio se plantea como una contribución a la literatura existente, con el objetivo de analizar si existen diferencias en las dificultades de regulación emocional entre personas con y sin animales de compañía mediante la escala DERS.

Objetivos

Objetivo general

Analizar las diferencias en la regulación emocional entre personas con y sin animales de compañía mediante la escala DERS.

Objetivos específicos

1. Evaluar el nivel de regulación emocional en personas con y sin animales de compañía mediante la escala DERS.
2. Comparar las puntuaciones de regulación emocional entre ambos grupos en la puntuación total de la escala DERS.
3. Examinar las diferencias entre ambos grupos en las distintas dimensiones de la regulación emocional evaluadas por la escala DERS.
4. Determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en la regulación emocional entre personas con y sin animales de compañía.

Hipótesis

Hipótesis general

Se plantea que existen diferencias en la regulación emocional entre personas con y sin animales de compañía, evaluadas mediante la escala DERS.

Hipótesis específicas

1. Se espera que existan diferencias en la puntuación total de la escala DERS entre personas con y sin animales de compañía.
2. Se prevé que existan diferencias en las distintas dimensiones de la regulación emocional evaluadas por la escala DERS entre ambos grupos.

Metodología

Diseño

Se utilizó un diseño cuantitativo, de tipo transversal, no experimental y comparativo entre grupos. El objetivo del estudio fue analizar diferencias en la regulación emocional entre personas con y sin animales de compañía.

La variable independiente fue la posesión de animales de compañía (sí/no), mientras que la variable dependiente fue la regulación emocional, evaluada mediante la escala DERS.

Al tratarse de un diseño transversal, los datos se recogieron en un único momento temporal, sin manipulación de variables, lo que implica que no se pueden establecer relaciones causales, sino únicamente asociaciones entre las variables estudiadas.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por un total de $N = 30$ participantes, reclutados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia a través de la difusión de un cuestionario online. Del total de la muestra, 15 participantes contaban con animales de compañía y 15 no tenían mascota, lo que permitió realizar una comparación equilibrada entre ambos grupos.

La edad de los participantes osciló entre los 18 y los 55 años, observándose una mayor concentración en edades jóvenes, especialmente en torno a los 21 y 22 años. En cuanto al género, la muestra estuvo compuesta mayoritariamente por mujeres (76.7%), frente a un 23.3% de hombres.

Respecto al nivel educativo, la mayoría de los participantes contaba con estudios universitarios (69%), seguido de formación profesional (13.8%) y, en menor proporción, estudios de educación secundaria y posgrado.

En relación con la ocupación, predominó el grupo de estudiantes (56.7%), seguido de personas empleadas a tiempo completo (20%) y a tiempo parcial (10%), así como otros perfiles minoritarios.

En el subgrupo de participantes con animales de compañía ($n = 15$), el tipo de mascota más frecuente fue el perro (66.7%), seguido de la combinación de perro y gato (20%) y, en menor medida, gato (13.3%). En cuanto al número de mascotas, la mayoría de los participantes tenía un solo animal.

Respecto al tiempo de convivencia, el 53.3% de los participantes llevaba conviviendo con su mascota entre 4 y 6 años, seguido de un 33.3% con más de 6 años y un 13.3% entre 1 y 3 años. En cuanto al tiempo diario de interacción,

la distribución fue homogénea, con un 26.7% de participantes en cada una de las categorías (menos de 1 hora, entre 1 y 3 horas y más de 5 horas), y un 20% entre 3 y 5 horas.

Como criterio de inclusión, los participantes debían ser mayores de edad.

Instrumentos

Para la recogida de datos se utilizó un cuestionario online elaborado mediante la plataforma Google Forms, estructurado en varias secciones.

En primer lugar, se incluyeron preguntas sociodemográficas, como la edad, el género, el nivel educativo y la ocupación. Asimismo, se incorporó una pregunta dicotómica para determinar si los participantes poseían o no un animal de compañía.

En el caso de los participantes con animales de compañía, se recogió información adicional sobre el animal, incluyendo el tipo de animal (perro, gato o ambos), el número de animales, el tiempo de convivencia con el animal y las horas diarias que el participante comparte con él. Además, se incluyó una pregunta de carácter subjetivo para evaluar si los participantes perciben que su mascota les ayuda a sentirse mejor en situaciones de malestar emocional, como cuando se sienten tristes, estresados o nerviosos.

Para la evaluación de la regulación emocional se utilizó la versión española de la *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS), desarrollada originalmente por Gratz y Roemer (2004) y adaptada al castellano por Hervás y Jódar (2008).

