

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Social

Tenencia de animales de compañía como soporte emocional frente al estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca, durante el periodo 2022-2023


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicóloga Social

Autor:

María Cristina Avila Jiménez

Director:

Marco Antonio Muñoz Pauta

ORCID:  0000-0001-7931-566X

Cuenca, Ecuador

2024-03-25

Resumen

El estrés académico se define como una reacción de activación emocional, cognitiva, conductual ante estímulos y/o circunstancias académicas, conforme a ello ha sido investigado y relacionado con variables como género, apoyo social, etc. Por consiguiente y como parte de las herramientas con que una persona cuenta para el correcto afrontamiento del estrés académico, se ubican los beneficios de estar acompañado, la compañía se convierte en factor positivo que permite afrontar las situaciones académicas que generaron desequilibrio en el individuo. Por tanto, la presente investigación, plantea como objetivo general describir la percepción sobre la tenencia de animales de compañía como soporte emocional frente al estrés académico. Con el fin de poder de contar con información amplia respecto a la investigación se plantea un enfoque cualitativo, tipo de diseño no experimental, transversal y de alcance exploratorio-descriptivo. El proceso investigativo se trabajó con una población de siete estudiantes, los cuales fueron seleccionados en base a criterios de exclusión e inclusión; los instrumentos que se utilizaron es la ficha sociodemográfica y la entrevista semiestructurada. Para la planificación del presente proyecto se identificó y reconoció que no se han encontrado fuentes científicas que hayan estudiado la problemática de esta investigación con anterioridad en el Ecuador. Los resultados de la investigación plantean que la posesión de una mascota representa un factor importante al momento de afrontar una emoción negativa, puesto que brindan soporte emocional principalmente por medio de su compañía, logrando ayudar a regular las emociones que experimentan los estudiantes.

Palabras clave: Mascotas, apoyo social, tensión escolar.



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

Academic stress is defined as a reaction of emotional, cognitive and behavioral activation to stimuli and/or academic circumstances, and has been investigated and related to variables such as gender, social support, etc. Consequently, and as part of the tools that a person has for the correct coping of academic stress, the benefits of being accompanied are located, the company becomes a positive factor that allows coping with academic situations that generated imbalance in the individual. Therefore, the general objective of this research is to describe the perception of pet ownership as an emotional support in the face of academic stress. In order to be able to have ample information regarding the research, a qualitative approach, non-experimental, cross-sectional and exploratory-descriptive design was used. The research process worked with a population of seven students, who were selected based on exclusion and inclusion criteria; the instruments used were the sociodemographic card and the semi-structured interview. For the planning of this project, it was identified and recognized that no scientific sources have been found that have previously studied the problem of this research in Ecuador. The results of the research show that the possession of a pet represents an important factor when facing a negative emotion, since they provide emotional support mainly through their company, helping to regulate the emotions experienced by the students.

Keywords: pets, social support, school tension.



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Resumen	2
Abstract	3
Fundamentación teórica	6
Proceso Metodológico	14
Participantes	14
Criterio de Inclusión y Exclusión	14
Criterios de Inclusión:	14
Criterios de Exclusión:	15
Categorías	15
Técnicas e Instrumentos de recolección	15
Procedimiento	16
Análisis de Datos	16
Consideraciones Éticas	17
Resultados	19
Características de los participantes	19
Categoría Tenencia de animales de compañía	20
Categoría Soporte Emocional	22
Categoría Estrés Académico	23
Respuesta al objetivo general	26
Conclusiones	29
Recomendaciones	31
Referencias	32
Anexos	38
Anexo A	38

Índice de tablas

<i>Tabla 1. División de categorías en base al tema estudiado</i>	17
<i>Tabla 2. Categorías y subcategorías en base al tema estudiado</i>	19
<i>Tabla 3. Resumen del formulario de recolección de datos sociodemográficos ..</i>	19
<i>Tabla 4. Rango de la frecuencia del uso de códigos en base a las categorías y subcategorías encontradas en la transcripción de las entrevistas</i>	25

Fundamentación teórica

El estrés académico en los universitarios es una problemática cada vez más común en la sociedad actual. De acuerdo con la información proporcionada por la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association, 2019), cerca del 61% de los estudiantes reportan altos niveles de estrés asociados al rendimiento académico, el mismo que afecta su desempeño, como también, su salud mental a largo plazo.

Frente a esta situación, la evidencia científica señala que existen estrategias efectivas para afrontar el estrés académico y disminuir los efectos negativos del mismo en el estudiante, una de estas estrategias es la búsqueda de soporte emocional en las mascotas (López Sabuco, 2015). Estudios recalcan que las personas que tienen una mascota en casa experimentan menores niveles de estrés y poseen una mejor calidad de vida, teniendo un impacto positivo en su salud física y psicológica, en comparación de aquellas personas que no tienen una mascota como apoyo emocional (National Institutes of Health, 2018).

La escogencia del tema provino de la necesidad de entender la percepción que tienen las personas sobre sus mascotas y estas como influyen en su vida académica, puesto que actualmente los animales de compañía no son considerados como simples animales sino miembros de la familia con la capacidad de brindar un acompañamiento en situaciones que generen estrés (Vancil, 2020).

La complejidad del contexto universitario en el que se desarrollan los estudiantes sitúa a estos en posiciones difíciles que les generan estrés.

Este fenómeno es la respuesta del cuerpo a cualquier señal que requiera atención o una reacción, todos los individuos se enfrentan a este fenómeno en mayor o menor medida; no obstante, la forma de reaccionar ante él supone una gran diferencia en el estado general de bienestar, siendo así el estrés puede expresarse como temor, ansiedad, nerviosismo, aumento de las pulsaciones, problemas de respiración, alteración de los patrones de sueño y alimentación, desconcentración, deterioro de afecciones preexistentes (físicas y mentales) y un incremento del alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Por otra parte, un acercamiento hacia el mecanismo de funcionamiento del estrés académico de acuerdo (Berrio García & Mazo Zea, 2011) :

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, generado cuando el alumno se ve sometido a esta serie de demandas valoradas como estresores que surgen de las situaciones cotidianas que se viven en la universidad, estos estresores provocan un desequilibrio sistemático

(situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. (p.78)

Siendo así se establece que el estrés académico se define como la ansiedad y el estrés derivados de la escolarización, la educación, a menudo, la obtención de un título y la propia educación conllevan mucha presión sobre el estudiante, puesto que este debe realizar diversas tareas como: estudiar, hacer deberes, exámenes, prácticas de su carrera, lecturas y pruebas, por ello se genera el estrés de hacer todo el trabajo, equilibrar el tiempo y encontrar tiempo para actividades extracurriculares (Prabu Suresh, 2015)

De tal manera que la irresistible exigencia de sobresalir en los estudios puede deteriorar la moral, perjudicar la cognición, el aprendizaje, y provocar el colapso de los estudiantes, generando un estado que provoca distintas respuestas fisiológicas como: malestar estomacal, vómitos, mareos, también comportamentales (aislamiento de los demás, aumento o disminución del consumo de alimentos) y psicológicas como: ansiedad, angustia, desesperación (Aziz & Khan Fareed, 2022). Por consiguiente, obteniendo como resultado un estado psicológico en el cual el estudiante se maneja bajo la ansiedad y continua presión social autoimpuesta en un entorno escolar que agota las reservas psicológicas del mismo (Zhang, y otros, 2022).

De lo antedicho se desprende que el estudio del estrés es polifacético y suele dividirse en tres perspectivas teóricas: social, psicológica y biológica; sin embargo, se aborda en esta investigación la perspectiva del estrés psicológico, la cual se centra en la percepción y la evaluación por parte del individuo del daño potencial causado por las demandas externas del entorno (Surachaman & Almeida, 2018).

Por lo tanto, dentro de la perspectiva psicológica se encuentra el modelo transaccional, desarrollado por Lazarus y Folkman en el año 1984, es el modelo de estrés psicológico más influyente, según esta perspectiva, la forma en que se evalúan los acontecimientos externos (es decir, los estresores) determina el grado de estrés del individuo (Surachaman & Almeida, 2018).

Así mismo se encuentra el modelo Biopsicosocial (BPS) de estrés el cual postula que al enfrentarse con un estresor agudo, la situación es primero percibida y evaluada por el individuo en cuanto a qué recursos personales y qué demandas son necesarias para dominar la situación; la valoración influye en la respuesta fisiológica, que a su vez afecta al rendimiento del individuo y a su capacidad para afrontar la situación; cuando la situación estresante está

finalizando, los factores en conjunto crean una valoración del estrés que contiene una opinión de lo estresante que ha sido la situación (Karlsson, 2018).

