



Universidad de Jaén

Centro de Estudios de de Andalucía

Postgrado



Universidad Internacional

Oficina de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

COLECHO HUMANO-ANIMAL: UNA EXPLORACIÓN DE SUS FORMAS, VENTAJAS E INCONVENIENTES MEDIANTE METODOLOGÍA CUALITATIVA

Estudiante: Gutiérrez Romero, Paula Carlota

Tutor/a/es: López-Cepero Borrego, Javier

Septiembre, 2021

Índice

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Objetivos	9
Método	10
Participantes	10
Diseño y procedimiento	10
Materiales	12
Resultados	13
Conclusión y discusión	16
Referencias bibliográficas	19
Anexos.....	23

Resumen

Son muchos los beneficios que se derivan de las relaciones entre humanos y animales, es por ello que este trabajo ha investigado la relación entre humanos y sus animales de compañía, concretamente cuando colechan, es decir, cuando duermen juntos compartiendo la misma cama. Un total de 21 personas, 15 mujeres y 6 hombres, han participado en este estudio que se llevó a cabo mediante un grupo de discusión vía chat, específicamente con la aplicación Telegram, se han hecho preguntas durante cuatro días que han podido contestar y discutir entre los componentes del grupo. Los resultados obtenidos demuestran que los participantes encuentran un gran número de ventajas gracias a dormir con animales de compañía, tales como tranquilidad, felicidad, ayuda con la depresión, cariño, calor, compañía, bienestar emocional, menos ansiedad y vínculo familiar. Con los datos recogidos se ha creado nueva bibliografía para posteriores estudios sobre el tema del colecho entre humanos y animales.

Abstract

There are many benefits that derive from the relationships between humans and animals, which is why this work has investigated the relationship between humans and their companion animals, specifically when they collide, that is, when they sleep together sharing the same bed. A total of 21 people, specifically 15 women and 6 men, have participated in this study that was carried out through a discussion group via chat, specifically with the Telegram application, they have asked questions for four days that they have been able to answer and discuss among the members of the group. The results obtained show that the participants find a great number of advantages thanks to sleeping with pets, such as tranquility, happiness, help with depression, affection, warmth, company, emotional well-being, less anxiety and family bond. With the data collected, a new bibliography has been created for further studies on the subject of co-sleeping between humans and animals.

Palabras clave: colecho, apego, vínculo humano-animal

Keywords: cosleeping, attachment, hu- man-animal bond

Introducción

Vínculo humano-animal

La relación entre animales humanos y animales no humanos tiene una larga historia, ésta comenzó con la domesticación y socialización de los animales en el Pleistoceno. Concretamente, desde finales de éste, los animales empezaron a ser reconocidos en diferentes culturas por su capacidad para ayudar a la salud, supervivencia y curación de seres humanos (Serpell, 2010). En China los animales eran entrenados para influir en las personas, se decía que les ayudaban en su crecimiento personal, en Egipto, eran considerados compañeros leales y creían que guiaban a los humanos al más allá (Smith, 2014). Los Imperios Romano y Griego cazaban con ayuda de los perros, también los consideraban pastores guardianes y los trataban con cariño y lealtad (Walsh, 2009). El proceso de domesticación comenzó hace 14.000 años, existen pruebas morfológicas y moleculares que especifican que la primera especie domesticada fueron los perros y, a partir de esto, comenzaron a cooperar con los humanos y ser parte de su día a día (Capitiano et al., 2014).

En cuanto a los gatos, se pensaba que los egipcios fueron los primeros en tenerlos como mascotas hace 3600 años, pero existen descubrimientos arqueológicos y estudios de investigación genética que revelan que fue hace 9500 años (Irvine, 2016). Sin embargo, la inclusión de animales en el hogar es algo relativamente reciente. Estas relaciones han sufrido cambios a través del tiempo, es probable que el punto de inflexión en hacerse popular la situación actual fuese en el proceso migratorio de las poblaciones a ciudades en la Edad Media, ya que perdieron el acceso a los animales del entorno rural. Es posible que los primeros perros-mascota sobrevivieran a base de sobras de comida y viviendo fuera, cerca de los hogares, pero el sucesivo aumento de perros en hogares indica que los ciudadanos empezaron a dedicarles a los animales parte de sus recursos de supervivencia. El crecimiento del número de animales de compañía en hogares ha continuado hasta hoy día, éstos han conquistado un espacio muy relevante en nuestra cotidianidad (López-Cepero, 2019).

En la actualidad, la presencia de animales no humanos en nuestros hogares es muy frecuente. Según la AMVAC- Asociación Madrileña de Veterinarios de Animales de Compañía (2017), al menos en el 40% de hogares de España vive un animal de compañía. Este incremento se debe al vínculo humano-animal, el cuál es un fenómeno que existe desde la anteriormente descrita domesticación de los animales por parte del ser humano (Turner, 2006). Esta definición no debe confundirse con la de interacción humano animal, la cual es definida por Laurent-Simpson (2017) como el proceso que ocurre cuando los cuidadores de animales construyen una

relación que les permite comprender los pensamientos, emociones, deseos e intenciones del animal y, como resultado de estas experiencias, el humano desarrolla una relación con éstos. La literatura especializada aporta que la mayor parte de personas que conviven con animales los consideran parte de su familia, sin embargo, aunque el vínculo que se establece con los animales no humanos suele ser de gran intensidad, es algo general, ya que, por cada gato o perro querido existen, miles de animales domésticos encerrados en jaulas en sistemas de crianza y en laboratorios de investigación o son abandonados (Laurent-Simpson, 2017).

En las últimas décadas ha surgido una nueva dimensión en el estudio de las familias, la relación humano-animal de compañía (Díaz, 2015). Algunos estudios relatan que los adultos que conviven con mascotas pueden considerarlas hijos o hijas, hermanos o amigos (Irvine, 2016), y, además, la postura que adoptan las mascotas en las familias es variada y los estereotipos negativos sobre las personas que deciden compartir su vida exclusiva o parcialmente con animales no humanos han disminuido (López-Cepero, 2019). Según Hodgson (2015), los animales de compañía aportan un gran impacto positivo en la salud humana, es por ello que se consideren importantes miembros de la familia y el apego que los seres humanos muestran por ellos se incrementa con el tiempo, ya que son fuentes de apoyo incondicional, comodidad, amor, seguridad y estabilidad (Smith, 2012).