La DERS es un instrumento ampliamente utilizado que evalúa las dificultades en la regulación emocional a través de diferentes dimensiones, como la falta de aceptación emocional, las dificultades en el control de impulsos, el acceso limitado a estrategias de regulación emocional y la falta de claridad emocional. La versión española utilizada está compuesta por 28 ítems, que se responden mediante una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 corresponde a "casi nunca" y 5 a "casi siempre".

Un ejemplo de ítem de la escala es: "*Cuando estoy molesto/a, tengo dificultades para concentrarme en otras cosas*".

Las puntuaciones se obtienen mediante la suma de los ítems, generando una puntuación total de desregulación emocional, donde valores más altos indican mayores dificultades en la regulación emocional. Asimismo, la escala permite obtener puntuaciones en distintas subescalas: Atención-Desatención, Claridad-Confusión, Aceptación-Rechazo, Funcionamiento-Interferencia y Regulación-Descontrol.

La versión española de la DERS presenta adecuados índices de fiabilidad, mostrando una alta consistencia interna ($\alpha > .80$), lo que respalda su uso en población general.

Procedimiento

El estudio se llevó a cabo mediante la elaboración de un cuestionario online a través de la plataforma Google Forms. El enlace al cuestionario fue difundido mediante la aplicación WhatsApp, facilitando su acceso a participantes de población general.

La recogida de datos se realizó durante el mes de marzo. La participación fue voluntaria y confidencial, sin ofrecer ningún tipo de compensación a los participantes.

Antes de completar el cuestionario, los participantes leyeron y aceptaron un consentimiento informado en el que se explicaban los objetivos del estudio y se garantizaba la confidencialidad de los datos.

Consideraciones éticas

El presente estudio se llevó a cabo respetando los principios éticos establecidos para la investigación con seres humanos. La participación fue voluntaria, garantizando en todo momento el derecho de los participantes a no participar o a retirarse del estudio sin consecuencias.

Antes de completar el cuestionario, todos los participantes firmaron un consentimiento informado en el que se explicaban los objetivos del estudio, el procedimiento y el uso de los datos recogidos. En dicho documento se garantizó la confidencialidad de la información, haciendo saber a los participantes que sus

datos serían tratados de forma confidencial y utilizados exclusivamente con fines académicos.

En este sentido, aunque los datos no fueron completamente anónimos, se aseguró su tratamiento confidencial, limitando el acceso a la información únicamente a la investigadora responsable del estudio. Asimismo, los datos fueron gestionados de forma que no permitieran la identificación directa de los participantes en los resultados presentados.

El estudio se ajusta a los principios establecidos en el Código Deontológico del Psicólogo, así como a la normativa vigente en materia de protección de datos personales.

Análisis de datos

Para el tratamiento de los datos, las respuestas obtenidas a través del cuestionario fueron exportadas a una hoja de cálculo en Microsoft Excel, donde se realizó una primera organización y preparación de los datos.

En primer lugar, las respuestas correspondientes a la escala DERS fueron codificadas numéricamente en una escala tipo Likert de 1 a 5, donde 1 correspondía a "casi nunca" y 5 a "casi siempre". Posteriormente, se procedió a la recodificación de los ítems inversos (ítems 1, 2, 6, 7 y 9), aplicando la transformación (6 - puntuación original), con el objetivo de que todas las puntuaciones quedaran orientadas en la misma dirección.

A continuación, se calcularon las puntuaciones totales de la escala DERS para cada participante mediante la suma de los ítems correspondientes, así como las puntuaciones de las distintas subescalas.

Posteriormente, los datos fueron analizados mediante el programa estadístico JASP. La variable independiente del estudio fue la posesión de animales de compañía (sí/no), mientras que la variable dependiente fue la puntuación en la escala DERS, tanto a nivel global como en sus diferentes subescalas.

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de los datos, calculando las medias de puntuaciones en cada grupo. Para analizar las diferencias entre

ambos grupos, se utilizó una prueba t de Student para muestras independientes, estableciéndose un nivel de significación de $p < .05$.

Asimismo, se calcularon los tamaños del efecto mediante el estadístico de Cohen. Previamente, se comprobaron los supuestos de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk y la homogeneidad de varianzas mediante la prueba de Levene. En los casos en los que no se cumplió este último supuesto, se utilizó la corrección de Welch.

Finalmente, los resultados se presentaron mediante gráficas de barras elaboradas con el programa GraphPad Prism, con el fin de facilitar la visualización de las diferencias entre los grupos.

