



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Intervención Asistida por Animales para la Depresión: Una revisión sistemática

Alumno/a: Esperanza Richard Cuaresma Abogo

Tutor/a: D. José Enrique Callejas Aguilera
Dpto.: Psicología Básica

Junio, 2021

Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción	
2.1. Depresión.....	4
2.2. Intervención Asistida por Animales.....	6
3. Metodología.....	8
4. Resultados.....	12
5. Discusión.....	19
6. Referencias bibliográficas.....	21

1. RESUMEN

Cada vez es más común el uso de animales para una amplia variedad de problemas médicos o psicológicos con el fin de ayudar a mejorar el estado físico y la salud mental de las personas. En la actualidad, la depresión es uno de los trastornos emocionales más comunes y presenta cada vez mayores tasas de incidencia a nivel mundial. La presente revisión tiene como finalidad principal analizar el estado actual de la Intervención Asistida con Animales en el tratamiento para los trastornos depresivos y además evaluar su eficacia, identificar a las poblaciones más estudiadas y, por último, valorar las limitaciones y puntos a mejora, y así poder llegar a unas conclusiones. Para su realización se diseñó una estrategia de búsqueda bibliográfica en las bases de datos PsycInfo, PsycArticles y PubMed seleccionando los estudios que hayan realizado algún tipo de Intervención Asistida con Animales y en el que los participantes tuviesen algún síntoma depresivo. Los resultados señalan que la introducción de animales en terapia proporciona buenos resultados en los síntomas depresivos además de otros beneficios.

Palabras clave: depresión; IAA; perro; intervención asistida con animales; terapia

ABSTRACT

Animals are increasingly being used for a wide variety of medical or psychological problems in order to help improve people's physical and mental health. Today, depression is one of the most common emotional disorders and has increasing incidence rates worldwide. The main purpose of this review is to analyze the current state of Animal Assisted Intervention in the treatment of depressive disorders and also to evaluate its efficacy, identify the most studied populations and, finally, assess the limitations and points for improvement, and thus to be able to reach some conclusions. To carry it out, a literature search strategy was designed in the PsycInfo, PsycArticles and PubMed databases, selecting the studies that had carried out some type of Animal Assisted Intervention and in which the participants had any depressive symptoms. The results indicate that the introduction of animals in therapy provides good results in depressive symptoms in addition to other benefits.

Keywords: depression; AAI; dog; animal assisted intervention; therapy

2. INTRODUCCIÓN

2.1. Depresión

En la actualidad, la depresión es considerada mundialmente como un serio problema para la salud mental. Se utiliza este término en el lenguaje cotidiano para hacer mención a aquellas personas tristes, apáticas y sin motivación. Es considerada también un problema social debido a que afecta tanto a la persona que lo padece como a su entorno.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión, es un trastorno mental muy frecuente y la principal causa mundial de discapacidad. Se estima que lo padecen más de 300 millones de personas, con más prevalencia en mujeres que en hombres (OMS, 2020)

La depresión se caracteriza por un estado de ánimo de gran tristeza que genera un desinterés a todo lo que le rodea al sujeto, creando un descenso de la actividad física, falta de motivación, insomnio e incluso, en algunos casos, llegar al suicidio debido a la falta de ganas de vivir (Caballo, et al., 2014). Actualmente se estima que al año se suicidan aproximadamente cerca de 800.000 personas a causa de la depresión (OMS, 2020)

Además se considera que una de cada cinco personas presentará un trastorno del estado de ánimo a lo largo de su vida (López, 2007) y que la probabilidad de sufrir depresión es superior a cualquier otro tipo de trastorno mental (Vindel, et al., 2012).

Como muchos de los trastornos mentales, la depresión va en aumento con el paso de los años. En estos últimos meses, debido a la crisis de la COVID-19, el distanciamiento social se ha convertido en algo habitual en el día a día de las personas y como consecuencia de ello unos efectos negativos en la psique como la ansiedad, depresión, fobia social, etc., el miedo/angustia al futuro de no saber si acabará la crisis, y la gran inseguridad económica a la que toca a muchos enfrentarse. Y se estima que las tasas de depresión en la población general pueden haber sido 7 veces mayor (Bueno-Notivol et al., 2020) lo que la convierte en un problema aún más alarmante.

En el manual de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-5, 2013) se clasifican los diferentes trastornos depresivos de los cuales se encuentran: a) *el trastorno de depresivo mayor*: en el que se han de cumplir una serie de síntomas en una duración mínima de 2 semanas, estando siempre presente la pérdida de interés o el estado de ánimo deprimido; b) *el trastorno depresivo persistente* o distimia caracterizada por tener un diagnóstico de depresión con una duración mínima de 2 años

pero con una menor intensidad en los síntomas; c) *el trastorno disfórico premenstrual* en el cual la mujer presenta síntomas de depresión poco tiempo antes de su ciclo menstrual; d) *el trastorno depresivo inducido por una sustancia y/o medicamento* debido a los efectos de la intoxicación o su abstinencia y, e) *el trastorno depresivo debido a otra afección médica*. También puede aparecer sin cumplir los criterios del trastorno indicando f) *otro trastorno depresivo especificado* y g) *otro trastorno depresivo no especificado*.