Partiendo de lo citado por (Karlsson, 2018), el cual describe el modelo BPS del estrés considerando la salud y la enfermedad como un círculo; refiriéndose al mismo como una combinación de características biológicas (predisposición genética, el cerebro y el sistema nervioso), factores conductuales (inquietud, cambios en el apetito, brotes de ira), factores psicológicos (pensamientos o acciones, estilo de vida personal o creencias sobre la salud) y condiciones sociales (apoyo social, relaciones familiares, entornos, influencias culturales), los pensamientos y las acciones afectan que elegimos para interactuar, y el entorno afecta a las bases biológicas de nuestros pensamientos y acciones.

Por lo tanto, establecer que cada estudiante reacciona al estrés académico de diferentes maneras, siendo así que los centros académicos no son la única fuente de estrés también lo son padres y sus exigencias al entorno académico, las expectativas y la imposición que es puesta en los estudiantes entorno al estrés académico, los compañeros, la competencia que se puede desarrollar con el fin de sobresalir en los estudios, generando así una rivalidad entre los mismos, el proceso de matriculación en los centros de educación juegan un papel importante en el aumento del nivel de estrés de los jóvenes, puesto que el tomar a tiempo una materia, el buscar un cupo sobrante en otra, añadir nuevas materias genera un estrés en el estudiante en el querer desarrollar todo (Kaur, 2019).

Ahora bien, la forma en que los individuos afrontan el estrés y regulan sus emociones contribuyen a explicar la adaptación de los estudiantes al estrés, por ejemplo, estudios han descubierto que los niveles de estrés tienen menos impacto en los exámenes finales y en la salud mental de los estudiantes cuando utilizan estrategias de afrontamiento más adaptativas (como el afrontamiento activo), además, los estudios han establecido que la regulación de las emociones actúa como un mecanismo subyacente que vincula el estrés percibido, la satisfacción vital y las dificultades del sueño en estudiantes universitarios (Teixeira et al,2022).

A partir de lo mencionado, se establece que el estudiante al enfrentarse a situaciones de estrés entra en la búsqueda de mecanismos de afrontamiento, como por ejemplo el soporte emocional, el cual se convierte en un factor influyente siendo este definido como la capacidad de apoyo, sostén, sustento, base que los cuidadores del hogar brindan para el continuo desarrollo de las habilidades emocionales, para poder establecer relaciones de afecto, cariño, amor, que inspiren confianza y seguridad (Condori y Mestas, 2018).

Entonces el soporte emocional depende de esta misma forma del apoyo social percibido, los estudios que analizan los efectos beneficiosos de recibir soporte emocional se basan principalmente en modelos de efecto directo y modelos de apoyo social relacionados con el estrés. Los modelos de efecto directo sugieren que recibir apoyo social tiene efectos principales y únicos sobre la salud, dado que se produce independientemente del estrés vital y funciona por sí mismo en todo momento, mientras que los modelos relacionados con el estrés sostienen que recibir soporte emocional es beneficioso porque disminuye o amortigua los efectos nocivos del estrés; por lo tanto, de acuerdo con estos modelos, recibir apoyo social sólo surge cuando los individuos se enfrentan a experiencias estresantes (Joo et al., 2020).

En contraste con lo mencionado anteriormente el intercambio emocional se produce de forma natural en las relaciones interpersonales, en las que dar apoyo emocional conlleva la expectativa de recibirlo de vuelta, y recibir apoyo provoca el compromiso de devolver. Es así que la teoría del intercambio social y la teoría de la equidad postulan que los individuos deciden mantener una relación interpersonal en función del equilibrio entre el costo de dar y los beneficios de recibir en una relación determinada, por lo tanto, los factores estresantes de la vida diaria también pueden llevar a dar y recibir apoyo emocional (Joo et al., 2020).

Ahora bien, similarmente la teoría del apego es un enfoque psicológico que explora los vínculos emocionales entre las personas y una figura específica y cómo estos afectan su desarrollo y bienestar emocional. Esta teoría sugiere que los seres humanos tienen una necesidad innata de establecer relaciones afectivas seguras y estables con figuras de apego significativas, es así que en relación con el soporte emocional, la teoría del apego destaca la importancia de contar con un sistema de apoyo emocional sólido y confiable para enfrentar los desafíos y las dificultades de la vida: las figuras de apego pueden proporcionar consuelo, seguridad y cuidado emocional durante los momentos de angustia, lo que a su vez promueve la resiliencia y el bienestar psicológico (Ein-Dor, Hirschberger, 2016).

Si bien el soporte emocional se describe principalmente a partir de los vínculos entre personas, una cantidad importante de estudios abordan las relaciones entre personas y animales. Al pasar tiempo con otras personas u animales de compañía en actividades recreativas y de ocio se conoce como compañía social y puede reducir el estrés al satisfacer la necesidad de contacto, al mismo tiempo distrae a la persona de la preocupación por los problemas y fomenta un estado de ánimo positivo (Karlsson, 2018).

Por tanto al considerar la tenencia de un animal de compañía como una forma de soporte emocional, es importante tener en cuenta factores como la personalidad del animal, así también es importante tener en cuenta la responsabilidad que conlleva cuidar a una mascota; si bien tener un animal de compañía puede brindar apoyo emocional, también es importante

comprender las responsabilidades y los retos que conlleva cuidar de una mascota (Krause-Parello, 2017).

Conforme a ello, la tenencia de animales de compañía también puede tener beneficios para la salud física y mental; un estudio realizado por Owen et al (2019), encontró que los dueños de animales de compañía que paseaban a sus perros regularmente tenían una mejor salud física que aquellos que no tenían animales de compañía.

Finalmente, con respecto a la presencia de animales de compañía y la salud humana, de acuerdo con Koukourikos et al (2019), el contacto con los animales ocupa un lugar importante en la vida de muchas personas, puesto que su sola presencia puede contribuir a su paz y bienestar. Sin embargo, parece que los animales ofrecen mucho más que compañía, ya que su implicación en el tratamiento de enfermedades mentales es un hecho desde hace varias décadas, y los beneficios obtenidos son significativos.

En este sentido, entre las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico es posible considerar el vínculo entre personas y animales, este vínculo desempeña un papel vital no sólo para la salud y el bienestar de ambos, sino que también afecta a la regulación emocional y a la interacción psicológica y física (Arora y Gupta, 2017). Según la Society for Companion Animal Studies (2013), muchos dueños de animales de compañía ven a sus mascotas como un miembro apreciado de su familia y admiten abiertamente que quieren a sus mascotas, que tienen una relación fuerte con ellas, describiendo que el amor incondicional que reciben de su mascota, algo difícil de definir

Los animales de compañía han desempeñado un rol importante en la vida de los seres humanos a través de la historia, como por ejemplo dentro de los estudios sobre los beneficios de las mascotas en las personas se cuenta el de Hugues et al (2016), en el cual se concluye que las mascotas contribuyen al bienestar de las personas, favorecen a su calidad de vida y salud tanto física como mental, promueven la relajación y reduce la aparición de síntomas del estrés.

En la misma línea, López (2015) afirma que la tenencia de animales de compañía resulta beneficiosa para la prevención y recuperación de la salud física y mental de las personas con quienes conviven, particularmente, la práctica de juegos, caricias y tareas como el cepillado pueden convertirse en estímulos que promueven la empatía y sensación de relajación.

Por ello se reconoce que uno de los mayores beneficios de tener una mascota es su capacidad para calmar el estrés generado por situaciones cotidianas que fomentaron un desequilibrio en nuestro sistema físico y mental, llegar a casa y observar a nuestra mascota

cuando ingresamos al hogar, nos invita a tener presente continuamente que hay alguien que nos necesita y nos motiva a mantener un equilibrio (López, 2015).

En función de las variables de esta investigación, en cuanto al estrés académico se expone algunas de las principales investigaciones a nivel internacional y nacional.

A nivel internacional, en función a la variable de estrés académico se abordó en primera instancia el realizado por Alsulami et al (2018), ejecutado en dos universidades sauditas en el cual se estima que entre el 10% y el 30% de los estudiantes experimentan algún grado de estrés académico durante su carrera académica.

Siendo así Deng et al (2022), en un estudio realizado en Pakistan refiere que cuando el estrés se vuelve crónico o supera cierto nivel, afecta la salud mental del individuo y puede conducir a diferentes trastornos psicológicos, como la depresión, ansiedad, consumo excesivo de alcohol. Entonces existen varias circunstancias que actúan en la incidencia de estrés académico, como el exceso de tareas, la competencia con otros estudiantes, los fracasos, pérdida de materia, etc (Aziz y Khan, 2022).

Entonces en los estudios realizados en Canadá por Hünefeld, et al (2020), estipula que el estrés afecta negativamente la paz mental de los estudiantes, y el 42.3% de los estudiantes canadienses encuestados manifestaron niveles sumamente altos de ansiedad y estrés. Además, hubo (58,1%) estudiantes que declararon que los proyectos académicos son demasiado difíciles de manejar para ellos (Pascoe et al, 2020).