Resultados

Análisis descriptivo del DERS total

Se analizaron las puntuaciones totales de la escala DERS en función de la posesión de animales de compañía en una muestra de 30 participantes (15 con mascota y 15 sin mascota).

Los resultados descriptivos mostraron que el grupo sin animales de compañía presentó una media de 48.47 (DT = 8.35), mientras que el grupo con animales de compañía obtuvo una media de 60.07 (DT = 14.41).

Dado que las puntuaciones más altas en la escala DERS indican mayores dificultades en la regulación emocional, estos resultados sugieren que las personas con animales de compañía presentan, en promedio, mayores dificultades en la regulación emocional que aquellas que no poseen mascota.

Además de las diferencias observadas entre los grupos, resulta relevante analizar la variabilidad interna de las puntuaciones. En este sentido, se observa que el grupo de participantes con animales de compañía presenta una mayor dispersión en sus puntuaciones, lo que podría indicar una mayor heterogeneidad en la regulación emocional dentro de este grupo.

Esta variabilidad sugiere que no todas las personas con animales de compañía presentan el mismo perfil emocional, lo que refuerza la idea de que la relación entre la posesión de mascotas y la regulación emocional no es uniforme, sino que depende de factores individuales.

Por otro lado, el análisis descriptivo permite observar una tendencia general hacia puntuaciones más elevadas en el grupo con mascotas en la mayoría de las dimensiones evaluadas, aunque estas diferencias no siempre alcanzan significación estadística. Este patrón podría indicar la existencia de efectos sutiles que, debido al tamaño muestral reducido, no han podido ser detectados con suficiente potencia estadística.

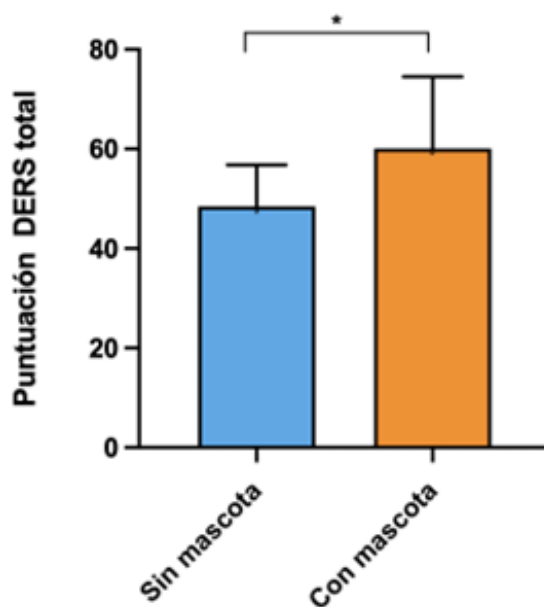


Figura 1. Diferencias en la puntuación total del DERS en función de la posesión de animales de compañía. Las barras representan la media y las barras de error la desviación típica. $t(28) = -2.650$, $p = .013$ (* $p < .05$).

Nota. Las barras representan la media y las barras de error la desviación típica. DT = desviación típica. $p < .05$.

Comparación entre grupos: DERS total

Para analizar si las diferencias observadas eran estadísticamente significativas, se realizó una prueba t de Student para muestras independientes.

Dado que la prueba de Levene resultó significativa ($p = .011$), indicando una violación del supuesto de homogeneidad de varianzas, se reportan los resultados de la prueba t de Welch.

Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, $t(28) = -2.650$, $p = .013$, con un tamaño del efecto moderado ($d = 0.406$).

Estos resultados indican que existen diferencias significativas en la regulación emocional entre personas con y sin animales de compañía, siendo el grupo con mascota el que presenta mayores dificultades.

Comprobación de supuestos

Se evaluaron los supuestos necesarios para la aplicación de la prueba t .

La normalidad de los datos se analizó mediante la prueba de Shapiro-Wilk, obteniéndose un resultado no significativo ($p = .314$), lo que indica que los datos siguen una distribución normal.

Por otro lado, la prueba de Levene resultó significativa ($p = .011$), indicando que no se cumple el supuesto de igualdad de varianzas. Por este motivo, se utilizaron los resultados de la prueba t de Welch, que confirmaron la significación de las diferencias observadas.

Análisis por subescalas del DERS

Funcionamiento – Interferencia

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, $t(28) = -3.335$, $p = .002$, con un tamaño del efecto moderado ($d = 0.428$).

El grupo con mascota presentó una media superior ($M = 11.73$, $DT = 3.53$) en comparación con el grupo sin mascota ($M = 8.13$, $DT = 2.14$), lo que indica una mayor interferencia emocional en la vida diaria.