Como adición, en la OMS (2020) incluyen h) *el trastorno depresivo recurrente* caracterizada por frecuentes episodios de depresión y, i) *el trastorno afectivo bipolar* que consiste en episodios maníacos y depresivos separados por momentos de normalidad.

Como ya se comentó anteriormente, la depresión es una de las patologías con mayor prevalencia en nuestra sociedad actual, por lo que su tratamiento se convierte en un reto tanto en medicina como en psicología. Los profesionales optan por ofrecer tratamiento farmacológico, psicológico, o ambos.

El tratamiento farmacológico recurre a los antidepresivos. Pero en la literatura se han visto casos en que los antidepresivos presentan una mejora en sus inicios pero más adelante fracasan, dando lugar a *la depresión resistente al tratamiento* que se define como la ausencia de mejoría tras el tratamiento antidepresivo.

Entre los tratamientos psicológicos, se encuentran la terapia de activación conductual, la terapia cognitiva conductual, la psicoterapia interpersonal, la terapia de resolución de problemas, entre otros.

La literatura actual ha demostrado que no hay diferencias significativas entre ambos métodos (Cuijpers et al., 2011), pero para la prevención de recaídas la psicoterapia ha dado mejores resultados que la medicación antidepresiva (Cuijpers et al., 2013).

En cuanto a la efectividad, estudios como el de Karyotaki et al., (2016) evidencian que con la combinación de tratamiento farmacológico y psicológico se obtienen mejores resultados.

2.2. Intervención asistida por animales

El estudio científico denominado antrozología investiga sobre las interacciones y vínculos entre humano y animal. Se habla de que los humanos buscan animales como fuente de contacto (Kruger y Serpell, 2010) y respecto a esto, se ha estudiado mucho sobre la influencia de las mascotas en la calidad de vida de los seres humanos.

Estudios indican que las personas con mascota presentan mejor salud mental (O'Haire, 2010) y otros que poco más del 90% de las personas dicen considerar a sus mascotas como miembros de su familia (Díaz Videla y Olarte, 2016). Según Katcher (1993, citado en Gutiérrez et al., 2007) los principios que conducen al establecimiento de este vínculo humano-animal serían la seguridad, la intimidad, la afinidad y la constancia.

Thodberg et al. (2015) realizaron un diseño aleatorio comparando las reacciones de los residentes en un centro de ancianos con la visita de una persona acompañada de un perro, un robot o un gato de juguete. Analizando las respuestas conductuales inmediatas observaron que el perro y el robot provocaban más interacción con los participantes en comparación con el juguete, pero a lo largo de la intervención el robot fue perdiendo interés. Concluyeron en que estos beneficios son posibles gracias a la capacidad del animal para interactuar y dar retroalimentación.

De los beneficios de este vínculo humano-animal surge la Intervención Asistida con Animales (IAA), definida por la International Association of Human Animal Interaction Organizations (IAHAIO) como una intervención estructurada y orientada hacia unos objetivos en el que se incorpora a los animales de forma intencional en los ámbitos de la salud, la educación y los servicios humanos, con la finalidad de conseguir unos beneficios terapéuticos en las personas (IAHAIO, 2018)

Historicamente se ha relacionado a los perros de servicio terapéuticos con personas que presentan alguna discapacidad física (Winkle, et al., 2012) pero actualmente se ha demostrado que tiene efectos positivos en el ámbito de la salud mental en trastornos como depresión, esquizofrenia, adicción al alcohol y drogas, eliminación del sentido de aislamiento, y una mejora en la calidad de vida (Kamioka et al., 2014), disminuciones en medidas de estrés cardiovascular (Allen, et al. 2002), etc. Es por ello que estas intervenciones están consiguiendo interés en campos como la medicina, la psicología, la veterinaria, la kinesiología y la terapia ocupacional, etc. Gracias a la creencia de que proporcionan beneficios positivos en las personas (Cirulli et al., 2011)

La IAHAIO (2018) hace la siguiente clasificación en intervenciones con animales:

- Terapia asistida por animales (AAT): es una terapia orientada a objetivos terapéuticos. Han de estar conducidas por un especialista en salud. Su objetivo es mejorar las funciones físicas, cognitivas conductuales y sociales de la persona
- Educación (o pedagogía) asistida por animales: semejante a la AAT perro con profesionales de servicios educativos.
- Actividad asistida por animales (AAA): informa, con fines de motivación, educación y recreativos. No tiene unos definidos objetivos terapéuticos
- Animal-assisted Coaching (AAC): es un tipo de intervención asistida por animales orientada al ámbito de coaching

Se señala que el desarrollo de la sintomatología depresiva comienza durante la adolescencia (Huberty, 2012). Pero la depresión se presenta en todos los grupos de edad teniendo mayor incidencia en personas mayores de 65 años.