Es tal el impacto positivo de los animales en la vida de las personas que cada vez es más frecuente conocer mascotas que ocupan lugares en el hogar que antes estaban reservados a humanos (Irvine, 2016), esto es debido al apego que se crea entre las personas y sus animales de compañía, que guarda una estrecha relación con el apego que se crea entre seres humanos (Smith, 2014). La Teoría del Apego se basa en los seres humanos están predispuestos biológicamente para mantener y buscar contacto y conexión emocional con figuras a las que se les consideran familiares y se les confía protección física y psicológica (Díaz, 2014).

La implicación evolutiva del apego formados entre seres humanos se manifiesta por funciones biológicas como la paternidad, la ayuda, la compañía o la formación de alianzas, los beneficios de los animales de compañía podría acentuar el apego hacia ellas, por lo que se manifiesta que el apego hacia los animales puede estudiarse de manera similar al apego entre humanos (Díaz, 2014).

Colecho

Este apego entre humanos y animales no humanos es tan elevado que algunas personas comparten habitación e, incluso, cama con sus mascotas, a lo que se le denomina colecho. Si nos basamos en las definiciones existentes en la literatura, suelen hacer referencia a los compañeros humanos que comparten cama, así como a las madres, padres e hijos que duermen juntos en la misma cama. Goldberg y Keller (2007), definen este colecho como un momento en el que los individuos se sienten tan cerca como para intercambiar al menos dos estímulos sensoriales, como el olor, el tacto, el movimiento, el sonido o la vista, compartiendo en ese momento lecho o no.

Como los animales tanto humanos como no humanos son tan vulnerables mientras duermen (Hislop, 2007), para compartir dormitorio y/o cama durante la noche, se requiere de ciertos acuerdos por ambas partes para evitar conflictos. Si nos basamos en este enfoque, el sueño se puede definir como la interacción de las necesidades biológicas individuales y de la experiencia social compartida (Meadows et al. 2008).

Cuando dos personas adultas lo negocian y deciden dormir juntas pueden tener conflictos por las diferentes necesidades de sueño, las diferencias de temperatura corporal y los distintos comportamientos a la hora de dormir, como piernas inquietas, ronquidos, hablar durante el sueño y las parasomnias. A pesar de esto, las parejas suelen dormir juntas por razones relacionadas con la intimidad social y física, el compañerismo, la seguridad, la confianza y la cultura (Meadows, 2005).

A lo largo del tiempo, las culturas han ido evolucionando y han cambiado algunas características del colecho, tal y como relatan Williams et al. (2012), en la sociedad medieval europea (entre los siglos V y XV), dormir era una actividad pública, por lo que no era extraño recibir visitas o compartir habitación con varias personas. A su vez, era muy común compartir la cama con viajeros que se encontraban de paso y estudiantes que no tenían residencia en la que dormir, llegando a pensar que dormir con más personas era una manera de aumentar la seguridad personal (Worthman y Brown, 2007). A diferencia de estas culturas, en las occidentales o industrializadas contemporáneas, el sueño es considerado como una experiencia privada e individual, en la que, tanto el cuerpo como la mente, descansan y se recuperan (Williams, 2010). Este cambio normativo del sueño como un asunto público y social a uno individual e íntimo surgió durante la época victoriana, ya que surgió una ideología doméstica que establecía a cada persona un único dormitorio, aunque, si existían limitaciones, los miembros de la familia tenían que compartir una sola cama, lo cual despertó la preocupación por los incestos (Crook, 2008). De este modo, aparecieron reglas sociales que dictaban que era

necesario que cada persona tuviese su habitación con cama propia, introduciendo de forma gradual el concepto de dormitorio y sueño privados en la población (Arber et al. 2012). Al hacer privado el sueño, se introdujeron cuatro funciones generales: (1) *independencia*: en la que la privacidad y autonomía se convirtieron en dimensiones normativas del sueño de los adultos (Arber et al. 2012); (2) *salud*, en la que el dormitorio se convirtió en lugar de convalecencia en caso de malestar; (3) *funcionalidad*, en la que el sueño se ha interpretado como proceso fundamental para mejorar la productividad y el rendimiento en la vida cotidiana; (4) *relaciones sexuales*, en la que el aumento de número de habitaciones dentro de un hogar permitió intimidad entre familias (Crook, 2008).

Respecto a estas funciones, se pueden observar en tabúes sociales que existen en torno al colecho entre animales y humanos, ya que, para (1) *independencia*, el comportamiento humano es diferente al de sus animales de compañía y puede limitar la libertad del humano, (2) *salud*, reduce el riesgo de contraer enfermedades zoonóticas, (3), *funcionalidad*, permite un sueño de mayor calidad debido a los diferentes ritmos de sueño y (4) *relaciones sexuales*, dificulta intimidad con la pareja. Estas afirmaciones recomiendan que no exista colecho entre humanos y sus animales de compañía (Smith et al., 2017). No obstante, estas declaraciones son cada vez más cuestionadas, como demuestra la acción social basada en el bienestar animal y las investigaciones psicológicas sobre los beneficios potenciales de las relaciones entre humanos y animales (Smith et al., 2017). También son destacables los estudios que exploran cómo estas asociaciones emocionales y físicas con animales de compañía impactan en la salud humana, sobre todo en la manera en que las mascotas pueden promover la actividad física, la salud cardiovascular y la psicológica (Barker y Wolen, 2008).

Efectos del colecho entre humanos

El colecho entre padres e hijos es una práctica bastante controvertida, ya que está cargada de factores de confusión y cuestiones de salud y tabú (Smith, 2017). Las principales organizaciones sanitarias, concretamente pediátricas, como la Academia Americana de Pediatría, el Grupo de Trabajo de Muerte Súbita Infantil de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y el Comité de Lactancia Materna de la AEP desaconsejan que padres e hijos recién nacidos compartan cama, ya que existe correlación positiva con el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) (Ruiz et al., 2020).

Las investigaciones sugieren que los niños que duermen con los padres se despiertan por la noche, causa que altera el funcionamiento de éstos al día siguiente. También, a veces, pueden oponer resistencia a la hora de dormir. La interrupción seguida del sueño puede exponer a los padres a la depresión, aumento de estrés o al deterioro de la salud física. Los niños, con esta interrupción continua, también pueden sufrir consecuencias relacionadas con la maduración, la regulación del afecto, la consolidación del aprendizaje y la memoria, así como impactos en el funcionamiento cognitivo, cambios conductuales y ansiedad por separación. Hay dos mecanismos básicos subyacentes por los cuales la falta de sueño y el sueño interrumpido pueden afectar negativamente el funcionamiento cognitivo y el comportamiento en general. El primero se relaciona con el papel activo del sueño en la maduración del cerebro, la consolidación de la memoria, el procesamiento de la información y el aprendizaje, el segundo está relacionado con la función revitalizante del sueño y el hecho de que éste sea insuficiente o interrumpido conduce a un aumento de somnolencia diurna y una reducción del estado de alarma, así como a un menor funcionamiento de áreas específicas del cerebro (Sadeh, 2007).