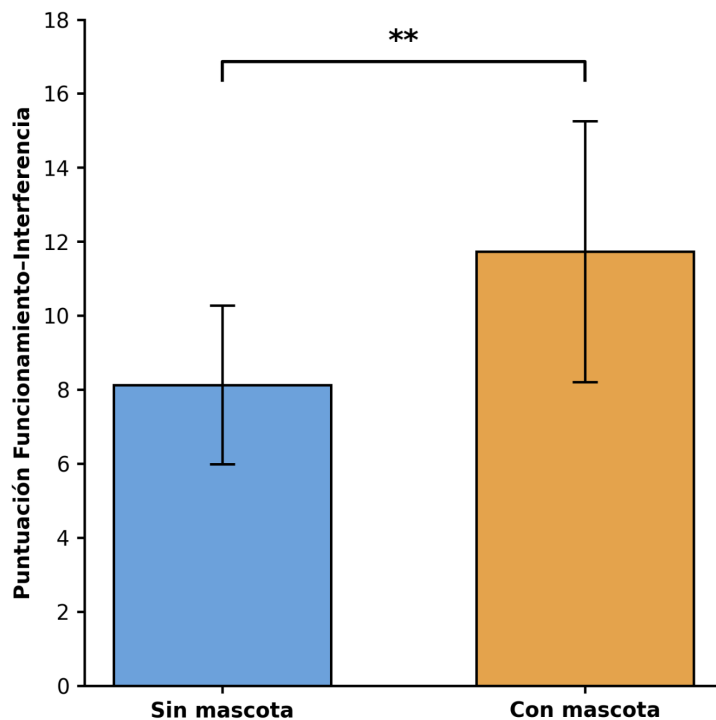


Figura 2. Diferencias en la subescala Funcionamiento-Interferencia del DERS en función de la posesión de animales de compañía. Las barras representan la media y las barras de error la desviación estándar. $t(28) = -3.335$, $p = .002$ (** $p < .01$).

Nota. Las barras representan la media y las barras de error la desviación típica. DT = desviación típica. ** $p < .01$.

Aceptación – Rechazo

En esta subescala se observó un resultado marginalmente significativo, $t(28) = -2.053$, $p = .050$, con un tamaño del efecto pequeño-moderado ($d = 0.309$).

El grupo con mascota obtuvo una media más alta ($M = 14.13$, $DT = 4.58$) que el grupo sin mascota ($M = 11.07$, $DT = 3.53$), lo que sugiere una tendencia hacia un mayor rechazo emocional.

Este resultado debe interpretarse con cautela, al encontrarse en el límite de la significación estadística.

Resto de subescalas

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el resto de dimensiones evaluadas:

- Atención-Desatención: $t(28) = -0.992$, $p = .330$, $d = 0.36$ ($M = 8.67$, $DT = 3.55$ vs. $M = 9.93$, $DT = 3.81$)
- Claridad-Confusión: $t(28) = -0.813$, $p = .423$, $d = 0.369$ ($M = 7.00$, $DT = 2.18$ vs. $M = 7.67$, $DT = 2.35$)
- Regulación-Descontrol: $t(28) = -1.714$, $p = .098$, $d = 0.383$ ($M = 13.60$, $DT = 3.52$ vs. $M = 16.60$, $DT = 5.76$)

Estos resultados indican que ambos grupos presentan niveles similares en estas dimensiones de la regulación emocional.

Síntesis de resultados

En conjunto, los resultados muestran que existen diferencias estadísticamente significativas en la puntuación total del DERS, siendo el grupo con animales de compañía el que presenta mayores dificultades en la regulación emocional.

A nivel de subescalas, únicamente se encontraron diferencias significativas en la dimensión Funcionamiento-Interferencia, así como un resultado marginal en Aceptación-Rechazo. No se observaron diferencias significativas en el resto de dimensiones evaluadas.

En general, estos resultados no apoyan la hipótesis inicial del estudio, ya que la posesión de animales de compañía no se asocia con una mejor regulación emocional en la muestra analizada.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo analizar las diferencias en la regulación emocional entre personas con y sin animales de compañía, partiendo de la hipótesis de que la convivencia con mascotas se asociaría con una mejor regulación emocional. Sin embargo, los resultados obtenidos no apoyan esta hipótesis, ya que se observaron mayores dificultades en la regulación emocional en el grupo de participantes con animales de compañía.