En cuanto a la eficacia de la IAA en depresión, un antiguo metanálisis no encontró ningún efecto después de 15 minutos de AAT en pacientes deprimidos (Barker et al., 2003) pero, no obstante, en uno más contemporáneo se obtuvo en sus resultados reducciones estadísticamente significativas (Souter y Miller, 2007).

Tomando en consideración todo lo planteado sobre la depresión y de la Intervención Asistida con Animales, se procede a la revisión de la literatura de los últimos años para conocer el estado actual de la investigación científica sobre la IAA en la depresión. Ver si hay efectos diferenciales en los resultados según la especie animal utilizada, la edad, la patología que presentan, etc.

3. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo esta revisión, la metodología empleada fue la búsqueda de la literatura durante el mes de diciembre del año 2020. Haciendo uso de las bases de datos PsycInfo, PsycArticles y PubMed con la finalidad de conseguir estudios que realicen una Intervención Asistida con Animales en personas con algún tipo de depresión para así poder informarse de su efectividad en relación con la depresión.

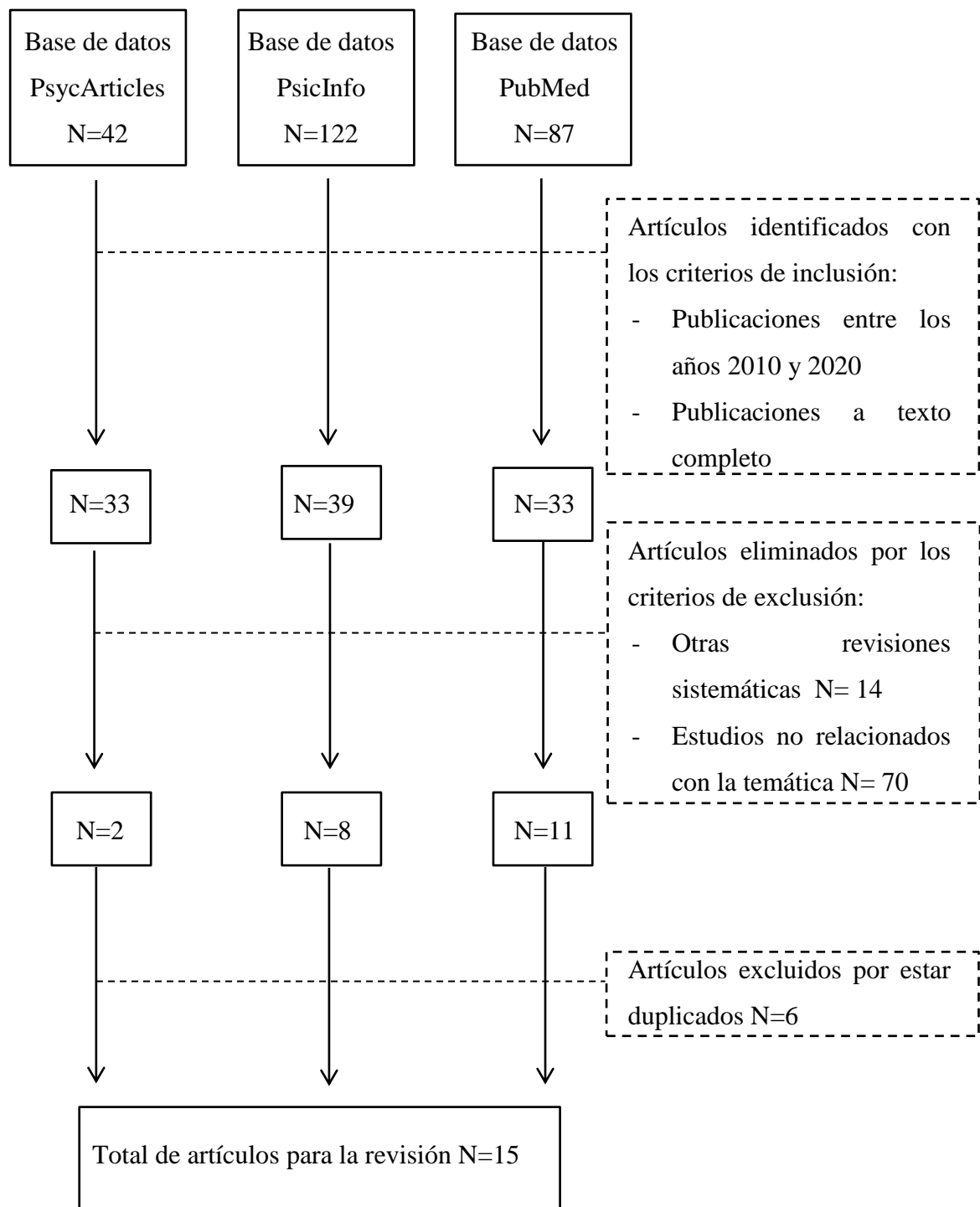
Para una visión más internacional y actualizada, se realizaron las búsquedas en inglés y con unos criterios de inclusión entre los años 2010 hasta el presente 2020.