La literatura especializada nos habla de diferentes categorías a la hora de compartir cama con los hijos: la comodidad: es mejor tener cerca al hijo o hija que levantarse cada vez que lo llaman; la evitación de la puesta en orden: no tener ganas de discutir con los hijos de noche; temor al enojo de los hijos: no es una molestia dormir con ellos y así están tranquilos; la proyección de fantasmáticas propias: los hijos dicen que ven espíritus o monstruos; identificación: los padres de pequeños se sintieron así; compensación de tiempo: no han estado con los hijos durante el día y aprovechan la noche. Todo esto apunta a que, si la cama es tanto de los padres como de los hijos, todo debería ser compartido, por lo que los niños aplican la lógica y se confunden cuando esto último no es así. El sobre-atender a estas demandas puede suponer un detrimento en la distancia, la capacidad de espera y la internalización de figuras de referencia y confianza (Emmerich et al., 2015)

Sin embargo, otros expertos en pediatría indican que el colecho es recomendable por la relación con la lactancia y la confianza en sus padres, aportan también que, si no desean compartir cama, pueden tener diferentes lechos en la misma habitación (Smith, 2017). Además, McKenna et al., (2016) describen que los despertares durante el colecho entre padres e hijos son normales e incluso saludables para disminuir la probabilidad de que los lactantes sufran apnea. Keller y Goldberg (2004), destacan que los niños que duermen con sus padres cuando son pequeños generan más autosuficiencia y muestran más independencia social, incluso las madres que duermen con sus hijos pequeños tienden a tener mayor autoestima que las que no, por lo tanto, el colecho puede promover la confianza y reflejar una actitud de aceptación por

parte de los padres (Smith 2014), así como amor, intuición, respeto, respuesta sensible, contacto prolongado, seguridad emocional y física y cuidado constante, las horas de sueño entre madres e hijos se sincronizan y los episodios de llanto son menores (Emmerich et al., 2015).

Efectos del colecho humano-animal

Smith (2018) habla de la eficiencia del sueño cuando un humano duerme acompañado de su mascota, concretamente cuando comparten la cama. Además, algunos estudios compararon datos de sueño relacionados con los movimientos de los humanos y sus mascotas, registrados mediante actigrafía, en los cuales los humanos raramente recuerdan los movimientos nocturnos de sus mascotas. Todos los estudios sobre el colecho entre humanos y animales de compañía realizados hasta ahora se han basado en encuestas y actigrafía, por lo que son de naturaleza correlacional, es decir, los participantes determinaron dónde dormían sus animales de compañía, pudiendo ser en su cama, en su dormitorio o fuera de éste (Hoffman et al., 2020). Cuando se decide compartir cama con los animales de compañía, las prácticas de sueño de los humanos se ven afectadas de tres maneras principales: en primer lugar, el hecho de dormir con un animal tiene un impacto significativo en el tiempo que tardan en conciliar el sueño, la razón no está clara, pero posiblemente sea por la presencia de la mascota en sí, también puede ser por el hecho de que se necesita tiempo para encontrar una posición cómoda mutua para dormir. En segundo lugar, las personas que duermen con animales suelen despertarse más cansadas que las que no lo hacen, sin embargo, no hay diferencia en la sensación de somnolencia durante el día entre estas personas. En tercer lugar, las personas que duermen con animales tienden a tener perturbación del sueño por los ladridos de los perros, los maullidos de los gatos o los ruidos de los animales (Harter, 2018).

La manifestación de esta práctica difiere según ciertos factores, como el tipo de mascota: los gatos y perros son los que visitan con mayor frecuencia la cama de sus tutores, siendo los gatos los más propensos a hacerlo. El tamaño del animal de compañía también es influyente, la mayoría de perros que duermen en la cama son de raza pequeña; el número de niños que hay en el hogar, siendo mayor para aquellos que no tienen hijos; y características como el sexo, más común en mujeres que en hombres (Smith et al., 2017).

Smith (2014) explica consecuencias a tener en cuenta si los animales de compañía duermen junto a sus tutores, éstos incluyen efectos para la salud, efectos en la calidad del sueño y posibles cambios conductuales en la mascota. Existen peligros para la salud que se asocian a compartir cama con un animal, incluyen respuestas inmunológicas resultantes de enfermedades alérgicas, como el asma; mordeduras o rasguños de mascotas que causan daños. Sin embargo,

se ha demostrado que los riesgos generales para la salud son bajos, especialmente si los animales de compañía cuentan con higiene adecuada y rutina veterinaria.

En relación a la calidad del sueño, si las causas más comunes involucran a las parejas y los niños, compartir la cama con una mascota puede trastornar el sueño de las personas, esto puede estar relacionado con los desajustes entre las temperaturas corporales de humanos, perros y gatos, así como las diferencias en los ciclos de sueño-vigilia, ya que los animales de compañía no duermen durante ocho horas seguidas (Smith, 2014). En relación a esto último, sabiendo que el sueño-vigilia es un estado biológico presente en los seres vivos, los perros duermen de manera polifásica, con una media de tres episodios/vigilia por hora nocturna, con un sueño activo inmediato que les hace despertarse de forma espontánea y puede entrar en conflicto con los ciclos monofásicos de los seres humanos (Smith et al., 2017). Además, se descubrió que, aun estando en sueño activo o pasivo, los perros siguen respondiendo a los estímulos auditivos (Smith et al., 2017). En cambio, los gatos presentan cuatro fases en el ciclo-vigilia, respondiendo también a estímulos auditivos y de cambios de luz (Ruiz, 2015).

Jagoe y Serpell (1996) estudiaron cambios y problemas conductuales en perros cuando sus tutores desaparecían de las camas, como aumento en la agresión competitiva con otros animales de la casa y problemas relacionados con la separación. Estos problemas se agravan cuando son la fuente de conflicto de una pareja, a las que a veces, el colecho, les conduce a problemas de intimidad, concretamente si uno de los miembros de la pareja no acepta este colecho.