En concreto, las puntuaciones totales de la escala DERS fueron significativamente más elevadas en las personas con mascotas, lo que indica una mayor desregulación emocional en comparación con el grupo sin animales. En la presente muestra, los participantes con animales de compañía mostraron mayores dificultades para gestionar sus emociones y mantener un funcionamiento adaptativo ante el malestar emocional. Este hallazgo resulta contrario a parte de la literatura previa, que ha señalado efectos beneficiosos de los animales de compañía sobre el bienestar psicológico, como la reducción del estrés, la ansiedad o la soledad (Beetz et al., 2012; McConnell et al., 2011). No obstante, los resultados obtenidos en este estudio se alinean con investigaciones que cuestionan la consistencia y la universalidad de estos efectos, sugiriendo que la relación entre la posesión de animales y el bienestar psicológico es más multifactorial de lo que tradicionalmente se ha asumido (Herzog, 2011).

Este patrón de resultados puede interpretarse desde una perspectiva más compleja que vaya más allá de la simple dicotomía “tener mascota vs. no tener mascota”. Tal y como señalan Herzog (2011), Saunders et al. (2017) y Purewal et al. (2017), los efectos psicológicos asociados a los animales de compañía están modulados por múltiples variables individuales, relacionales y contextuales. En este sentido, es posible que la relación observada en el presente estudio esté influida por un efecto de selección, de modo que las personas con mayores dificultades emocionales tiendan a buscar en los animales de compañía una fuente de apoyo afectivo y de regulación emocional. Esta interpretación resulta coherente con la advertencia de Saunders et al. (2017), quienes señalan que las diferencias previas entre propietarios y no propietarios pueden condicionar la interpretación de los estudios correlacionales sobre animales de compañía. Desde esta perspectiva, la posesión de mascotas no sería necesariamente la causa de una peor regulación emocional, sino una consecuencia de características previas de los individuos. Esta interpretación resulta especialmente plausible si se tiene en cuenta el diseño transversal del estudio, que no permite establecer relaciones causales.

Asimismo, los resultados obtenidos pueden entenderse a partir de la importancia de la calidad del vínculo humano-animal. Tal y como proponen Zilcha-Mano et al. (2011), los animales pueden desempeñar funciones similares a las figuras de

apego, proporcionando seguridad emocional y actuando como una base segura en situaciones de estrés. —En esta misma—línea, Kurdek (2008) señala que muchas personas establecen con sus animales relaciones comparables a los vínculos de apego humanos, especialmente en términos de apoyo emocional y compañía. Sin embargo, los beneficios asociados a este vínculo dependen en gran medida de la calidad relacional establecida y no únicamente de la presencia del animal. En consecuencia, no todas las personas desarrollan un vínculo emocional significativo con su mascota, lo que podría explicar por qué la posesión de un animal no se relaciona necesariamente con una mejor regulación emocional en todos los casos.

Además, la interacción con animales de compañía puede tener efectos tanto positivos como negativos sobre el bienestar psicológico. Aunque diversos estudios han destacado que el contacto con animales puede reducir la activación fisiológica y favorecer el bienestar emocional (Beetz et al., 2012), la convivencia con mascotas también implica responsabilidades y demandas diarias que pueden actuar como factores estresores (Amiot et al., 2022). Aspectos como el cuidado del animal, las obligaciones o la preocupación por su bienestar podrían incrementar la carga emocional de algunas personas. Este planteamiento resulta coherente con la idea de que la regulación emocional depende no solo de los recursos de apoyo disponibles, sino también de las demandas contextuales a las que se enfrenta el individuo.

Esta interpretación se ve reforzada por los resultados obtenidos en la subescala de Funcionamiento–Interferencia, donde las personas con animales de compañía presentaron una mayor interferencia emocional en su vida cotidiana. En concreto, los participantes con mascotas mostraron mayores dificultades para mantener conductas dirigidas a objetivos cuando experimentan emociones negativas. Estos resultados sugieren que las emociones afectan en mayor medida a la capacidad funcional de las personas con mascotas, dificultando el mantenimiento de conductas dirigidas a objetivos y la realización de actividades diarias ante situaciones de malestar emocional.

Desde el modelo multidimensional de regulación emocional propuesto por Gratz y Roemer (2004), esta dimensión refleja dificultades para mantener un

funcionamiento adaptativo ante estados emocionales negativos, lo que podría indicar una mayor vulnerabilidad emocional en este grupo.

Por otro lado, la tendencia observada en la subescala de Aceptación–Rechazo, aunque marginalmente significativa, podría indicar una mayor dificultad para aceptar las emociones negativas en el grupo con mascotas. En la presente muestra, las personas con mascota tendieron a mostrar niveles de rechazo emocional, lo que podría relacionarse con estilos de afrontamiento menos adaptativos. Este resultado resulta especialmente relevante si se considera que la aceptación emocional constituye una dimensión central dentro de la regulación emocional adaptativa (Gratz y Roemer, 2004). En este sentido, mayores niveles de rechazo emocional podrían asociarse con estrategias menos funcionales de afrontamiento, como la evitación emocional o la supresión, las cuales se han relacionado previamente con mayores niveles de malestar psicológico (Gross & John, 2003).