En la base de datos PsycInfo y PsycArticles se utilizaron las palabras clave “animal-assisted therapy”, “depression” y “study” uniéndolas a través del conector booleano “AND”. Más adelante se seleccionaron los artículos a texto completo. En el caso de la base de datos PsycInfo, al no tener filtro de búsqueda a texto completo, se fueron revisando uno a uno hasta poder reunirlos.

El proceso de selección de los artículos se llevó a cabo mediante unos criterios de inclusión y de exclusión. Los criterios de inclusión fueron: a) Artículos publicados entre los años 2010 y 2020 (los diez últimos años), b) Todo tipo de estudios sobre intervención o terapia asistida con animales, y c) que fuesen artículos a texto completo. En cuanto a los criterios de exclusión, se tomaron en cuenta a) los estudios no relacionados con la temática y b) Otras revisiones sistemáticas.

Se finalizó el proceso de selección, como indica la Figura 1, dando paso a eliminar aquellos que se encuentran duplicados hasta llegar a los 15 estudios de la revisión sistemática.

Figura 1: Diagrama de flujo del proceso para la selección de los estudios presentes en la revisión.



Los 15 artículos seleccionados para la revisión se presentan a continuación en la Tabla 1 por orden alfabético:

Tabla 1: Artículos en inglés seleccionados para la revisión sistemática

Autor/es	Año	Título	Revista	Vol.	Núm	Pág.
Baek et al.	2020	The psychological and behavioural effects of an animal-assisted therapy programme in Korean older adults with dementia	Psychogeriatrics	20	5	645-653
Berry et al.	2012	Developing effective animal-assisted intervention programs involving visiting dogs for institutionalized geriatric patients: a pilot study	Psychogeriatrics	12	3	143-150
Contalbrigo et al.	2017	The Efficacy of Dog Assisted Therapy in Detained Drug Users: A Pilot Study in an Italian Attenuated Custody Institute	International journal of environmental research and public health	14	7	683
Friedmann et al.	2015	Evaluation of a pet-assisted living intervention for improving functional status in assisted living residents with mild to moderate cognitive impairment: a pilot study	American journal of Alzheimer's disease and other dementias	30	3	276-289
Kil et al.	2019	The effectiveness of group combined intervention using animal-assisted therapy and integrated elderly play therapy	Journal of Animal Science and Technology	61	6	371
Kil et al.	2019	Effect of group integrated intervention program combined animal-assisted therapy and integrated elderly play therapy on live alone elderly	Journal of Animal Science and Technology	61	6	379
Marcus et al.	2013	Impact of Animal-Assisted Therapy for Outpatients with Fibromyalgia	Pain Medicine	14	1	43-51
Mossello et al.	2011	Animal-assisted activity and emotional status of patients with Alzheimer's disease in day care	International psychogeriatrics	23	6	899-905
Nepps et al.	2014	Animal-Assisted Activity: Effects of a Complementary Intervention Program on Psychological and Physiological Variables	Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine	19	3	211-215

Santaniello et al.	2020	Animal-Assisted Therapy as a Non-Pharmacological Approach in Alzheimer's Disease: A Retrospective Study	Animals	10	7	1142
Schramm et al.	2015	An Animal-Assisted Mindfulness Intervention for Recurrent Depression	Zeitschrift für Psychologie	223	3	192
Silva y Osório	2018	Impact of an animal-assisted therapy programme on physiological and psychosocial variables of paediatric oncology patients	PLoS One	13	4	e0194731.
Tournier, et al.	2017	Animal-Assisted Intervention in Dementia	Swiss Journal of Psychology	76	2	51-58
Travers et al.	2013	An evaluation of dog-assisted therapy for residents of aged care facilities with dementia	Anthrozoös	26	2	213-225
Wijker et al.	2020	Effects of Dog Assisted Therapy for Adults with Autism Spectrum Disorder: An Exploratory Randomized Controlled Trial	Journal of autism and developmental disorders	50	6	2153-2163

4. RESULTADOS

En general, los resultados (ver tabla 2) apuntan a que las personas se benefician de la presencia de animales:

En la población adulta, Marcus et al., (2013) hicieron un estudio de terapia asistida con animales a pacientes ambulatorios que padecían fibromialgia y concluyeron en sus resultados que los pacientes acompañados del animal tenían grandes reducciones en cuanto al dolor, estrés, ansiedad, fatiga y en sus síntomas de depresión en comparación con los que estaban en la sala de espera.

Por otro lado, Nepps et al., (2014) quisieron probar los efectos de la actividad asistida con animales en pacientes hospitalizados en una unidad de salud mental apoyando su hipótesis en que el contacto con los animales puede mejorar los índices de depresión en personas con problemas psiquiátricos (Schramm et al., 2015).