Colecho humano-animal

Como se ve, el colecho ha evolucionado, la incorporación de animales de compañía a las prácticas de sueño humanas ha sido una de las evoluciones. Sin embargo, se ha demostrado que no es una novedad, ya que hay relatos antropológicos que mencionan el hecho de compartir sueño con animales porque lo consideraban beneficioso para la convivencia entre humanos y animales, tal y como Smith (2017) aclara, aunque el colecho entre humanos y animales no es un fenómeno nuevo, lo que sabemos sobre la práctica del colecho se limita a estudios de adultos humanos o a acuerdos de colecho entre padres e hijos, por lo que se ha llegado a una comprensión incompleta y antropocéntrica del colecho, así que actualmente se conoce muy poco sobre el impacto en el sueño de personas y animales que colechan (Harter, 2018) y no existen estudios en Español que aporten datos.

Al igual que ocurre con el colecho entre padres e hijos, los tutores de animales de compañía parecen estar divididos en su decisión de compartir cama con sus mascotas. Se han identificado dos tipos de colecho que tienen en común el colecho entre humanos y con animales no humanos: el temprano y el reactivo. Los padres que duermen con sus hijos desde el principio planean hacerlo desde el nacimiento de éstos o empiezan a hacerlo en los primeros meses de vida. Sin embargo, en el colecho reactivo utilizan el hecho de dormir con sus hijos como respuesta paliativa a los problemas de sueño nocturno, tales como la dificultad para conciliarlo o el llanto intenso de los pequeños. Algunos tutores de animales de compañía deciden coleccionar con ellos desde el momento de su adopción, esto es debido a una falta de espacios alternativos, a una decisión consciente, a desarrollar una fuerte relación con el animal o a facilitar la transición de éste al hogar. Existen también personas que coleccionan de manera reactiva con sus animales de compañía por el mismo motivo que con los hijos, por problemas conductuales, no obstante, una diferencia importante es que el colecho con animales de compañía suele ser un acuerdo continuo, es decir, se repetirá durante toda la vida de la mascota, mientras que el colecho con niños disminuye a medida que el niño crece, finalizando cuando éste madura (Smith, 2017).

Los estudios sobre colecho humano-animal se centran en el riesgo, son equiparados con problemas para la salud o la higiene del sueño, pero, recientemente, ha habido cierta curiosidad por saber qué beneficios psicológicos, culturales y sociales de compartir cama con las mascotas se investiguen. Porque, aunque la escasa literatura existente en español hable de los inconvenientes que puede generar esta práctica, es muy común en la sociedad actual y no se centra en el impacto que tiene en los humanos ni en su relación con los animales, es por ello que este trabajo ha estudiado la naturaleza textual del colecho humano-animal, queriendo así comparar características de diferentes individuos, como sus personalidades, la relación con sus animales de compañía, su hogar o la relación con otros humanos del mismo domicilio.

Objetivos

La revisión de la literatura muestra que el colecho ocurre en nuestro entorno y puede tener determinados efectos sobre la salud física y relacional de los humanos, a pesar de lo cual se conoce bastante poco especialmente en población hispanohablante. Por lo tanto, el presente estudio marca los siguientes objetivos generales con sus objetivos específicos correspondientes:

- Conocer los datos sobre el impacto que supone coleccionar con animales de compañía:
 - Conocer cómo y por qué decidieron coleccionar con sus animales de compañía

- Investigar las justificaciones mantenidas por los participantes que existen a la hora de colechar o no hacerlo:
 - Conocer las variaciones del colecho
 - Investigar si el colecho con animales influye a la hora de dormir en pareja
- Conocer las razones por las que se colecha con animales de compañía:
 - Conocer las ventajas y desventajas del colecho

Método

Participantes

Ha participado un grupo con un total de 21 personas de diferentes edades, adultas todas ellas (mayores de 18 años) y comprendidas entre 25 y 36 años, residentes en España, la mayoría de ellos en ciudades, concretamente 16 y 6 en zonas rurales, tutores de uno o varios animales de compañía, han participado 16 mujeres y 5 hombres.

Diseño y procedimiento

Diseño

Esta investigación se ha llevado a cabo mediante una metodología cualitativa, especialmente con un grupo de discusión y un análisis temático, dichos grupos son una técnica de recopilación de información basada en una discusión o debate semidirigido entre un grupo de personas.

Hoy día, se han investigado y experimentado formas más fáciles e inmediatas de crear este tipo de grupos, ha sido de manera virtual, tanto con salas de discusión por videollamada como por correo electrónico y, por último y, en este caso, vía chat. Debido a este tipo de interacciones, es difícil para los participantes detectar señales del contexto social, como el lenguaje corporal o el tono del habla, pero el entorno online también hace que los participantes se sientan más cómodos a la hora de compartir información sensible o estar en desacuerdo entre todas las personas, además pueden existir limitaciones, como la influencia de un individuo dominante, la ansiedad social o la sensación de jerarquía entre los participantes, no poder acudir al lugar citado a la hora acordada o el presupuesto para el transporte (Chen, 2019). En los últimos años, los teléfonos móviles se han vuelto fundamentales en la vida de la mayoría de

personas, razón por la cual son utilizados los chats. Estas apps apoyan la mensajería basada en el texto pero pudiendo aportar GIFs, memes, stickers y emojis, pretendiendo de esta manera expresar las señales no verbales de las conversaciones cara a cara (Chen, 2019).

En esta investigación se ha creado un grupo de Telegram en el que han interactuado 20 participantes durante cuatro días con un horario establecido -de 10 a 22h-, permitiendo la discusión entre individuos y el uso de GIFs, stickers y emoticonos.

Procedimiento

Los participantes reclutados para el grupo de discusión de Telegram se han encontrado mediante un método de bola de nieve, ya que la investigadora compartió una publicación explicando los objetivos del trabajo en Instagram y sus seguidores la enviaron a otra gente. Los participantes firmaron un consentimiento informado en el que se detalla quién custodia los casos, y para que se usarán, dejando así claro que las conversaciones serán analizadas y utilizadas para el TFM, también se le aportó el dato de que Telegram permite el anonimato y se les dio instrucciones de cómo asegurar el anonimato y cómo participar.

Una vez que los participantes entraron en el grupo, se dejaron claras las instrucciones mediante el mensaje:

“¡Hola! Este grupo de discusión ha sido creado para investigar sobre el colecho entre animales y humanos, los objetivos del Trabajo Final de Máster son:

- Recopilar datos sobre el impacto que tiene coleccionar con animales de compañía*
- Investigar las diferencias que existen a la hora de coleccionar*
- Conocer las razones por las que se colecciona con animales de compañía*

La investigación consistirá en lo siguiente: enviaré varias preguntas cada mañana durante cuatro días, podéis contestarlas y hablar del tema durante todo el día, hasta las 22h aproximadamente. Si tenéis alguna duda me podéis preguntar por privado en el momento que sea, ¡muchas gracias!”