Un estudio realizado en Bolivia por Carrión (2017), encontró que el 40% de los estudiantes manifiesta un nivel de estrés medianamente alto y un 39% con un nivel medio de estrés y con una frecuencia del 50% se estableció que los estímulos estresores que predominan son, la sobre carga de tareas, tiempo limitado, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se pide.

Ahora bien, a nivel nacional encontramos estudios sobre la incidencia de estrés académico en estudiantes universitarios, como el realizado por Roblero (2017) con estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador, en el cual el 93.4% de participantes presentaron altos índices de estrés académico.

De igual manera, Álvarez et al (2018), encontraron que el 97% de los estudiantes de un instituto tecnológico superior manifestó haber experimentado estrés relacionado con el ámbito académico.

Es así que un estudio realizado por la Universidad San Francisco de Quito en el año 2019, se encontró que el 77% de los estudiantes de la universidad experimentaron estrés académico, siendo el principal factor de estrés las evaluaciones académicas. Así mismo, se

encontró que la frecuencia de estrés académico se correlaciona positivamente con el tiempo dedicado al estudio en la semana, lo que evidencia la importancia de comprender los factores que influyen en el estrés académico para poder reducirlo y optimizar el rendimiento académico (Silvia, et al., 2020).

En relación con el soporte emocional encontramos algunos estudios entre los cuales está el de Cohen y Wills (1985), el cual encontró que el soporte emocional puede reducir el impacto negativo de los eventos estresantes, teniendo menos probabilidades de experimentar problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

Otro estudio realizado por Cutrona y Russell (1990), establecen que el soporte emocional puede ayudar a las personas a reducir el estrés y mejorar su capacidad para enfrentar situaciones difíciles. Los autores encontraron que las personas que contaban con un soporte emocional sólido tenían menos probabilidades de desarrollar problemas de salud mental, como la depresión, además se sentían más felices y satisfechas con sus vidas (Cutrona y Russell, 1990).

Paralelamente a lo anteriormente mencionado encontramos los estudios acerca de los animales de compañía. Un estudio en el cual se evaluó si la tenencia de animales de compañía contribuye a disminuir los niveles de estrés y a la salud mental en general, los resultados demostraron los que no eran dueños de mascotas presentaron en general un mayor nivel de estrés, por lo cual se observa que la tenencia de mascotas en este caso ayudó a moderar los niveles de estrés entre los estudiantes universitarios Vancil (2020),

De la misma forma Friedman y Krause (2018) plantearon la hipótesis de que los animales de compañía pueden ofrecer apoyo social al proporcionar un estilo de vida variado e interesante y reducir la soledad y la depresión, entre otras cosas. Además, propusieron que los animales de compañía pueden contribuir al ámbito psicológico aumentando la sensación de seguridad, reduciendo las respuestas al estrés disminuyendo la ansiedad y otros mecanismos, y proporcionando un impulso para el ejercicio.

En este sentido en el Ecuador no se ha realizado un censo poblacional desde el año 2010 y no se cuenta con información actualizada respecto a la cantidad de hogares que cuentan con mascotas, pero sí existen investigaciones que refuerzan la idea de las consideraciones positivas de la relación persona-mascota.

Es por ello que es importante abordar el tema de la tenencia de animales como soporte emocional frente al estrés académico, ya que, la compañía de animales domésticos se ha convertido en una parte fundamental en la vida de las personas, no sólo para mantener una buena salud física, sino también para apoyar el bienestar emocional, académico y/o social.

Una de las principales razones del éxito de tener mascotas como soporte emocional frente al estrés se basa en el hecho que las mascotas pueden brindar una sensación de confort y seguridad constante, que pueden tener un impacto significativo en el estado emocional y psicológico de las personas (Friedman y Krause, 2018)

Ante lo expuesto anteriormente surgió la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo es percibida por los estudiantes la tenencia de animales de compañía como soporte emocional frente al estrés académico en la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca, durante el periodo 2022–2023?

Para dar respuesta a esta pregunta de investigación se planteó como objetivo general describir la percepción sobre la tenencia de animales de compañía como soporte emocional frente al estrés académico en estudiantes que cursan la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca, durante el periodo 2022–2023. Para lo cual, se plantea como objetivos específicos definir la percepción sobre la tenencia de animales de compañía de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología, como también, analizar la percepción que tienen los estudiantes acerca del soporte emocional y finalmente identificar la percepción que tienen los estudiantes acerca del estrés académico.

Proceso Metodológico

Esta investigación se realizó mediante un enfoque cualitativo, en el cual según Hernández y Fernández (2014) se pretende describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes. Se prevé trabajar con un tipo fenomenológico en el cual su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias (Hernández y Fernández, 2014).

Finalmente se trabajó con un alcance descriptivo, puesto que, según Hernández y Fernández (2014) busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice puesto que busca recolectar información que describa las categorías abordadas en base al objeto de estudio, por lo tanto, resulta interesante poder detallar la percepción que tienen los estudiantes respecto al soporte emocional que pueden proporcionan las mascotas frente al estrés académico, debido a la escasez de estudios al respecto (p. 92).

Participantes

La población utilizada en la investigación es finita porque se enfoca específicamente en estudiantes de séptimo ciclo de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca durante el periodo 2022-2023, en el cual constó de siete estudiantes matriculados en el ciclo; según Hernández y Fernández (2014), la decisión del número de casos que conforme la muestra es del investigador y está sujeta a los cambios que el investigador considere necesarios conforme avanza el estudio. Los informantes deberán cumplir ciertos criterios y dicho grupo es seleccionado en base en factores que según Hernández y Fernández (2014) intervienen para determinar el número de participantes, como lo son la capacidad operativa de recolección y análisis. Finalmente, se ha propuesto tal cantidad de participantes porque, si bien esta investigación no tiene una finalidad generalizadora, sí pretende describir.

Criterio de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión:

- Ser estudiante de séptimo ciclo de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Facultad de Psicología.
- Contar con la presencia permanente de un animal de compañía (mascota) en su domicilio.

- Tener la mascota con un tiempo mínimo de un año, debido a que el tiempo de convivencia ha permitido generar un vínculo humano - animal
- Ser el cuidador principal de la mascota.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado de la investigación.

Categorías

Las categorías de esta investigación son el estrés académico se establece que los estudiantes se enfrentan cada vez más a requerimiento que exigen su total atención, así como desafíos y retos que les demandan utilizar una gran cantidad de recursos tanto físicos como psicológicos, tal situación les puede hacer experimentar fatiga, cansancio poco interés frente al estudio, una autorreflexión y autocrítica que les exigirá tomar decisiones frente a una realidad (Feldman et al., 2008); siguiendo la misma línea abordamos el soporte emocional el cual “es un apoyo, un sostén, para que un individuo se sienta mejor, para que aprenda a gestionar sus emociones, con la finalidad de que entienda y no se asuste con lo que se siente” (Haro, et al., 2021, p.2). Finalmente los animales de compañía también conocidos como mascotas han influido en el contexto habitual de las personas cumpliendo un rol de acompañamiento, los animales de compañía son vistos como una forma de apoyo no humano, puesto que proporcionan beneficios para la salud y el comportamiento de su compañero, puesto que las personas lo que más valoran en las relaciones y vínculos es la compañía que estas les brindan, se ha demostrado que las mascotas proporcionan un sistema de apoyo incondicional (Gómez et al., 2007).

Técnicas e Instrumentos de recolección

1. Ficha de Identificación básica: Se utilizó este instrumento para identificar las variables de edad y tiempo de tenencia del animal de compañía, las cuales fueron justificadas en el marco teórico.

2. Entrevista semiestructurada: las entrevistas semiestructuradas, de acuerdo con Hernández et al. (2010), se basan en una guía de preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información sobre los temas deseados. Es así como las entrevistas se emplean cuando el problema de estudio no se puede observar o es muy difícil hacerlo por cuestiones de ética o complejidad, además permiten obtener información personal detallada, para la presente investigación se realizarán siete aplicaciones de esta técnica. La entrevista fue compuesta de dieciséis preguntas, las cuales fueron divididas en función a las tres categorías establecidas al inicio del estudio.

Se realizó la validación de las herramientas, la entrevista semiestructurada: guía de entrevista con expertos que tienen conocimiento del tema de investigación, mismo que se realizó con una docente de la facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, mediante una reunión presencial en la cual se analizaron las preguntas y si estas cumplían con el objetivo a investigar, con el fin de generar observaciones de las técnicas, instrumentos, herramientas y reformular las preguntas para confirmar que respondan a las categorías establecidas y que cumplan con los objetivos planteados.