Contalbrigo et al. (2017) quisieron investigar si la IAA podría servir de ayuda para perfeccionar el programa de rehabilitación estándar para drogodependientes en una prisión y los hallazgos confirmaron que la IAA sirve de ayuda en gran medida en la mejora del estado de ánimo y el comportamiento, dando lugar a un mejor funcionamiento psicológico. Las mismas mejoras se cumplen en personas con autismo (Wijker, et al., 2020)

En el caso de la población geriátrica Berry et al., (2012) intentaron probar la eficacia de la IAA para incrementar su calidad de vida y sus resultados apuntaron a un gran descenso de los síntomas depresivos y la apatía. Además, se combinó con la terapia de juego tanto en un grupo de ancianos institucionalizados en un centro de mayores (Kil, Kim, y Kim 2019) como en personas mayores que viven solos (Kil, Yoon, Ryu y Kim 2019) y se logró una gran reducción en los niveles de depresión para los que recibían el tratamiento combinado.

Un estudio (Tournier, et al., 2017), evaluó el efecto que tendría la IAA en los síntomas neuropsiquiátricos comunes en ancianos con Alzheimer, entre ellos la depresión, llegando a la conclusión de que hay un descenso en los síntomas depresivos durante el contacto con el animal.

Friedmann et al., (2015) realizaron un estudio piloto para ver si la intervención con animales mejoraba las funciones emocionales, conductuales y físicas de los residentes con deterioro cognitivo leve o moderado (de los cuales gran parte de ellos estaban diagnosticados con depresión) y tras 3 meses observaron mejoras en los resultados en cuanto a la tasa de depresión del grupo intervención (Travers et al., 2013)

No obstante, hay estudios que muestran que la introducción de un animal en terapia indica mejoras pero no significativas en depresión (Mossello et al., 2011; Baek, et al., 2020) a personas mayores que padecían demencia. Además, un reciente estudio retrospectivo (Santaniello et al., 2020) afirmó que la IAA es útil como terapia no farmacológica para tratar los déficits derivados de la enfermedad de Alzheimer debido a sus mejoras en las evaluaciones neurofisiológicas, pero sin resultados estadísticamente significativos en depresión respecto al otro grupo de intervención.

En la población infantil, el estudio de Silva y Osorio (2018) no garantizó una mejora significativa en los síntomas depresivos en niños con cáncer.

A continuación, en la Tabla 2 se presenta una descripción resumida de los estudios de la revisión sistemática:

Tabla 2: Descripción de los estudios revisados

Estudio	Participantes/ país	Animal	Grupo de Intervención	Grupo control	Resultados en depresión
Baek et al. (2020)	Ancianos diagnosticados de demencia internados en un hospital. Mayores de 65 años N= 28 Corea del sur	Perro	Dos sesiones semanales de 60 minutos durante 8 semanas n=14	Atención convencional n=14	Mejora de los problemas psicológicos. Pero sin diferencias significativas en depresión.
Berry et al. (2012)	Personas mayores en centros geriátricos con una media de edad de 85 años. N=19 Italia	Perro	Dos veces por semana durante 5 meses el perro acompaña durante la fisioterapia y otras situaciones n=13	Interacción con otro ser humano n=6	Descenso de síntomas depresivos
Contalbrigo et al. (2017)	Hombres presos con adicción a sustancias. De entre 20 y 40 años N=22 Italia	Perro	Terapia con perros una vez por semana durante una hora en un periodo de seis meses n=12 (con tres abandonos)	Solo programa de rehabilitación estándar n=10	Gran reducción en los síntomas depresivos (y de otros relacionados con la depresión) en comparación con los del grupo control.

Friedmann et al. (2015)	Pacientes con deterioro cognitivo, mayores de 55 años con una edad media de 81 años N=40 EE.UU.	Perro	Dos sesiones semanales de 60 a 90 minutos con el perro, durante 12 semanas n=22	Sin intervención con perros n=18	Bajada significativa de la depresión a lo largo de toda la intervención
Kil et al. (2019)	Ancianos mayores de 65 años que residen en una residencia. Con una media de edad de 79,5 años N=12 Corea	Perro	Combinación IAA y la terapia de juego integrada para ancianos una vez por semana durante 50 minutos en 8 semanas n=6	Sin acompañamiento del animal n=6	Cambios más sustanciales en el grupo experimental
Kil et al. (2019)	Ancianos con más de 65 años que viven solos. Con una media de edad de 76,8 años N=20 Corea	Perro	Combinación terapia juego integrada e IAA. Aplicada 8 veces semanalmente durante 90 minutos n=10	Sin acompañamiento animal n=10	Disminución de la depresión en el grupo experimental
Marcus et al. (2013)	Pacientes adultos con fibromialgia. N=133 EE.UU.	Perro	Acompañamiento de un perro en la sala de espera n=84	Sin acompañamiento del perro en la sala de espera n=49	Reducción en los síntomas depresivos y sin mejoras en el grupo control