Se estableció un periodo de 24 horas antes de enviar la primera pregunta para resolver dudas, las cuáles no surgieron en ese momento.

El primer día, cuando los participantes entraron en el grupo se les explicaron los objetivos del estudio. Cada día, a la misma hora, la moderadora envió varias preguntas que los participantes contestaron y discutieron con los demás durante el día. La moderadora, en

ocasiones, comentó las respuestas al ver que no contestaban durante horas, fomentando así la participación de todos los integrantes del grupo.

Plan de análisis

Las conversaciones llevadas a cabo en Telegram fueron analizadas temáticamente, siendo el análisis temático un método analítico cualitativo: es un método para analizar, identificar y comunicar diferentes patrones o temas que existen en los datos a analizar, en este caso, en los chats mediante los que se ha investigado. Es importante señalar que no existe un método correcto o incorrecto para determinar el análisis, su flexibilidad permite determinar categorías y temas que a lo mejor no se esperaban en el estudio. Los datos se han analizado de forma inductiva o “*bottom up*”, por lo que los temas identificados están fuertemente vinculados a los datos obtenidos de los chats, ya que se hicieron preguntas en el grupo de discusión y los resultados tienen relación con dichas preguntas, pero no se amolda totalmente al marco teórico del que se parte en el estudio, ya que en algunas respuestas de los participantes no se contesta específicamente lo cuestionado (Braun y Clarke, 2006).

El análisis temático se ha realizado siguiendo una serie de pasos facilitados por Braun y Clarke (2006): familiarización con los datos: transcribir los datos, leerlos, releerlos e identificar ideas principales; generación de códigos iniciales: codificación de características interesantes de los datos, cotejando los datos pertinentes para cada código; búsqueda de temas relevantes para cada uno de ellos: recopilación de los códigos en temas potenciales; revisión de los temas: comprobar si los temas funcionan en relación con los códigos y con el conjunto de datos, generando un mapa temático del análisis; definir y nombrar los temas: perfeccionar los detalles de cada tema y la historia general del análisis; elaboración del informe: selección final de los temas y ejemplos con citas textuales de las transcripciones.

Materiales

El medio en el que se ha realizado el presente trabajo ha sido Telegram, un servicio de mensajería instantáneo utilizado para mantener conversaciones entre personas y grupos, se pueden enviar mensajes de texto, audio y realizar videollamadas. También se pueden compartir archivos de cualquier tipo y ubicaciones.

Se ha elegido Telegram en lugar de otra aplicación porque no es necesario dar el número de teléfono a la moderadora y se puede elegir un alias para permanecer en anónimo.

Las preguntas generales de investigación han sido: conocer cómo y por qué decidieron coleccionar con sus animales de compañía; conocer las variaciones del colecho; conocer las

ventajas y desventajas del colecho e investigar si el colecho con animales influye a la hora de dormir en pareja. Para que los participantes respondan, se han hecho una serie de preguntas diarias más específicas para facilitar su discusión (Anexo 1).

Resultados

Un total de 21 participantes discutieron mediante chat basándose en las preguntas que la investigadora envió día a día entre el 11 y el 15 de agosto de 2021. La mayoría de ellas contestaron día a día excepto dos personas, que solamente contestaron un día a las preguntas. Para analizar cualitativamente los datos obtenidos, se dividieron las respuestas en categorías: conocer cómo y por qué decidieron coleccionar con sus animales de compañía, sabiendo así cómo comenzó el colecho, con cuántas mascotas coleccionan y si hay normas para ello; conocer las variaciones del colecho dependiendo de la estación anual o el estado de ánimo tanto de los animales de compañía como de los tutores; conocer las ventajas y desventajas del colecho así como si la calidad del sueño es diferente e investigar si el colecho con animales influye a la hora de dormir en pareja. Estas categorías y las preguntas realizadas se crearon teniendo como base los objetivos del trabajo.

Razones para coleccionar: por decisión del animal vs. por decisión de los dueños

La mayoría de los participantes afirman que fueron sus mascotas las que decidieron dormir con ellos, los gatos comenzaron a subirse a la cama y a los perros una vez que se la enseñaron, se estableció como rutina. Algunas personas afirman que enseñarles la cama a sus perros fue la solución para que no hicieran sus necesidades hasta la mañana siguiente: *Participante 2: “Con el perrito la verdad es que ha estado durmiendo en su cama hasta hará poco más de un mes (tiene 6 meses). Lo empecé a dejar subir de forma esporádica porque estaba empezando a hacer los pipis fuera y notaba que si dormía con nosotros aguantaba toda la noche. Al final se ha hecho rutina”, Participante 21: “mi madre al principio no quería que Bianca se subiese a la cama a dormir conmigo, pero poco a poco se fue acostumbrando a que durmiese conmigo porque ha visto que si duerme conmigo no se hace 🐛 en casa 😊”* también hay varias que cuentan que, desde que sus perros duermen en la cama con ellas, no lloran: *Participante 17:” Con Paty llevo como 12 años con ella y los primeros días dormía en su camita, pero lloraba tanto que probamos a meterla en la cama y desde ese día ella se acostumbró y yo también”* y *Participante 4: “el tema de dormir juntos como he leído en algunos casos no lo decidí yo fue por su parte cuando era bebé lloraba y lloraba hasta que le*

metía en cama y yo al principio no quería por el tema de los pelos en la cama pero desde que lo probamos es lo mejor”.