Procedimiento

En un primer momento, se realizó la presentación del protocolo aprobado por el Consejo Directivo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca al Departamento de secretaría de la Facultad con el fin de la apertura y autorización para ejecutar la investigación durante el periodo establecido. En segundo lugar, se contactó con la secretaría de la Facultad de Psicología con el fin de establecer el número de estudiantes matriculados actualmente en la carrera de Licenciatura en Psicología General

Posteriormente se contactó con los estudiantes mediante correo electrónico institucional, con la invitación a formar parte del estudio informándoles el tema y los objetivos establecidos, luego se coordinó una fecha para presentar el consentimiento informado presencial indicando los objetivos, su participación totalmente voluntaria y la finalidad del estudio; tras la firma del consentimiento se coordinó hora y fecha para la entrevista de manera individual, durante el periodo de diciembre 2022.

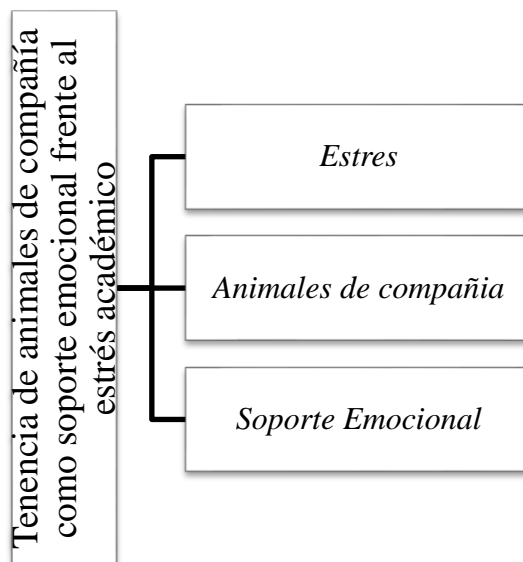
La recolección de información se llevó a cabo por medio de entrevistas que se realizaron a través de medios semipresenciales tales como entrevistas físicas o videoconferencias, en las cuales se solicitó el permiso para la grabación de audio de las misma, la cual tuvo una durabilidad de 10 min aproximadamente; se utilizó como técnica de recolección de datos dos herramientas como lo son la ficha sociodemográfica y la entrevista semiestructurada, esta fue utilizada, puesto que la misma es abierta y flexible a cambios o preguntas adicionales, a diferencia de la entrevista estructurada. Además, se utilizó una guía de entrevista. (Ver anexo 1).

Análisis de Datos

Una vez recolectada la información, se procedió a la transcripción natural de la entrevista semiestructurada, en el programa informático Microsoft Word. Para el análisis de la información, se realizó una agrupación de categorías para generar significados de los cuales se derivan las subcategorías, a la par que como estrategia de análisis se efectuó la

codificación de las entrevistas con ayuda del software MAXQDA, el cual fue utilizado para la agrupación de categorías de la transcripción de las entrevistas semiestructuradas, la realización de matrices con la posterior generación de categorías que permitirán identificar y comprender el fenómeno a investigar.

Tabla 1. División de categorías en base al tema estudiado



Elaborado por: Autor 2024

Consideraciones Éticas

Esta investigación partió del cumplimiento de los principios generales éticos del American Psychological Association (APA, 2010), principio A: beneficencia y no maleficencia en el uso de datos, los resultados brindarán información pertinente para el desarrollo de investigaciones apropiadas que beneficien a la sociedad y población de estudio; principio B: fidelidad y responsabilidad para con la investigación, el manejo de datos se llevará a cabo de forma apropiada abordando adecuadamente a la población apoyándose en las normas del comportamiento profesional; principio C: integridad y honestidad en el proceso, puesto que los profesionales de la salud mental se preocupan por cumplir sus compromisos de forma transparente al igual que la transcripción íntegra de las entrevistas realizadas; principio D: justicia evitando prácticas injustas, el investigador es consciente y forma parte de su labor que las personas involucradas en el proceso se beneficien de él, además de extender los resultados para el resto de la sociedad; principio E: respeto por los derechos y la dignidad de las personas que se presten partícipes del estudio, todas las personas tienen sus derechos y el profesional respetará su dignidad, valor, privacidad, y confidencialidad con la aplicación del

consentimiento informado. Se garantizará la confidencialidad de la información recolectada en todo momento, asignándole un código a cada participante para evitar la divulgación de sus datos de identificación. Las entrevistas realizadas y el consentimiento informado que será previamente revisado y aprobado por parte del Comité de Bioética en Investigación del Área de la Salud (COBIAS), de la Universidad de Cuenca serán guardados en un archivador bajo llave, así mismo la base de datos estará protegida con contraseña, el acceso a la información estará estrictamente limitada a la autora, directora asesora de la investigación. La información recabada podrá ser usada para futuras investigaciones puesto que, una vez concluida la investigación la misma será expuesta en el repositorio digital de la Universidad de Cuenca donde estará a disposición del público.

Resultados

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos en función de los objetivos de investigación. Los cuales se simplifican en el siguiente cuadro.

Tabla 2. Categorías y subcategorías en base al tema estudiado

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
Soporte emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Redes de apoyo: Familia, mascota, Amigos • Recursos del soporte emocional: validación de emociones, escucha activa, contacto físico.
Animales de compañía	<ul style="list-style-type: none"> • Vinculo humano-animal • Apoyo emocional • Calidad de tiempo
Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés académico • Estrategias de afrontamiento • Sintomatología, física, psicológica y social

Elaborado por: Autor 2024

Características de los participantes

Se incluyeron en el estudio siete estudiantes pertenecientes al séptimo ciclo de la carrera de Licenciatura en Psicología General de la Universidad de Cuenca. La edad promedio de los participantes fue entre 21 y 24 años. Las mascotas que poseían eran perros y gatos, los mismos que llevaban viviendo con los estudiantes alrededor de 3 a 12 años.

Tabla 3. Resumen del formulario de recolección de datos sociodemográficos

SEXO	EDAD	MASCOTA	TIEMPO DE PERTENENCIA
Hombre	21	Gato	3 años
Mujer	24	Perro y gato	12 años

Hombre	23	Gato	7 años
Hombre	22	Gato y perro	8 años
Mujer	21	Gato	3 años
Hombre	21	Gato	3 años
Mujer	21	Gato y perro	6 años

Elaborado por: Autor 2024

Categoría Tenencia de animales de compañía

Con respecto al primer objetivo específico, que consistía en definir la percepción sobre la tenencia de animales de compañía en los estudiantes de la carrera de psicología, los participantes consideraron que tener una mascota es importante en el ámbito personal y familiar. A nivel personal, los participantes indicaron que el compartir su tiempo libre con sus mascotas les genera una sensación de paz, puesto que su compañía representa un apoyo emocional para afrontar las adversidades del día a día. Esto se manifiesta en el siguiente relato obtenido de la entrevista: “Convivo básicamente todos los días con mi gatito, él siempre permanece a mi lado en cualquier lugar de la casa que me encuentre y los días que tengo libre nos quedamos dormidos toda la mañana” (E.5, 2022).

A nivel familiar, los participantes mencionaron que sus mascotas son consideradas un miembro más dentro del hogar, por lo que reciben contantemente cariño y atención por parte de la familia. Además, un participante refirió que su mascota favorece la comunicación y la unión familiar. Un ejemplo de lo mencionado anteriormente se manifiesta en el siguiente relato de uno de los participantes: “Mi mascota es un miembro más de mi familia, todos procuramos su bienestar total. Afortunadamente, mi papá, mamá y hermanos son muy afectivos por lo que, le otorgamos un lugar importante, siempre estamos pendientes de que tenga comida, de su tiempo de paseo, entre otras actividades” (E.1, 2022).

Adicional a esto, los estudiantes hablaron sobre el vínculo afectivo que se establece entre una persona y su mascota, mencionando lo increíble que resulta el hecho de que una persona elija un animal de compañía para afrontar su soledad o que familias adopten un animal y velen por su bienestar, brindándole amor y cariño. Por otra parte, los participantes expresaron que, si bien el tener un animal de compañía beneficia al ser humano en varios aspectos de su vida diaria, también supone una gran responsabilidad.

En cuanto al apoyo emocional que brindan los animales de compañía, todos los participantes refirieron que sus niveles de depresión y ansiedad disminuyen considerablemente al estar

con sus mascotas, es por esto que los consideran un refugio en momentos críticos de su vida. Asimismo, manifestaron que el sentimiento que predominaba al estar con sus mascotas es la alegría. Lo descrito en este párrafo se manifiesta en el siguiente relato: “Experimento felicidad y calma cuando mi gato se acuesta sobre mi pecho y empieza a ronronear; cuando estoy fuera de casa pienso constantemente en cómo estará mi gato y qué estará haciendo” (E.3, 2022).