Mossello et al., (2011)	Personas mayores enfermas de Alzheimer con una media de edad de 79 años N=10 Italia	.Perro peluche y .Perro	2 semanas de preintervención, 3 semanas de actividad de control con perros de peluche y 3 semanas de intervención con perros n=10	---	Sin reducción significativa de síntomas depresivos
Nepps et al. (2014)	Pacientes hospitalizados en la unidad de salud mental con una edad media de 39,3 años N=218 EE.UU.	Perros	43 sesiones de actividad asistida con animales n=109	41 sesiones de programa manejo de estrés n=109	Mejoras significativas en síntomas depresivos
Santaniello et al. (2020)	Personas diagnosticadas de Alzheimer leve o moderado y estado depresivo. Con una edad media de 76 años N=127 Italia	Perros	Sesión semanal durante 6 meses con una duración de 45 minutos entre los años 2012 y 2019. Se les aplicó IAA adaptadas a la terapia de orientación a la realidad n=65	.Grupo con solo terapia de orientación a la realidad n=31 .Grupo que no tuvo nada de lo anterior n=31	Mejora del estado depresivo, pero sin diferencias significativas con el grupo de intervención a la realidad

Schramm et al. (2015).	Pacientes psiquiátricos con trastorno depresivo. De entre 21 y 64 años y con una media de edad de 47,67 años. Todos medicados con antidepresivos N=6 Suiza	Ovejas	8 sesiones grupales semanales de 2 horas y media de un programa en la naturaleza con acompañamiento del animal n=6	---	Disminución de síntomas depresivos
Silva y Osório (2018)	Niños diagnosticados de leucemia y otros tumores. Con una media de edad de 8 años. N=24 Brasil	Perro	Tres sesiones por semana de 30 minutos en grupo y otras actividades de estimulación sensorial, entrenamiento en la marcha y socialización	---	Tendencia a la mejoría en los síntomas depresivos, pero sin diferencias significativas
Tournier et al. (2017)	Ancianos residentes de entre 71 y 93 años diagnosticados de demencia. Con 82,91 de edad media N=11 Luxemburgo	Perro	Intervención semanal durante 5 meses (19 sesiones). Con una duración de una hora	---	Resultados positivos en varios síntomas neuropsiquiátricos incluyendo la depresión.

Travers et al. (2013)	Personas mayores con demencia con una media de edad de 85 años N=55 Australia	Perro	Intervención con el animal durante 40-50 minutos dos veces a la semana durante 11 semanas n=27	Sin intervención con el perro	Mejores puntuaciones en depresión
Wijker et al. (2020)	Personas adultas con autismo N=53	Perro	Terapia con el perro n=27	En la lista de espera n=26	Los resultados indicaron una reducción en las puntuaciones de depresión

5. DISCUSIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo la revisión literaria de la Intervención Asistida por Animales y lograr examinar la eficacia de los animales en personas que padecen algún tipo de depresión. Por lo general, los resultados respaldan la hipótesis de que la intervención entre humanos y animales pueden modificar el estado emocional de las personas de manera significativa y reducir la depresión, entre otros problemas.

Se observa que esta técnica es utilizada con mayor frecuencia en población de edad avanzada, concluyendo ser de gran ayuda para sus depresiones cotidianas.

Teniendo en cuenta estos resultados, se estima que las variables como la especie animal y el número o duración de las sesiones no aportan diferencias en los efectos. Pero se puede considerar que según la patología de los participantes los resultados pueden indicar una diferencia poco significativa, como es el caso de las personas con Alzheimer y en el caso de niños con cáncer, aunque este último puede deberse a que el grupo de edad sea menos susceptible.

En cuanto a las fortalezas, se puede percibir que por lo general hay una gran adherencia al tratamiento debido a que el animal es como un elemento motivador para los pacientes y hace que el interés e implicación al tratamiento aumente. Además que las muestras de los estudios tienen en su mayoría mujeres, lo que es un punto a favor para la generalización de los resultados debido a que las mujeres son mayoría en la población depresiva a nivel mundial.

Por otra parte se deben tomar en cuenta para futuras investigaciones una serie de limitaciones presentes en los estudios obtenidos:

En primer lugar, muchos de los estudios hacen evaluaciones a corto plazo, obteniendo los resultados de un corto periodo de tiempo y evitando así saber si los beneficios se prolongan con el tiempo o son inmediatos.

Segundo, tener en cuenta que algunos de los estudios no tenían un grupo de control, por lo que no pueden verificar que los resultados obtenidos se deban exclusivamente a la intervención, reduciendo así la validez en dichos estudios.

En tercer lugar, puntualizar que la gran mayoría de los estudios presentaban un reducido número de participantes y se puede afirmar que los datos sobre la eficacia de la intervención están limitados por el tamaño de la muestra.