En contraste, no se encontraron diferencias significativas en las dimensiones de Atención–Desatención, Claridad–Confusión y Regulación–Descontrol. Este patrón de resultados sugiere que la influencia de la posesión de animales de compañía no afecta de manera homogénea a todos los componentes de la regulación emocional. Tal y como señalan Gratz y Roemer (2004) la regulación emocional constituye un constructo multidimensional compuesto por diferentes procesos psicológicos relativamente independientes entre sí. Por ello, resulta posible que determinadas áreas de la regulación emocional sean más sensibles a variables relacionales o contextuales que otras.

Desde una perspectiva más amplia, estos resultados invitan a cuestionar la visión generalizada de los animales de compañía como un recurso universalmente beneficioso para la salud mental. Aunque existe evidencia que respalda efectos positivos asociados a la convivencia con animales (Beetz et al., 2012; McConnell et al., 2011), el presente estudio pone de manifiesto que dichos efectos no son automáticos ni uniformes. Esta idea coincide con los planteamientos de Herzog (2011), quien destaca la necesidad de adoptar una visión crítica y matizada sobre el impacto psicológico de los animales de compañía, evitando interpretaciones simplificadas o excesivamente generalizadoras.

En términos de implicaciones prácticas, los resultados del estudio sugieren que la promoción de los animales de compañía como recurso para mejorar el bienestar emocional debe abordarse con cautela. Si bien pueden constituir una fuente valiosa de apoyo emocional, sus efectos dependen de múltiples factores individuales y relacionales (Herzog, 2011; Purewal et al., 2017). Por ello, en contextos aplicados, como la intervención psicológica o los programas de bienestar emocional, sería recomendable evaluar de manera individualizada aspectos como la calidad del vínculo humano-animal, las necesidades emocionales de la persona y su capacidad para asumir las responsabilidades asociadas a su cuidado.

No obstante, es fundamental interpretar estos resultados teniendo en cuenta las limitaciones del estudio. En primer lugar, el tamaño de la muestra es reducido ($N = 30$), lo que limita la potencia estadística y la generalización de los resultados. En segundo lugar, el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia puede haber introducido sesgos de selección, afectando a la representatividad de la muestra. Asimismo, el diseño transversal impide establecer relaciones causales, por lo que no es posible determinar la dirección de la relación entre la posesión de animales de compañía y la regulación emocional.

Otra limitación relevante es el uso exclusivo de medidas de autoinforme, como la escala DERS, que pueden estar sujetas a sesgos como la deseabilidad social o la falta de precisión en la autoevaluación. Del mismo modo, aunque se recogieron algunas variables relacionadas con las mascotas, no se analizó en profundidad la calidad del vínculo humano-animal, aspecto que la literatura ha señalado como especialmente relevante en la explicación de los efectos emocionales asociados a los animales de compañía (Zilcha-Mano et al., 2011).

A partir de estas limitaciones, futuras investigaciones deberían considerar el uso de muestras más amplias y representativas, así como la incorporación de diseños longitudinales que permitan analizar la evolución de la regulación emocional a lo largo del tiempo. También, sería especialmente relevante incluir medidas específicas del vínculo humano-animal, con el fin de evaluar no solo la posesión de mascotas, sino también la calidad de la relación establecida. La combinación de diferentes métodos de evaluación, incluyendo medidas

conductuales o fisiológicas, podría aportar una comprensión más completa de los procesos de regulación emocional.

En conclusión, los resultados del presente estudio no apoyan la hipótesis inicial de que la posesión de animales de compañía se asocia con una mejor regulación emocional. Por el contrario, las personas con mascotas presentaron mayores dificultades en determinadas dimensiones de la regulación emocional. Estos hallazgos ponen de manifiesto la naturaleza multifactorial de la relación entre los animales de compañía y el bienestar psicológico, reforzando la necesidad de seguir investigando este fenómeno desde una perspectiva multidimensional e integradora.

Implicaciones teóricas

Desde un punto de vista teórico, los resultados del presente estudio contribuyen a cuestionar los modelos simplificados que asumen una relación directa entre la posesión de animales de compañía y el bienestar emocional. En lugar de ello, los datos apoyan una perspectiva más compleja, en la que la regulación emocional debe entenderse como un proceso influido por múltiples variables interrelacionadas.