Una de las participantes eligió que su perra durmiera con ella cuando su pareja no se encuentra en casa: *Participante 19: “Ella está acostumbrada a dormir en su cama y no le gusta casi nunca pasar toda la noche en nuestra cama, pero cuando estamos las dos solas como que la obligo un poco.”*

La mayoría de integrantes del grupo duermen con sus perros o gatos, pero uno de ellos comentó que dormía con su periquito: *Participante 21: “También quiero decir que cuando era pequeña tenía un inseparable que dormía conmigo las siestas en el sofá 😂. El pobre no podía volar porque tenía las alitas malas y siempre lo tenía que estar cogiendo para llevarlo de un lado para otro. A él le encantaba dormir conmigo la siesta porque se hacía una bolilla y se quedaba súper a gusto”.*

Un gran número de participantes afirman que no existen normas, pero uno de ellos dice que, cuando le molesta, el perro se va a una habitación solo para que les deje dormir: *Participante 13: “En cuanto a normas, si bufa o ladra o escucha algo raro y nos molesta, lo mandamos a una habitación solo sin ruidos para que él duerma y nos deje dormir.”*

Beneficios del colecho humano-animal

Los participantes han resaltado las siguientes ventajas: tranquilidad, felicidad, ayuda con la depresión, cariño, calor, compañía, mejor humor, bienestar emocional, tranquilidad sabiendo que la mascota está bien, menos ansiedad y vínculo familiar: *Participante 15: “Como ventaja, al menos para mí, que siento el vínculo de familia cuando ella está”;* *Participante 20: “al verlos al despertar me levanto de mejor humor, además del cariño que ellos me dan”;* *Participante 16: “Tenerlo cerca, escucharlo respirar, me da tranquilidad y vida.”;* *Participante 13: “Para mí la ventaja es que duermo más tranquila en el sentido de que puedo controlarle y saber que está bien”, “en realidad todo son ventajas con los animales 🥰”.*

Problemas del colecho humano-animal

Respecto a las desventajas, varios participantes dicen que no existen, otros destacan las siguientes: ensuciar la ropa de cama, espacio, pelos, peso de la mascota, menos movilidad, despertarse por ladridos o maullidos o hacer sus necesidades dentro de la habitación: *Participante 20: “el animal puede realizar sus necesidades en la habitación, o estar una noche demasiado inquieto y que no te deje descansar bien.”* *Participante 2: “La desventaja quizá es*

que se ensucia más la colcha 😓, aunque tenga una mantita para él, acaba pasando por toda la colcha. También que el espacio es más reducido ya que dormimos cuatro en la cama y sobre todo el perrito, que es tipo salchicha ocupa todo lo largo que es.” Afirman también que las ventajas son mayores a las desventajas, por lo que no les supone un impedimento a la hora de colear: Participante 8: “La desventaja, los pelitos que sueltan... pero puedo soportarlo 😂”

Moderadores del colecho

Temperatura

Dependiendo de la estación algunos participantes dicen que sus mascotas duermen en su cama o no, ya que, cuando la temperatura es alta, no lo hacen, pero duermen en su habitación. Participante 21: “en invierno duerme en los pies de mi cama ya que no puede ponerse a mi lado con la ropa de cama de invierno. Además ella tiene una mantita para el invierno. En verano si que le gusta dormir a mi lado, aunque cuando tiene calor se va a dormir a los pies o al suelo pero a mi lado”, Participante 3: “depende de lo q quiera mi perra sinceramente, hay días q por calor prefiere dormir sola en su cama y luego a media noche subirse o al revés”

Estado de ánimo

Se preguntó tanto por el estado de ánimo de los participantes como por el de los animales de compañía, y ellos han hablado del estado de ánimo de sus mascotas: Participante 3: “el colecho depende del estado de ánimo de mi perra totalmente, siempre le doy libertad para que se suba y se baje cuando le apetezca”. Respecto al estado de ánimo de los participantes, la mayoría afirma que no depende de éste, sino que prefieren dormir todos los días con sus mascotas, aunque, algunos dicen que si se encuentran bajos de ánimo se acurrucan con ellas para sentir su cariño: Participante 2: “cuando estás baja de ánimos es como una terapia, me tranquiliza y me ayuda a dormir mejor. 😊”; Participante 18: “Creo fehacientemente que dormir con tu perro tiene una cantidad de beneficios brutales ya que al menos a mi me aporta felicidad y calma. Para mi es literalmente mi hija solo que no tiene que ir al cole y no puede hablar. 😜”; Participante 12: “Y por estas cosas digo que Mika me eligio a mi y no al revés”

Calidad del sueño

Por lo general, y teniendo en cuenta las ventajas resaltadas anteriormente, todos duermen mejor cuando está su animal de compañía con ellos: *Participante 7*: “Y mi calidad de sueño varía según si lxs gatxs se han movido mucho esa noche o no”; *Participante 3*: “Si no duermo con ella lo noto bastante creo que duermo menos, pero lo que duermo es de más calidad por lo que la calidad del sueño es peor sin ella”; *Participante 10*: “La ventaja de dormir es que con ellas la calidad del sueño es top👍”. Solamente una persona dice que duerme mejor cuando no la acompañan: *Participante 13*: “A veces si agradezco que no duerma conmigo sobre todo cuando estoy muy cansada porque descanso mejor.”

Colecho e intimidad sexual y de pareja

Todos los participantes dicen que no afecta para nada, que el colecho es igual durmiendo en pareja o no. Muchos participantes confirman que no les afecta que la mascota esté en la habitación a la hora de intimar, otros dicen que los animales se van en ese momento de la habitación o que cierran la puerta para que no les interrumpen: *Participante 11*: “Respecto a intimar con mi pareja no hay problema, pero cuando uso el Satisfyer no se q se piensa la gata que le llama la atención la vibración del juguete o en el momento orgasmo se piensa q me pasa algo que se me tumba encima y me lame porque piensa que me pasa algo”; *Participante 10*: “si vamos a tener relaciones ellas simplemente se bajan de la cama, aunque lince que ha estado con nosotros ya hace un año y medio cuando era pequeña solía morderme los pies cuando empezábamos movernos en la cama 🤔🤔 así que me tocaba bajarla de la cama de un tiempo para acá no lo volvió hacer”; *Participante 3*: “hay problemas a la hora de intimar porque al menos a mí no me da buen rollo hacerlo con mis animalimchis en el cuarto pero claro no los vas a echar... Es un problema que aún no he resuelto la verdad xP”

Conclusión y discusión

Cada día más personas tienen la decisión de adoptar un animal de compañía y no existe mucha literatura especializada sobre los efectos que éstos tienen en las relaciones humanas (Harter, 2018), por lo que, el principal objetivo de este trabajo ha sido conocer el impacto entre humanos y animales no humanos que supone colechar. Se ha estudiado la huella que deja dormir con los animales de compañía y cómo esto altera tanto a las personas como a sus mascotas, preguntando las razones para colechar, analizando también si interfieren factores como el apego que sienten hacia sus mascotas, la estación anual o el contexto.

Los resultados de esta investigación revelan que los tutores de gatos como los perros duermen tanto con los gatos como con los perros, aunque a estos últimos es común que se les enseñe dónde está la cama, los gatos suelen ir solos. Esto coincide con los estudios realizados por Smith et al. (2017), que afirman que los gatos y perros visitan con más frecuencia la cama de sus tutores, sobre todo los pequeños. Otro punto que destaca Smith (2014) es el de los efectos para la salud, como asma, mordeduras o rasguños, sin embargo, no se ha resaltado ningún caso en el estudio.