La cuarta limitación es la necesaria presencia de la persona cualificada que acompaña al animal para el bienestar de éste. El problema es que el hecho de no estar participante solo con el animal puede influir en los resultados.

Por último, acentuar en que la gran mayoría de los estudios mencionados comentan sobre la falta de investigación sobre el tema y de una necesidad de más investigación. Añadiendo como limitación el que la gran mayoría de las investigaciones revisadas se han centrado en la población de los países desarrollados señalando una escasa muestra de resultados en países en vía de desarrollo. Por lo tanto los resultados no se pueden generalizar a nivel mundial porque no se sabría si puede presentarse una diferencia cultural.

Algunas de las variables externas a tener en cuenta serían: a) que las personas con experiencia previa con animales pueden reaccionar más positivamente que aquellos sin esta experiencia, b) muchos de los participantes presentaban patologías con sus respectivos tratamientos farmacológicos que podrían modificar el estado de ánimo y de conducta e influir en los resultados, c) en el caso de estudios con personas que padecen algún tipo de demencia, se podría tomar en cuenta un sesgo de respuesta por lo que algunas de las respuestas de los participantes podrían ser inexactas y poco fiables.

Para finalizar, se puede concluir que la IAA es eficaz y se puede considerar como una intervención no farmacológica que sirve de complemento para tratar problemas como la depresión.

Sería ideal para futuras investigaciones que se incluyan estudios que aborden las limitaciones ya mencionadas presentando siempre un grupo control, un seguimiento de al menos un año para así evaluar sus beneficios a largo plazo, y buscar un gran número de participantes. Teniendo presente la necesidad de muestras en poblaciones menos investigadas y así llegar a valoraciones más globales y unos resultados más consistentes.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosomatic medicine*, 64(5), 727–739. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000024236.11538.41>
- Amiot, C. E., & Bastian, B. (2015). Toward a psychology of human-animal relations. *Psychological bulletin*, 141(1), 6–47. <https://doi.org/10.1037/a0038147>
- Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.
- Baek, S. M., Lee, Y., & Sohng, K. Y. (2020). The psychological and behavioural effects of an animal-assisted therapy programme in Korean older adults with dementia. *Psychogeriatrics : the official journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 20(5), 645–653. <https://doi.org/10.1111/psyg.12554>
- Barker, S. B., Pandurangi, A. K., & Best, A. M. (2003). Effects of animal-assisted therapy on patients' anxiety, fear, and depression before ECT. *The journal of ECT*, 19(1), 38–44. <https://doi.org/10.1097/00124509-200303000-00008>
- Berry, A., Borgi, M., Terranova, L., Chiarotti, F., Alleva, E., & Cirulli, F. (2012). Developing effective animal-assisted intervention programs involving visiting dogs for institutionalized geriatric patients: a pilot study. *Psychogeriatrics*, 12(3), 143-150. <https://doi:10.1111/j.1479-8301.2011.00393.x>
- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olaya, B., Lasheras, I., López-Antón, R., & Santabárbara, J. (2020). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: a meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 100196.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., & Carroble, J. A. I. (2014). *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos*. Pirámide.
- Contalbrigo, L., De Santis, M., Toson, M., Montanaro, M., Farina, L., Costa, A., & Nava, F. A. (2017). The Efficacy of Dog Assisted Therapy in Detained Drug Users: A Pilot Study in an Italian Attenuated Custody Institute. *International journal of environmental research and public health*, 14(7), 683. <https://doi.org/10.3390/ijerph14070683>

- Cuijpers, P., Geraedts, A. S., van Oppen, P., Andersson, G., Markowitz, J. C., & van Straten, A. (2011). Interpersonal psychotherapy for depression: a meta-analysis. *The American journal of psychiatry*, *168*(6), 581–592. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2010.10101411>
- Cuijpers, P., Hollon, S. D., van Straten, A., Bockting, C., Berking, M., y Andersson, G. (2013). Does cognitive behavior therapy have an enduring effect that is superior to keeping patients on continuation pharmacotherapy? A meta-analysis. *BMJ Open*, *3*, e002542. <https://doi:10.1136/bmjopen-2012-002542>
- Friedmann, E., Galik, E., Thomas, S. A., Hall, P. S., Chung, S. Y., & McCune, S. (2015). Evaluation of a pet-assisted living intervention for improving functional status in assisted living residents with mild to moderate cognitive impairment: a pilot study. *American journal of Alzheimer's disease and other dementias*, *30*(3), 276–289. <https://doi.org/10.1177/1533317514545477>
- Gutiérrez, G., Granados, D. R., & Piar, N. (2007). Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos. *Revista colombiana de psicología*, *16*(1), 163-184.
- Huberty, T. J. (2012). Anxiety and depression in children and adolescents: assessment, intervention, and prevention. Indiana: Springer. <https://doi:10.1007/978-1-4614-3110-7>
- Jegatheesan, B. (2018). *IAHAIO white paper*. Recuperado de: https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2020/07/iahaio_wp_updated-2020-aai-adjust-1.pdf
- Kamioka, H., Okada, S., Tsutani, K., Park, H., Okuizumi, H., Handa, S., ... & Mutoh, Y. (2014). Effectiveness of animal-assisted therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Complementary therapies in medicine*, *22*(2), 371-390. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.016>
- Karyotaki, E., Smit, Y., Holdt Henningsen, K., Huibers, M. J. H., Robays, J., De Beurs, D., y Cuijpers, P. (2016). Combining pharmacotherapy and psychotherapy or monotherapy for major depression? A meta-analysis on the long-term effects. *Journal of Affective Disorders*, *194*, 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.01.036>
- Kil, T., Kim, H. M., & Kim, M. (2019). The effectiveness of group combined intervention using animal-assisted therapy and integrated elderly play therapy. *Journal of animal science and technology*, *61*(6), 371. <https://dx.doi.org/10.5187%2Fjast.2019.61.6.371>