En este sentido, el estudio refuerza la necesidad de integrar enfoques multidimensionales en la investigación sobre regulación emocional, incorporando no solo factores individuales, sino también variables relacionales y contextuales. Asimismo, pone de relieve la importancia de considerar la calidad del vínculo humano-animal como un elemento clave en la comprensión de los efectos psicológicos asociados a la convivencia con animales.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

El presente estudio presenta una serie de limitaciones que deben ser consideradas a la hora de interpretar los resultados obtenidos, ya que pueden haber influido tanto en la validez interna como externa de los hallazgos.

En primer lugar, una de las principales limitaciones es el reducido tamaño de la muestra ($N = 30$), lo que limita la potencia estadística en aquellas variables donde no se encontraron diferencias significativas. Además, una muestra

pequeña reduce la capacidad de generalizar los resultados a la población general, por lo que estos deben interpretarse con cautela.

En segundo lugar, el procedimiento de muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia, dado que los participantes fueron reclutados a través de la difusión del cuestionario. Este tipo de muestreo puede introducir sesgos de selección, ya que la muestra puede estar compuesta por personas con características similares (por ejemplo, edad, nivel educativo o entorno social), lo que limita la representatividad de los datos y, en consecuencia, su validez externa.

Otra limitación relevante es el diseño transversal del estudio, que implica que los datos fueron recogidos en un único momento temporal. Este tipo de diseño no permite establecer relaciones causales entre las variables, sino únicamente asociaciones. Por ello, no es posible determinar si la posesión de animales de compañía influye en la regulación emocional o si, por el contrario, las personas con determinadas características emocionales son más propensas a tener mascotas.

Asimismo, el uso exclusivo de medidas de autoinforme, como la escala DERS, constituye otra limitación importante. Este tipo de instrumentos puede estar sujeto a diversos sesgos, como la deseabilidad social, la tendencia a responder de manera consciente o la falta de precisión en autoevaluación de los propios estados emocionales. En consecuencia, las respuestas de los participantes podrían no reflejar con exactitud su funcionamiento emocional real.

Por otro lado, aunque se recogieron algunas variables sociodemográficas, no se realizó un análisis en profundidad de su posible influencia sobre la regulación emocional. Factores como la edad, el género, el nivel educativo o la situación laboral podrían actuar como variables moduladoras en la relación entre la posesión de animales de compañía y la regulación emocional, por lo que su ausencia en los análisis limita la comprensión completa del fenómeno estudiado.

De igual forma, no se controlaron variables específicas relacionadas con los animales de compañía que podrían tener un impacto significativo en los resultados. Entre ellas, destacan la calidad del vínculo humano-animal, el tipo de mascota, el número de animales, el tiempo de convivencia o la intensidad de la

interacción diaria. La omisión de estas variables impide analizar con mayor precisión cómo se construye la relación entre humanos y animales y cómo esta puede influir en la regulación emocional.

Otra limitación a considerar es la posible influencia del contexto en el que se recogieron los datos. Al tratarse de un cuestionario online distribuido de forma autónoma, no se puede garantizar el control sobre las condiciones en las que los participantes respondieron, lo que podría haber afectado a la calidad de las respuestas.

A partir de estas limitaciones, futuras investigaciones deberían orientarse a superar estas restricciones metodológicas. En primer lugar, sería recomendable aumentar el tamaño de la muestra y emplear procedimientos de muestreo probabilístico que permitan obtener resultados más representativos de la población. Asimismo, la utilización de diseños longitudinales permitiría analizar la evolución de la regulación emocional a lo largo del tiempo y establecer relaciones causales más sólidas entre las variables.

Del mismo modo, resultaría especialmente relevante incorporar medidas específicas del vínculo humano-animal, con el fin de evaluar no solo la posesión de mascotas, sino también la calidad de la relación establecida. Esto permitiría comprender mejor por qué algunas personas pueden beneficiarse de la convivencia con animales mientras que otras no experimentan estos efectos.

Por último, futuras investigaciones podrían combinar métodos de evaluación, integrando medidas de autoinforme con técnicas conductuales o fisiológicas, lo que contribuiría a obtener una evaluación más completa y precisa de la regulación emocional. Asimismo, el análisis de variables moderadoras, como las características individuales o el contexto social, permitiría avanzar hacia una comprensión más profunda de la complejidad de este fenómeno.

Conclusiones

El presente estudio tuvo como objetivo analizar las diferencias en la regulación emocional entre personas con y sin animales de compañía. A partir de los datos obtenidos, se puede concluir que existen diferencias significativas en la regulación emocional global entre ambos grupos, siendo las personas con animales de compañía quienes presentan mayores dificultades en la regulación emocional.