Al indagar sobre la calidad de tiempo que los estudiantes dedican a su mascota, los participantes mencionaron que aunque pasar la mayor parte del tiempo con sus animales de compañía era complicado debido a los horarios de clase y tareas procuraban pasar un tiempo de calidad con ellos, sacándolos a pasear, viendo tele y mimándolos. Esto se menciona en el siguiente relato: “Paso con mi gatito prácticamente todos los días; él siempre se mete en mi cama en las mañanas y en la tarde cuando estoy en la casa; cuando estoy libre, solemos ver tele” (E.5, 2022).

Díaz (2015) define a un animal de compañía como aquel que está domesticado y convive bajo el cuidado humano en un hogar, estableciendo lazos íntimos y cercanos con sus cuidadores. Recibe un trato afectuoso y especial, así como los cuidados necesarios para asegurar su bienestar y estado de salud. Es por esto que en muchos casos las mascotas son consideradas un miembro más de la familia.

En otro estudio realizado por el mismo autor, se menciona que, los animales de compañía han sido considerados fundamentales para la supervivencia y bienestar de los seres humanos desde la antigüedad. Actualmente, los países occidentales están desarrollando leyes que fomentan la tenencia responsable de animales de compañía, a través de campañas de esterilización, registros de animales, entre otras (Díaz 2017).

Los resultados de los participantes sobre su percepción acerca de los animales de compañía coinciden con la investigación de Hugues et al. (2016), en la cual se afirma que las mascotas favorecen el bienestar de los seres humanos, al producir un estado de relajación y disminuir el estrés. Por otro lado, López (2015) menciona que, uno de los mayores beneficios de tener una mascota es la disminución del sentimiento de soledad dado que, al no poseer las expectativas y vivencias propias del ser humano, los animales brindan un tipo de compañía que probablemente no se encuentra con naturalidad en las relaciones interpersonales. De igual forma, Díaz (2015) afirma que, la relación entre una persona y su mascota guarda ventajas vinculadas a los roles afectivos, que empiezan a surgir durante la interacción temprana.

Es necesario describir el bienestar animal, término que fue acuñado por Hughes (2016) y que se define como “el estado de salud física y mental completa donde el animal está en armonía con su ambiente”. Para lograr el bienestar animal, se debe brindar a la mascota un adecuado alojamiento, nutrición, salud y atención. Su importancia radica en que, las mascotas son seres vivos que merecen respeto y consideración.

Para concluir, podemos decir que los animales de compañía producen efectos positivos en la salud mental de las personas puesto que, a través del fortalecimiento de valores como el amor, la fidelidad, la alegría, la disciplina y la responsabilidad permiten el desarrollo psicológico y emocional de las personas, disminuyen la sensación de soledad, fortalecen la autoestima y desarrollan el sentimiento de apego en niños (Cartolin, et al., 2020).

Categoría Soporte Emocional

En cuanto al segundo objetivo, que estaba orientado a analizar la percepción que tienen los estudiantes sobre el soporte emocional, los estudiantes definieron a este como una ayuda o acompañamiento por parte de un amigo, profesional o animal a una persona que se encuentra atravesando una situación de estrés o frustración. Varios estudiantes expresaron que, el soporte emocional es de vital importancia para sobrellevar los conflictos de la vida diaria pues, contar con una red de apoyo les da mayor seguridad para afrontar sus problemas.

Al describir el soporte emocional, los estudiantes manifestaron lo siguiente: “Yo creo que es muy importante porque somos seres sociales, entonces esto nos permite compartir y empatizar con las emociones de los otros. También creo que, al ser los animalitos tan inocentes, nos transmiten confianza; mucha gente piensa que hay cosas que ellos no entienden, pero yo estoy seguro que sí lo hacen”. (E.7, 2022); “Desde mi parecer considero que es una herramienta importante para ayudar a la persona a llevar digamos sobrellevar las situaciones conflictivas y evitar que se desarrollen patologías mentales a futuro”. (E.3, 2022)

A pesar de que el soporte emocional es fundamental en la vida diaria de todas las personas, algunos estudiantes consideran que la sociedad no tiene del todo claro este concepto, por lo que se debería transmitir estos conocimientos a la población. Eso se evidencia en la siguiente respuesta: “Como ya dije es algo que se debería ahondar más, puesto que la gente debería conocer sobre la importancia que tiene” (E.7, 2022).

Como se mencionó anteriormente, varios estudiantes consideraron que un animal de compañía constituye un gran soporte emocional ante situaciones estresantes. Algunos participantes mencionaron que las mascotas se pueden entrenar para este fin, no obstante, una gran limitación es que no se pueden comunicar verbalmente. A pesar de esto, refirieron

que en los momentos de soledad han valorado mucho más la compañía de sus mascotas debido a que les transmitían una sensación de alegría y tranquilidad.

En base a los resultados, se ha identificado que la definición de soporte emocional que posee la mayoría de los participantes se correlaciona con Scott (2020), quien menciona que el soporte emocional consiste en escuchar y validar los sentimientos de la persona que nos está confiando su sufrimiento, haciéndole saber que es valorada y que cuenta con nuestro apoyo; el soporte emocional incluye la afirmación de la propia valía, la preocupación por los propios sentimientos y el intercambio de miradas positivas.

Asimismo, un estudio determinó que el apoyo social refuerza la resiliencia en situaciones de estrés y mencionó que el estrés y frustración derivan de sentimientos de soledad y relaciones sociales de baja calidad, lo cual repercute en la salud mental y física del individuo (American Psychological Association, 2019).

Según Bojórquez et al (2021), la soledad no es un problema que afecta únicamente a personas de la tercera edad puesto que, la interacción social es una necesidad humana fundamental. Como se vio en la pandemia, el aislamiento puede acarrear graves problemas, por este motivo, los investigadores consideran importante que la soledad sea abordada como un tema de salud pública.

En base a lo expresado por los diferentes participantes e investigadores, se puede concluir que contar con una red de apoyo en los momentos de alegría, tristeza, frustración e ira es esencial para el ser humano. En ocasiones las emociones son tan incómodas que buscamos deshacernos de ellas, desafortunadamente, este pensamiento lo único que hace es generar más estrés porque las emociones son parte de nuestra psique y cuerpo. En este contexto, Haro et al (2021), establecen que, el soporte emocional ayuda al individuo a gestionar sus emociones, dándole la oportunidad de compartir sus sentimientos sin ser juzgado.

Categoría Estrés Académico

Con relación al tercer objetivo específico, que buscaba determinar la percepción de los estudiantes sobre el estrés académico, los participantes manifestaron haber experimentado situaciones de estrés debido a que no contaban con el tiempo suficiente para llevar a cabo de manera adecuada las prácticas, tareas y exámenes. En base a las respuestas de los estudiantes, se pudo determinar que la sobrecarga de actividades académicas tiene un impacto negativo sobre ellos, debido a que, la falta de tiempo para llevar a cabo sus actividades o de conocimiento para rendir una evaluación, genera en ellos sensaciones de impotencia, frustración y enojo, que finalmente producen un bloqueo mental y disminuyen su rendimiento académico.

Al indagar sobre las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes para sobrellevar el estrés, la mayoría relató que salen a caminar, escuchan música, ven televisión, conversan con sus amigos o intentan concentrarse en su respiración. Por otro lado, mencionaron que sus mascotas son de gran ayuda para afrontar estas situaciones dado que, al sentir su presencia, los pensamientos catastróficos se despejaban, se sentían relajados y motivados para salir adelante. Con respecto a esto, un estudiante manifestó lo siguiente: “El saber que mis mascotas siempre me acompañan y que puedo distraerme jugando con ellos disminuye mi estrés y después continúo haciendo mis tareas con más calma” (E.1, 2022).

Asimismo, los participantes mencionaron que, si no tuvieran a sus mascotas, les resultaría muy complicado salir adelante en situaciones de estrés, ya que ellas representan un apoyo constante. Esto se puede evidenciar en el siguiente relato: “Creo que, si no tuviera a mi mascota, sería un poco más difícil afrontar el estrés porque su simple compañía me ayuda a despejar mi mente y me hace sentir que no estoy sola en esto; también creo que, si no estuviera con mi mascota, me tomaría mucho más tiempo afrontar esa situación” (E.6, 2022).

En cuanto, a los síntomas que experimentan los estudiantes en situaciones de estrés, la mayoría refirió sintomatología física (cefalea, temblores, dificultad para respirar, dolor de estómago, sudoración y taquicardia) y psicológica (pensamientos catastróficos, ansiedad, frustración, enojo e irritabilidad). En el siguiente relato se describe un ejemplo de esto: “Casi siempre suelo manifestar taquicardia, sudoración, dificultad para conciliar el sueño. Los sentimientos más frecuentes son la angustia, el miedo, una preocupación constante y pensamientos catastróficos. Siento que mis amigos más cercanos no se sienten tan ansiosos en épocas de exámenes, intentan relajarse y actúan con más tranquilidad ante estas situaciones” (E.4, 2022).