- Kil, T., Yoon, K. A., Ryu, H., & Kim, M. (2019). Effect of group integrated intervention program combined animal-assisted therapy and integrated elderly play therapy on live alone elderly. *Journal of animal science and technology*, 61(6), 379. <https://dx.doi.org/10.5187%2Fjast.2019.61.6.379>
- Kruger, Katherine A., and James A. Serpell. "Animal-assisted interventions in mental health: Definitions and theoretical foundations." *Handbook on animal-assisted therapy*. Academic Press, 2010. 33-48.
- López Ibor, M. I. (2007, May). Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad. In *Anales de Medicina Interna* (Vol. 24, No. 5, pp. 209-211). Arán Ediciones, SL.
- Marcus, D. A., Bernstein, C. D., Constantin, J. M., Kunkel, F. A., Breuer, P., & Hanlon, R. B. (2013). Impact of animal-assisted therapy for outpatients with fibromyalgia. *Pain Medicine*, 14(1), 43–51. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2012.01522.x>
- Mossello, E., Ridolfi, A., Mello, A. M., Lorenzini, G., Mugnai, F., Piccini, C., Barone, D., Peruzzi, A., Masotti, G., & Marchionni, N. (2011). Animal-assisted activity and emotional status of patients with Alzheimer's disease in day care. *International psychogeriatrics*, 23(6), 899–905. <https://doi.org/10.1017/S1041610211000226>
- Nepps, P., Stewart, C. N., & Bruckno, S. R. (2014). Animal-Assisted Activity: Effects of a Complementary Intervention Program on Psychological and Physiological Variables. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 19(3), 211–215. <https://doi.org/10.1177/2156587214533570>
- O'Haire, M. E. (2010). Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 5(5), 226–234. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2010.02.002>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Depresión. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Santaniello A, Garzillo S, Amato A, Sansone M, Di Palma A, Di Maggio A, Fioretti A, Menna LF. (2020) Animal-Assisted Therapy as a Non-Pharmacological Approach in Alzheimer's Disease: A Retrospective Study. *Animals*, 10(7), 1142. <https://doi:10.3390/ani10071142>.

- Schramm, E., Hediger, K., & Lang, U. E. (2015). From animal behavior to human health: An animal-assisted mindfulness intervention for recurrent depression. *Zeitschrift für Psychologie*, 223(3), 192. [HTTPS://DOI:10.1027/2151-2604/a000220](https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000220)
- Silva, N. B., & Osório, F. L. (2018). Impact of an animal-assisted therapy programme on physiological and psychosocial variables of paediatric oncology patients. *PLoS One*, 13(4), e0194731. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194731>
- Souter, M. A., & Miller, M. D. (2007). Do animal-assisted activities effectively treat depression? A meta-analysis. *Anthrozoös*, 20(2), 167-180. <https://doi.org/10.2752/175303707X207954>
- Tournier, I., Vives, M. F., & Postal, V. (2017). Animal-assisted intervention in dementia. *Swiss Journal of Psychology*, 76 (2), 51–58.
- Travers, C., Perkins, J., Rand, J., Bartlett, H., & Morton, J. (2013). An evaluation of dog-assisted therapy for residents of aged care facilities with dementia. *Anthrozoös*, 26(2), 213-225.
- Videla, M. D., & Olarte, M. A. (2016). Animales de compañía, personalidad humana y los beneficios percibidos por los custodios. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8(2). <https://doi:10.5872/psiencia/8.2.21>
- Vindel, A. C., Salguero, J. M., Wood, C. M., Dongil, E., & Latorre, J. M. (2012). La depresión en atención primaria: prevalencia, diagnóstico y tratamiento. *Papeles del psicólogo*, 33(1), 2-11.
- Wijker, C., Leontjevas, R., Spek, A., & Enders-Slegers, M. J. (2020). Effects of Dog Assisted Therapy for Adults with Autism Spectrum Disorder: An Exploratory Randomized Controlled Trial. *Journal of autism and developmental disorders*, 50(6), 2153–2163. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-03971-9>