Harter (2018) habla de los efectos que puede tener dormir con las mascotas basándose en el tiempo que se tarda en conciliar el sueño debido al tiempo que se tarda en encontrar una postura cómoda para dormir, despertarse más cansados cuando colechan con animales o perturbación del sueño por los ladridos, maullidos o ruidos generales de las mascotas. Los participantes han resaltado esto último, ya que afirman que algunas noches se despiertan por los ladridos de sus perros o porque hacen ruido al moverse, también encuentran problemas a la hora de moverse porque sus mascotas ocupan gran parte de la cama o los pelos que dejan en las sábanas, pero la calidad del sueño que dicen tener es mejor cuando duermen acompañados de animales, por lo que no existen datos que digan que se despiertan cansados o tienen somnolencia diurna, tal y como dice Sadeh (2007) o Smith (2014), que afirma que compartir la cama con una mascota puede trastornar el sueño de las personas por lo desajustes entre las temperaturas corporales de ambos. Jagoe et al. (1996) estudiaron cambios y problemas conductuales en perros cuando sus tutores desaparecían de las camas y problemas relacionados con la separación, no obstante, en el estudio realizado no ha habido ningún problema de este tipo, aunque se han encontrado varios casos en los que el colecho consigue que los perros no hagan sus necesidades dentro de la casa.

Respecto a los tabúes sociales que existen sobre colecho humano-animal, como puede ser a la hora de mantener relaciones sexuales, Smith et al. (2017) recomiendan que no exista el colecho entre humanos y animales, ya que no permite intimar con la pareja, contrariamente, las personas que han participado en el estudio exponen que no les afecta a la hora de intimar con las parejas o que, simplemente, cierran la puerta. Además, declaran que el colecho con sus mascotas es igual si duerme la pareja en la cama con ellos.

Según Barker et al. (2008), las mascotas pueden promover la actividad física, la salud cardiovascular y la psicológica, por lo que, aunque los estudios sobre colecho humano-animal se centren en el riesgo, las ventajas son mayores. Así ha sido como lo han enunciado todas las personas que han participado en la investigación, resaltando como ventajas la tranquilidad, ayuda con la depresión, felicidad, mejor humor, cariño, compañía, calor, bienestar emocional,

menor ansiedad y vínculo familiar. Han afirmado que las ventajas son superiores a las desventajas y que es por ello por lo que comparten lecho con sus animales de compañía.

Por lo tanto, el presente trabajo es un estudio que analiza algo desconocido en la lengua española, puede ser de utilidad para los profesionales que evalúan el entorno familiar, como psicólogos clínicos, trabajadores sociales, o maestros. Dado que aún se conoce poco sobre el tema, sería interesante continuar la investigación teniendo más grupos en los que se incluyeran personas con distinta experiencia en el colecho, como recién iniciados, personas con una larga trayectoria o personas con vida de parejas de distintos modos.

Referencias bibliográficas

- Arber, S., Meadows, R. y Venn, S. (2012). *Sleep and society*. In The Oxford Handbook
- Asociación Nacional de Fabricantes de Alimentos para Animales de Compañía [ANFAAC] (2019). *Censo de mascotas*. <https://www.anfaac.org/datos-sectoriales/>
- Blackman, S. A., Wilson, B. J., Reed, A. R. y McGreevy, P. D. (2019). *Reported Acquisition Practices of Australian Dog Owners*. *Animals*, 9(12), 1157. <https://doi.org/10.3390/ani9121157>
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Capitanio, J., Hawkley, L., Cole, S. y Cacioppo, J. (2014). *A Behavioral Taxonomy of Loneliness in Humans and Rhesus Monkeys (Macaca mulatta)*. *Plos ONE*, 9(10), e110307. doi: 10.1371/journal.pone.0110307
- Chen, J. y Neo, P. (2019). *Texting the waters: An assessment of focus groups conducted via the WhatsApp smartphone messaging application*. *Methodological Innovations*, 12(3). doi: 10.1177/2059799119884276
- Crook, T. (2008). *Norms, forms and beds: spatializing sleep in Victorian Britain*. *Body & Society*, 14, 15–35.
- Díaz, M. (2015) *El miembro no humano de la familia: las mascotas a través del ciclo vital familiar*, Revista Ciencia Animal: No. 9 , Article 7.
- Díaz, M. (2017). *Antrozología y la relación humano-perro*. Buenos Aires: Editorial de la Universidad de Flores.
- Díaz, M. (2020). *Vínculo humano-animal ¿Qué clase de amor es ese?* *Calidad de Vida y Salud*, 13(Especial), 2-32.
- Emmerich, A., y Finocchiaro, J. (2015). *Colecho: padres que duermen con sus hijos*. Extraído de: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/55210>
- Hodgson, D. y Watson, B. (2015). *The visual brain and the early depiction of animals in Europe and Southeast Asia*. *World Archaeology*, 47(5), 776-791. doi: 10.1080/00438243.2015.1074871
- Hoffman, C., Browne, M. y Smith, B. (2020). *Human-Animal Co-Sleeping: An Actigraphy-Based Assessment of Dogs' Impacts on Women's Nighttime Movements*. *Animals*, 10(2), 278. doi: 10.3390/ani10020278