En base a las respuestas de los participantes, se puede determinar que, el estrés académico afecta el aprendizaje de los estudiantes y su bienestar. Esto se relaciona con las investigaciones llevadas a cabo por Ferrere F (2016) y Águila et al. (2015), en las cuales se manifiesta que, el estrés repercute en el rendimiento académico, altera la calidad del sueño y en ocasiones, puede predisponer al consumo de drogas ilícitas como una estrategia de afrontamiento.

Según Moscoso (2009), el estrés es un mecanismo fisiológico que ayuda al ser humano a afrontar situaciones desafiantes. No obstante, cuando este se torna crónico puede afectar negativamente la salud física y mental al desencadenar alteraciones emocionales, dificultad para conciliar el sueño, dolor, fatiga, taquicardia, sudoración excesiva, síntomas gastrointestinales, aislamiento y dificultad para concentrarse y retener información.

Gutiérrez y Amador (2016) establecen que, el manejo inadecuado del estrés puede repercutir significativamente en el desempeño de los estudiantes y sus hábitos alimentarios. Además, refieren que, los estudiantes pueden adoptar conductas nocivas para su salud mental y física como el consumo de sustancias tóxicas y el aislamiento social.

El estar acompañado constituye una estrategia fundamental para afrontar aquellos eventos que han generado un desequilibrio emocional. En este contexto, varios estudios han determinado que las mascotas son de gran ayuda para afrontar situaciones de estrés pues, el pasar tiempo con una mascota disminuye la sensación de soledad, libera endorfinas y disminuye los niveles de cortisol (Wood et al., 2015).

De igual manera, en un estudio llevado a cabo en un centro geriátrico de Estados Unidos por López (2013), se observó que, los ancianos que asistían a actividades recreativas donde participaban animales, podían superar de mejor manera sus bloqueos mentales y emocionales.

Sanjuán y Ávila (2016) establecen la existencia de dos estrategias para afrontar las situaciones de estrés: el control primario y secundario. El primero, hace referencia a las acciones destinadas a la solución del conflicto, en tanto que, el segundo se basa en un cambio de perspectiva sobre la situación que permite al individuo canalizar de mejor manera sus emociones. En el presente estudio, los participantes emplearon ambas estrategias puesto que, primero se enfocaban en despejar su mente y relajarse y, posteriormente actuaban para solucionar su problema.

Desde esta perspectiva, Mestre et al., (2012) manifiestan que, las estrategias de afrontamiento cumplen un rol fundamental ante situaciones conflictivas ya que, reducen la duración e intensidad del estrés, disminuyen los niveles de ansiedad, previenen el agotamiento mental, reducen el impacto negativo del estrés en la salud física, mejoran la capacidad de adaptación y resiliencia y, favorecen el autoconocimiento. Asimismo, en el estudio de Teixeira et al. (2022) se pone de manifiesto que, cuando los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento, el estrés posee un menos negativo en el rendimiento académico y la salud mental.

Tabla 4. Rango de la frecuencia del uso de códigos en base a las categorías y subcategorías encontradas en la transcripción de las entrevistas

Código	Frecuencia	Rango
Mascota	47	1

Emociones	50	2
Estrés	32	3
Compañía	27	4
Síntomas	24	5
Familia	22	6
Soporte	16	7
Apoyo	15	8
Calma	13	9
Actividades	12	10
Apoyo emocional	7	11

Elaborado por: Autor 2024

Respuesta al objetivo general

Con relación al objetivo general que estaba orientado a describir la percepción sobre la tenencia de animales de compañía como soporte emocional frente al estrés académico varios estudiantes manifestaron entender el soporte emocional como la ayuda proveniente de un amigo, profesional o incluso de un animal que se brinda a una persona con el fin de ayudarla a sobrellevar una situación de estrés o frustración, valorando en mayor medida la compañía en los momentos de soledad

Con respecto a la percepción de los estudiantes acerca de los beneficios de la interacción con sus mascotas, se encontró que estos son considerados como miembros de la familia y compañeros de vida, con los que pasan la mayor parte del tiempo; los estudiantes expresaron que al encontrarse cerca de sus mascotas, experimentan mayores emociones positivas como: felicidad, alegría y calma. Como se expresa en el siguiente relato: En compañía de mis mascotas lo que más experimento es alegría, me gusta bastante jugar con ellas, de igual forma es tranquilidad, siento que es el sentimiento que experimento en mayor medida, así mismo la sensación que más disminuye y la he notado es la ansiedad, ellos me ayudan a bajar ese nivel de estrés y ansiedad cuando estoy atareado (E.5, 2022).

La posesión de una mascota representa un factor importante para los estudiantes universitarios al momento de afrontar una emoción negativa. Las mascotas brindan soporte

emocional principalmente por medio de su compañía, cuando los estudiantes se sienten acompañados las emociones negativas como la ira o la tristeza se disipan.

En lo concerniente a la presencia de estrés académico entre los estudiantes universitarios se puede observar que la sobrecarga de actividades académicas tiene un impacto sobre ellos, puesto que al ver que no van a poder entregar un trabajo o no van a tener el tiempo o el conocimiento suficiente para dar una evaluación esto genera en ellos una sensación de impotencia, frustración y enojo que finalmente se traduce en un bloqueo mental o en la presencia de diversos síntomas secundarios al estrés

En general, los participantes refirieron haber experimentado situaciones de estrés provocadas por la carga académica de la universidad, como prácticas, tareas y exámenes. La percepción de no tener el tiempo suficiente para cumplir con todas estas obligaciones a menudo produjo en ellos sintomatología relacionada al estrés, tanto en lo referente a lo físico como lo psicológico.

Esto se pudo evidenciar en el siguiente relato: Dolor de cabeza, cuando estoy estresado, me da hambre creo que es la ansiedad, eh, rabia; taquicardia, sudoración, insomnio, no poder conciliar el sueño, es el síntoma más presente, así mismo una angustia, un miedo constante sobre el futuro y viene acompañado de pensamientos de tipo catastróficos. (E.1, 2022)

Por lo general, los estudiantes afrontan estas situaciones de estrés con la distracción en diversas actividades (salir a caminar, jugar con su mascota, escuchar música, cocinar, ver una película, entre otros). Como se refleja en el siguiente relato: El método que utilizo lo por lo general para afrontar el estrés es que al llegar a mi hogar lo primero que hago es sentarme escuchar música acariciar a mi perro, ya que la música me ayuda bastante a relajarme y despejar mis pensamientos y de ahí intentó ordenar mis ideas y acomodar las actividades que tengo que realizar (E.7, 2022).

Si tomamos en cuenta el estudio de Teixeira et al., (2022) en el cual se pone de manifiesto que los niveles de estrés tienen menos impacto en los exámenes finales y en la salud mental de los estudiantes cuando utilizan estrategias de afrontamiento activo, se podría entender la razón por la cual al optar por actividades de distracción al final se manifieste menos sintomatología tanto física como psicológica.

El vínculo que refirieron tener con sus mascotas va más allá de la posesión de un animal, puesto que ellos los consideran como un miembro más de su familia, los cuales los acompañan en los momentos más difíciles y les ayudan a sobrellevar el estrés y la frustración de la vida diaria. Esto coincide con el postulado de Hugues et al., (2016) quien afirmó que las

mascotas aportan al bienestar de los seres humanos, favoreciendo la relajación y disminuyendo la aparición de síntomas de estrés.

El presente estudio también coincide con el estudio de López (2015) en el cual se menciona que uno de los mayores beneficios de tener una mascota es su capacidad para calmar el sentimiento de soledad.

Un estudio realizado por Koukourikos et al., (2019), expresaron en sus resultados que el contacto con los animales ocupa un lugar importante en la vida de muchas personas, puesto que su sola presencia puede contribuir a su paz y bienestar del dueño o cuidador principal.

En este sentido, según los estudios realizados Arora y Gupta, (2017) ante el estrés académico es posible considerar el vínculo entre personas y animales, este vínculo desempeña un papel vital no sólo para la salud y el bienestar de ambos, sino que también afecta a la regulación emocional, a la interacción psicológica y física.

Conclusiones

Al analizar las encuestas realizadas a los estudiantes del séptimo ciclo de la carrera de Licenciatura en Psicología se puede concluir que, los animales de compañía o mascotas cumplen un rol importante en la vida de las personas dado que, están presentes en momentos de soledad y brindándoles un acompañamiento incondicional y desinteresado. Es por esto que, los participantes establecen que, si no tuvieran a sus mascotas, resultaría más complejo afrontar las situaciones estresantes de la vida diaria.