A nivel específico, estas diferencias se concentran principalmente en la dimensión de Funcionamiento-Interferencia, lo que sugiere que las emociones tienen un mayor impacto en la vida cotidiana de las personas con mascotas. En conjunto, los hallazgos no apoyan la hipótesis inicial y ponen de manifiesto que la relación entre la posesión de animales de compañía y la regulación emocional no es uniforme, sino compleja y posiblemente influida por diversos factores individuales y contextuales.

Anexos

Anexo 1. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

La regulación emocional fue evaluada mediante la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), desarrollada por Gratz y Roemer (2004) y adaptada al castellano por Hervás y Jódar (2008).

A continuación, se presenta la versión utilizada en el presente estudio.

Instrucciones

Por favor, indique con una "X" con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones:

- 1 = Casi nunca
- 2 = Algunas veces
- 3 = La mitad de las veces
- 4 = La mayoría de las veces
- 5 = Casi siempre

Ítems

1. Percibo con claridad mis sentimientos
2. Presto atención a cómo me siento
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control
4. No tengo ni idea de cómo me siento
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos
6. Estoy atento/a a mis sentimientos
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo
8. Estoy confuso/a sobre lo que siento
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera
11. Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme así
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante
13. Cuando me siento mal, pierdo el control

14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido/a
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado/a conmigo mismo/a por sentirme de esa manera
19. Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera débil
20. Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme así
21. Cuando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme
22. Cuando me siento mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento
23. Cuando me siento mal, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así
24. Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo/a
25. Cuando me siento mal, creo que regodearme en ello es todo lo que puedo hacer
26. Cuando me siento mal, pierdo el control sobre mi comportamiento
27. Cuando me siento mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa
28. Cuando me siento mal, mis emociones parecen desbordarse

Puntuación

Algunos ítems se puntúan de forma inversa. En concreto, los ítems 1, 2, 6, 7 y 9 se corrigen de forma inversa.

La puntuación total se obtiene mediante la suma de todos los ítems, donde valores más altos indican mayores dificultades en la regulación emocional.

Dimensiones evaluadas

La escala DERS evalúa diferentes dimensiones de la desregulación emocional, entre las que se incluyen:

- Descontrol emocional
- Interferencia en el funcionamiento cotidiano
- Desatención emocional
- Confusión emocional
- Rechazo emocional

Anexo 2. Cuestionario utilizado en el estudio

El cuestionario fue elaborado mediante la plataforma de Google Forms y administrado de forma online.

Incluía preguntas sociodemográficas (edad, género, nivel educativo y ocupación), así como una pregunta para determinar la posesión de animales de compañía.

En el caso de los participantes con mascota, se recogió información adicional sobre el tipo de animal, el número de mascotas, el tiempo de convivencia y las horas de interacción diarias.

Asimismo, se incluyó una pregunta subjetiva sobre la percepción del apoyo emocional proporcionado por la mascota.

Finalmente, se administró la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS).

La participación fue voluntaria y confidencial, y todos los participantes aceptaron un consentimiento informado previo. Dichos consentimientos se encuentran disponibles bajo solicitud.

Enlace al cuestionario (Google Forms)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf1QZHHX_jlkKhWKRJmZ2STYTbQv_wJJu9hrLbyxY3KSjoLs8Q/viewform?usp=header

Referencias

- 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>
- Amiot, C. E., Gagné, C., & Bastian, B. (2022). Pet ownership and psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 12, 6091. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-10019-z>
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human–animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>
- 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., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Herzog, H. (2011). The impact of pets on human health and psychological well-being: Fact, fiction, or hypothesis? *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 236–239. <https://doi.org/10.1177/0963721411415220>
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139–156.

- Kurdek, L. A. (2008). Pet dogs as attachment figures. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(2), 247–266. <https://doi.org/10.1177/0265407507087958>
- 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>
- McNicholas, J., & Collis, G. M. (2006). Animals as social supports: Insights for understanding animal-assisted therapy. En A. H. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (2nd ed., pp. 49–71). Academic Press.
- Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N., & Westgarth, C. (2017). Companion animals and child/adolescent development: A systematic review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 234. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030234>
- Saunders, J., Parast, L., Babey, S. H., & Miles, J. V. (2017). Exploring the differences between pet and non-pet owners: Implications for human-animal interaction research and policy. *PLOS ONE*, 12(6), e0179494. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179494>
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human–pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45(4), 345–357. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.001>