- Hoffman, C., Stutz, K. y Vasilopoulos, T. (2018) *An Examination of Adult Women's Sleep Quality and Sleep Routines in Relation to Pet Ownership and Bedsharing*, *Anthrozoös*, 31:6, 711-725, DOI: 10.1080/08927936.2018.1529354
- Irvine, L. y Cilia, L. (2016). *The Value of Pets to Public and Private Health and Well-Being*. Prepared for the American Veterinary Medical Association.
- Irvine, L. y Cilia, L. (2017). *More-than-human families: Pets, people, and practices in multispecies households*. *Sociology Compass*, 11(2), e12455. doi: 10.1111/soc4.12455
- Jagoe, J. A. y Serpell, J. (1996). *Owner characteristics and interactions and the prevalence of canine behaviour problems*. *Applied Animal Behaviour Science* 47: 31–42.
- Keller, M. y Goldberg, W. (2004). *Co-sleeping: Help or hindrance for young children's independence?* *Infant and Child Development*, 13, 369-388.
- Laurent-Simpson, A. (2017). *Considering Alternate Sources of Role Identity: Childless Parents and Their Animal "Kids"*. *Sociological Forum*, 32(3), 610-634. doi: 10.1111/socf.12351
- López-Cepero, J. (2019). *Animales de compañía y salud. Del vínculo humano-animal al diseño de intervenciones asistidas por animales*. Madrid: Pirámide.
- McKenna, J. y Gettler, L. (2016). *There is no such thing as infant sleep, there is no such thing as breastfeeding, there is only breastsleeping*. *Acta Paediatrica*, 105, 17–21.
- McKenna, J. y McDade, T. (2005). *Why babies should never sleep alone: A review of the co sleeping controversy in relation to SIDS, bedsharing and breast feeding*. *Paediatric Respiratory Reviews*, 6(2), 134-152. doi: 10.1016/j.prrv.2005.03.006
- Meadows, R. (2005). *The 'negotiated night': an embodied conceptual framework for the sociological study of sleep*. *The Sociological Review*, 53, 240–254.
- Meadows, R., Arber, S., Venn, S. y Hislop, J. (2008). *Unruly bodies and couples' sleep*, *Body Society*, 14, 75–91. of *Sleep and Sleep Disorders* (pp. 223–247).
- Owens, J. (2008). *Socio-Cultural Considerations and Sleep Practices in the Pediatric Population*. *Sleep Medicine Clinics*, 3(1), 97-107. doi: 10.1016/j.jsmc.2007.10.005
- Ruiz, I., Cassanello, P., Díez, A., Martínez, J. y Balaguer, A. (2020). *Síndrome de muerte súbita del lactante: ¿siguen las familias las recomendaciones?*. *Anales De Pediatría*, 92(4), 222-228. doi: 10.1016/j.anpedi.2019.06.011
- Sadeh, A. (2007). *Consequences of Sleep Loss or Sleep Disruption in Children*. , 2(3), 513–520. doi:10.1016/j.jsmc.2007.05.012

- Sarabia, J.A., Rol, M.A., Mendiola, P. y Madrid, J.A. (2008). *Circadian rhythm of wrist temperature in normal-living subjects: A candidate of new index of the circadian system.* , 95(4), 0–580. doi:10.1016/j.physbeh.2008.08.005
- Serpell, J. y Kruger, K. (2010). Animal-assisted interventions in mental health. Handbook On Animal-Assisted Therapy, 33-48. doi: 10.1016/b978-0-12-381453-1.10003-0
- Shepard, J. (2002). *Pets and sleep.* SLEEP, 25, Abstract Supplement (743.U), American Academy of Sleep Medicine, A520.
- Smith, B. (2012). *‘The pet effect’: health related aspects of companion animal ownership.* Austalian Family Physician, 41, 439–442.
- Smith, B. y Litchfield, C. (2009). *A review of the relationship between indigenous Australians, dingoes (Canis dingo) and domestic dogs (Canis familiaris).* Anthrozo s, 22, 111–128.
- Smith, B., Browne, M., Mack, J. y Kontou, T. (2018). *An Exploratory Study of Human–Dog Co-sleeping Using Actigraphy: Do Dogs Disrupt Their Owner’s Sleep?*, Anthrozoös, 31:6, 727-740, DOI: 10.1080/08927936.2018.1529355
- Smith, B., Hazelton, P., Thompson, K., Trigg, J., Etherton, H. y Blunden, S. (2017). *A Multispecies Approach to Co-Sleeping.* Human Nature, 28(3), 255-273. doi: 10.1007/s12110-017-9290-2.
- Smith, B., Thompson, K., Clarkson, L. y Dawson, D. (2014). *The Prevalence and Implications of Human–Animal Co-Sleeping in an Australian Sample,* Anthrozoös, 27:4, 543-551
- Thompson, K. y Smith, B. (2014). *Should We Let Sleeping Dogs Lie... With Us?* Humanimalia, 6(1), 114-127. doi: 10.52537/humanimalia.9930
- Thompson, K. y Smith, B. P. (2014). *Should we let sleeping dogs lie... with us? Synthesizing the literature and setting the agenda for research on human-animal co-sleeping practices.* Humanimalia, 6(1), 114–127.
- Turner, W. G. (2006). *The role of companion animals throughout the family life cycle.* Journal of Family Social Work, 9, 11–21.
- Walsh, F. (2009). *Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals.* Family Process, 48(4), 462-480. doi: 10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x
- Williams, S., Meadows, R, y Arber, S. (2010). *The sociology of sleep.* In F. Cappuccio, M. Miller, & S. Lockley (Eds.), Sleep, health and society: From aetiology to public health (pp. 275 299). Oxford: Oxford University Press.
- Worthman, C. y Brown, R. (2007). *Companionable sleep: social regulation of sleep and cosleeping in Egyptian families.* Journal of Family Psychology, 21, 124–135.

Worthman, C. y Melby, M. (2002). *Toward a comparative developmental ecology of human sleep*. In M.A. Carskadon (Ed), *Adolescent sleep patterns: Biological, social and psychological influences* (pp. 69–117). New York: Cambridge University Press.

Anexos

Anexo 1: Preguntas realizadas a los participantes

Las preguntas de investigación han sido:

1. Conocer cómo y por qué decidieron coleccionar con sus animales de compañía

- ¿Con qué animales de compañía coleccionáis? ¿Y cuántos?
- ¿Cómo se decidió coleccionar con los animales de compañía, es decir, cómo decidisteis que durmieran con vosotros?
- ¿Hay normas establecidas a la hora de coleccionar?

2. Conocer las variaciones del coleccionar

- ¿De qué depende el coleccionar?
- ¿El coleccionar varía si hace frío o calor?
- ¿El coleccionar varía según el estado de ánimo del humano o del animal de compañía?
- ¿Cómo os sentís si dormís junto a vuestro animal de compañía?

3. Conocer las ventajas y desventajas del coleccionar

- ¿Qué ventajas tiene el coleccionar para vosotros?
- ¿Qué desventajas tiene?
- Si una noche no dormís junto a vuestro animal de compañía, ¿notáis diferencia en el sueño?
- Si es así, ¿la calidad del sueño es mejor o peor?

4. Investigar si el coleccionar con animales influye a la hora de dormir en pareja

- Si duermes con tu pareja, ¿Cómo afecta el coleccionar? ¿Hay normas establecidas?
- ¿Si duermes solo o sola, también te acompaña tu animal de compañía?
- ¿Afecta a la hora de intimar en la cama con tu pareja? ¿Hay normas para que el animal esté o no en la habitación a la hora de mantener relaciones sexuales?