El vínculo que los estudiantes refirieron tener con sus mascotas va más allá de la posesión del animal, pues ellos los consideran como un miembro más de su familia, por lo tanto, les brindan cuidado, atención y cariño en todo momento. A pesar de que no siempre es posible realizar actividades fuera de casa con sus mascotas debido a los horarios de clase y tareas, los estudiantes procuran pasar con ellos la mayoría de los días y aprovechan los fines de semana y días libres para sacarlos a pasear.

Adicional a esto, los estudiantes manifestaron que sus mascotas constituyen un gran soporte emocional en situaciones de estrés o tristeza puesto que, el simple hecho de sentir que alguien está presente y los escucha resulta terapéutico. Asimismo, mencionaron que, al sentirse acompañados, las emociones negativas se disipan y son reemplazadas por emociones positivas como la alegría y la calma.

Por otra parte, todos los participantes refirieron haber experimentado situaciones de estrés debido a la carga académica, lo cual desencadena síntomas a nivel físico y psicológico tales como: ansiedad, taquicardia, sudoración, insomnio, disminución de la concentración, entre otros. Para atenuar el estrés, emplean estrategias de afrontamiento pasivo como salir a caminar, escuchar música, ver televisión y practicar técnicas de respiración. Además de esto, los estudiantes mencionaron que, cuando se sienten estresados debido a la falta de tiempo y conocimiento para llevar a cabo sus tareas, sus mascotas les ayudan a distraerse y despejar su mente de pensamientos irracionales.

Por último, se observó que existe una humanización de los animales de compañía los estudiantes atribuyen características humanas y comportamientos a sus mascotas, este comportamiento posee tanto ventajas como desventajas una de las ventajas de la humanización de las mascotas es que puede fortalecer el vínculo y la conexión emocional entre las personas y sus animales de compañía. Al atribuir características humanas a las mascotas, se generan mayores niveles de empatía y afecto hacia ellos, lo que a su vez puede promover un mayor cuidado y bienestar para los animales, sin embargo, por lo contrario la humanización extrema de las mascotas puede llevar a expectativas poco realistas sobre su

comportamiento y necesidades. Además, puede conducir a prácticas inapropiadas de crianza y cuidado de los animales.

Por ello es importante mencionar que, si bien las mascotas brindan un sinnúmero de beneficios al ser humano, también suponen una gran responsabilidad. Es por esto que, al comprar o adoptar una mascota, se debe considerar si se cuenta con el tiempo, el espacio y los recursos necesarios para otorgarle una vida digna.

Recomendaciones

Tras finalizar el presente estudio, es conveniente sugerir algunas recomendaciones con respecto a la importancia de la tenencia de animales de compañía como soporte emocional frente al estrés académico:

- Llevar a cabo talleres sobre soporte emocional en la Facultad de Psicología ya que, la mayoría de estudiantes no tiene claro este concepto y es fundamental en su vida profesional.
- Desarrollar nuevas investigaciones que profundicen sobre la importancia de las mascotas en la vida de los seres humanos puesto que, con el desarrollo de la sociedad, las mascotas han llegado a convertirse en una fuente de apoyo esencial para la mayoría de personas.
- Realizar nuevos estudios con un enfoque mixto para tener datos cuantificables que permitan establecer correlaciones.
- Realizar estudios acerca del tipo de los tipos de apegos y estos relacionados con los animales de compañía
- Seleccionar una muestra diversa que incluya a estudiantes de diferentes edades, años académicos y facultades.

Este estudio no estuvo exento de limitaciones. En primer lugar, la muestra fue pequeña, lo cual limita la generalización de los resultados. En segundo lugar, al ser un estudio cualitativo, es complejo determinar la precisión y consistencia de los resultados. Finalmente, dado que la investigación se desarrolló en una sola Institución educativa, los datos no pueden ser extrapolados en otros contextos.

Referencias

- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-bawardi, A., Alsohim, M., y Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice, Volume 9*, 159-164. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S143151>
- Águila, A., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&lng=es.
- Álvarez, L., Gallegos, R., y Herrera, P. (2018). *Estrés académico en estudiantes de tecnología superior*. 1(28), 193-209.
- American Psychological Association. (2019, octubre 8). *Manage stress: Strengthen your support network*. APA. <https://www.apa.org/topics/stress/manage-social-support#:~:text=from%20prepandemic%20levels,-,Emotional%20support%20is%20an%20important%20protective%20factor%20for%20dealing%20with,and%20low%20quality%20social%20relationships>.
- Arora, G., y Gupta, S. (2017). *Effect of Human Animal Bond on Emotional Regulation and Level of Depression: A study of Adolescence*. 7(4), 58-62.
- Aziz, F., y Khan, M. F. (2022). Association of Academic Stress, Acne Symptoms and Other Physical Symptoms in Medical Students of King Khalid University. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8725. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148725>
- Berrió, N., y Mazo, R. (2011). *Estrés Académico*. 3(2), 65-82.
- Bojórquez, C., Quintana, V., y Coronado, A. (2021). El sentimiento de soledad y su relación con la ideación suicida en estudiantes universitarios. <https://revistainclusiones.org/pdf3/6%20Bojorquez%20et%20al%20VOL%208%20NUM%20ESP,%20SONORA%202021INCL.pdf>
- Cartolin, X., HerreraP., León, D. y Talcón, N. (2020). Impacto emocional asociado a la pérdida o fallecimiento de un animal de compañía. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 31(2), e17837. <https://dx.doi.org/10.15381/rivep.v31i2.17837>

- Carrión, M. (2017). Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo. Paz, Bolivia. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11341/TG-3915.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Cohen, S., y Wills, T. A. (1985). El estrés, el apoyo social y la hipótesis de amortiguación. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Condori, B. y Mestas, S. (2018). Influencia de la familia en el soporte socioemocional de los estudiantes de la I. E. S [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional del Altiplano. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7750/Condori_Quispe_Br%c3%adgida_Cristina_Mestas_Quispe_Sharamirey_Yoanne.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cutrona, C. E. y Russell, D. W. (1990). Tipo de apoyo social y estrés específico: Hacia una teoría de emparejamiento óptimo. En B. R. Sarason, I. G. Sarason, y G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319–366). John Wiley y Sons. <https://psycnet.apa.org/record/1990-97699-013>
- Díaz, M. (2015). El miembro no humano de la familia: las mascotas a través del ciclo vital familiar. *Revista Ciencia Animal*, 1(9), 83-98. <https://ciencia.lasalle.edu.co/ca/vol1/iss9/7/>
- Díaz, M. (2017). ¿Qué es una mascota? objetos y miembros de la familia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 15(1), 53–69. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612017000100004&script=sci_arttext
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., y Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., de Pablo, J., Bagés, N. y Zaragoza, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64770311>
- Ein-Dor, T., Hirschberger, G. (2016). Attachment orientations and emotional adjustment: Contributions of vulnerability and resilience. [\(PDF\) Repensar la teoría del apego: de una teoría de las relaciones a una teoría de la supervivencia individual y grupal \(researchgate.net\)](#)
- Ferrer, C., y Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. <https://www.semanticscholar.org/paper/Estr%C3%A9s-Acad%C3%A9mico%3A-EI-Enemigo->

Silencioso-del-Toribio-Ferrer-Franco-

Barcenas/c5b43c2086d448e499c2596c559a24b61e917a40

Friedman, E., y Krause, C. A. (2018). Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead for human–animal interaction: -EN- -FR- Les animaux de compagnie et la santé humaine : effets bénéfiques, difficultés et perspectives d'avenir de l'interaction humains–animaux -ES- Animales de compañía y salud humana: beneficios, problemas y rumbo futuro de la relación entre humanos y animales. *Revue Scientifique et Technique de l'OIE*, 37(1), 71-82. <https://doi.org/10.20506/rst.37.1.2741>

Gómez, L., Atehortúa, C. y Orozco, S. (2007). La influencia de las mascotas en la vida humana. *Rev. colomb. cienc. pecu*; 20(3): 377-386. <http://www.scielo.org.co/pdf/rccp/v20n3/v20n3a16.pdf>

Gross, J.J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271

Guillen, E., Sastre, L., Santamarina, P., Hermida, L., García Giralt, M., Domenec, E., Ristol, F., Romero, M., Pastor, Y., Diaz, C., Romero, S., Real, L., Salmeron, M., Ballesteros, A., y Morer, A. (2022). The Benefits of Dog-Assisted Therapy as Complementary Treatment in a Children's Mental Health Day Hospital. *Animals*, 12(20), 2841. <https://doi.org/10.3390/ani12202841>

Gutiérrez, G., Granados, D. y Piar, N. (2009). Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos *Revista Colombiana de Psicología*, 1(16), 2007, 163-183. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401612.pdf>

Haro, M., Mejía, M. y Ramírez, M. (2021) Apoyo emocional una mirada sociológica. *Humanidades Tecnología y Ciencia del Instituto Politécnico Nacional*, 26(1), 2-6. http://revistaelectronica-ipn.org/ResourcesFiles/Contenido/26/HUMANIDADES_26_001005.pdf

Hernández Sampieri, R., y Fernández Collado, C. (2014). *Metodología de la investigación* (P. Baptista Lucio, Ed.; Sexta edición). McGraw-Hill Education.

Hünefeld, L., Gerstenberg, S., y Hüffmeier, J., (2020). Satisfacción laboral y salud mental de los trabajadores de agencias temporales en Europa: una revisión sistemática y una agenda de investigación, *Work y Stress*, 34: 1, 82-110. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02678373.2019.1567619>

- Hugues, B., Álvarez Á., A. M., Castelo E., L., Ledón L., L., Mendoza T., M., y Domínguez A., E. (2016). Percepción de los Beneficios de los Animales de Compañía para los Adultos Mayores con Diabetes Mellitus Tipo 2. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 27(2), 233. <https://doi.org/10.15381/rivep.v27i2.11645>
- Joo, S., Chai, H. W., Jun, H. J., y Almeida, D. M. (2020). Daily stressors facilitate giving and receiving of emotional support in adulthood. *Stress and Health*, 36(3), 330-337. <https://doi.org/10.1002/smi.2927>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., y Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41-55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Karlsson, L. (2018). *Stress From a Biological, Social, and Psychological Perspective* [Pregrado, University of Scovde]. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1243012/FULLTEXT01.pdf>
- Kaur, H. (2019). *Strategies for Coping with Academic Stress, Stress Management*. 6(10), 185-188.
- Koukourikos, K., Georgopoulou, A., Kourkouta, L., y Tsaloglidou, A. (2019). *Benefits of Animal Assisted Therapy in Mental Health*. 12(3), 1898-1905.
- Langer, K., Hagedorn, B., Stock, L.-M., Otto, T., Wolf, O. T., y Jentsch, V. L. (2020). Acute stress improves the effectivity of cognitive emotion regulation in men. *Scientific Reports*, 10(1), 11571. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68137-5>
- López, F. (2015). *Influencia de las mascotas en la calidad de vida de los adultos mayores* [Pregrado, Universidad Miguel Hernández]. http://dspace.umh.es/bitstream/11000/2655/1/L%C3%B3pez%20Sabuco_Francisca.pdf
- Mestre, V., Samper, P., Tur, A., Richaud, M., y Mesurado, B. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Univ. Psychol*, 11(4), 1263-1275. doi: <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy11-4.eeaa>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, octubre 12). *Stress*. WHO. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=What%20is%20Stress%3F,experiences%20stress%20to%20some%20degree>

- National Institutes of Health. (2018). The Power of Pets, Health Benefits of Human-Animal Interactions. <https://newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets>
- Papathanasiou, I. (2015). Stress: Concepts, Theoretical Models and Nursing Interventions. *American Journal of Nursing Science*, 4(2), 45. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.s.2015040201.19>
- Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. (2020). El impacto del estrés en los estudiantes de secundaria y educación superior. *Int J Adolescente Juventud*. 25:104–12. 10.1080/02673843.2019.1596823. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Paz y Miño, M., y Garcés, M. (2017). *La influencia del tratamiento alternativo con mascotas, en el tratamiento del trastorno de depresión mayor en niños de 6 a 10 años, en la provincia de Pichincha en Ecuador* [Pregrado, Universidad San Francisco de Quito]. <https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/6818>
- Prabu, S. (2015). *A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students*. 4(10). [https://www.ijhssi.org/papers/v4\(10\)/Version-2/I04102063068.pdf](https://www.ijhssi.org/papers/v4(10)/Version-2/I04102063068.pdf)
- Quito, J., Tamayo P., Buñay, B. y Neira, C. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3). <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>
- Reddy, K., Rajan, K., y Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Roblero, J. (2017). *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador*. [Pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12850>
- Sanjuán, P., y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 21(1), 1-10. doi: <http://10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401>
- Scott, E. (2020, septiembre 27). *Social Support for Stress Relief*. verywellmind. <https://www.verywellmind.com/stress-and-social-support-research-3144460>

Society for Companion Animal Studies. (2013). Human-Animal Bond.

<http://www.scas.org.uk/human-animal-bond/>

Surachman, A., y Almeida, D. M. (2018). Stress and Coping Theory Across the Adult Lifespan. En

A. Surachman y D. M. Almeida, *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford

University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.341>

Teixeira, R. J., Brandão, T., y Dores, A. R. (2022). Academic stress, coping, emotion regulation,

affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*, 41(11), 7618-

7627. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-z>

Vancil, A. (2020). *EXPLORATION OF PERCEPTION OF PET OWNERSHIP RELATED OWNERSHIP*

RELATED TO STRESS IN SOCIAL WORK STUDENTS [California State

University, San Bernardino].

<https://scholarworks.lib.csusb.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2166&context=etd>

Walinga, J. (2019). Stress and Coping. En *Introduction to Psychology*. University of Saskatchewan.

<https://openpress.usask.ca/introductiontopsychology/front-matter/about-the-book/>

Wood, L., Martin, K., Christian, H., Nathan, A., Lauritsen, C., Houghton, S. y McCune, S. (2015).

The pet factor-companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support. *PloS one*, 10(4).

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0122085>

Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., y Liu, B.

(2022). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Frontiers in Public Health*, 10, 760387.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>

Anexos

Anexo A

GUÍA DE ENTREVISTA

Presentación del investigador, se explica que se realizara una entrevista perteneciente al trabajo final de titulación “Tenencia de animales de compañía como soporte emocional frente al estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca, durante el periodo 2022-2023”, que cumple con el objetivo principal de describir la percepción que tienen respecto a los beneficios de la interacción con animales de compañía sobre el estrés académico, los estudiantes de séptimo ciclo de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca, durante el período 2022-2023, para ello nos hemos ubicado en un espacio iluminado y sin interrupciones de ruido o cualquier índole.

Antes de comenzar quisiera reiterar el agradecimiento por su participación y pedir su autorización para grabar el audio de la presente entrevista, esto con el fin de garantizar eficiencia en la posterior transcripción y análisis de información.

Edad:

Sexo:

Estado Civil:

Objetivo General: Describir la percepción sobre la tenencia de animales de compañía como soporte emocional frente al estrés académico en estudiantes que cursan la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca, durante el periodo 2022–2023.

Objetivos Específicos:

Analizar la percepción que tienen los estudiantes acerca del soporte emocional.

1. ¿Qué conoces acerca del soporte emocional o apoyo emocional?
2. ¿Qué piensas acerca del soporte emocional o apoyo emocional?

3. ¿Qué opinas acerca de los animales de compañía o mascotas?
4. ¿Consideras que una mascota o un animal de compañía pueda brindar un soporte emocional o apoyo emocional ante situaciones estresantes?

Objetivos Específicos

Definir la percepción sobre la tenencia de animales de compañía de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología.

5. ¿Qué significa tener una mascota o un animal de compañía para ti?
6. ¿Con que frecuencia usted comparte tiempo con su mascota?
7. ¿Como consideras a tu mascota?
8. ¿Como es vista tu mascota en tu círculo familiar?
9. ¿Cuáles emociones experimenta usted en compañía de su mascota? ¿Aumenta o disminuye alguna en específico?
10. ¿Recurre usted a la compañía de su mascota ante alguna emoción o sentimiento específico?
11. ¿Cómo describiría usted el tipo de relación que tiene con su mascota?
12. ¿Ha relacionado usted a su mascota con recuerdos o sensaciones específicas? De ser así, ¿Cuáles son?

Identificar la percepción que tienen los estudiantes acerca del estrés académico.

13. ¿Ha experimentado usted situaciones de estrés relacionado con responsabilidades académicas? ¿Cómo son esas situaciones de estrés?
14. ¿Cuáles son los síntomas que suele presentar comúnmente usted ante situaciones de estrés académico? ¿Ha notado alguna diferencia entre esos síntomas y los de sus compañeros o compañeras?
15. Cuando se siente estresado por cuestiones académicas, ¿Utiliza usted algún método para afrontar el estrés? ¿Cuál o cuáles?
16. ¿En quiénes piensa usted cuando debe afrontar situaciones de estrés académico?

17. ¿Considera que, en situaciones de estrés por motivos académicos, su mascota le significa un soporte emocional? De ser así, ¿Cómo se expresa ese soporte?

18. Si usted no tuviese una mascota, ¿Sentiría alguna diferencia al momento de afrontar situaciones estresantes por razones académicas?