

Trabajo Fin de Grado

***Proyecto educativo basado en las
terapias asistidas con animales en
centros de salud mental con
adolescentes.***

Alumna: Ana Bolaños Briones

Directora: Alicia Hatshepsut Cunillera Llorente

Madrid, 25 abril de 2025

Índice

Glosario de abreviaturas	4
Resumen.....	5
Abstract.....	6
1. Presentación	7
2. Estado de la cuestión	8
2.1 Introducción a la terapia asistida con animales (TAA).....	8
2.1.1 Historia de la TAA	9
2.1.2 Clasificación de las TAA.....	11
2.1.3 Tipos de animales en las TAA.....	12
2.2 Beneficios de las TAA en salud mental.....	13
2.3 Salud mental en la adolescencia.....	16
2.3.1 Autoconcepto, hábitos saludables y manejo del estrés.....	17
2.4 Papel de enfermería en el autocuidado del adolescente.....	19
2.4.1 Participación enfermera en los Centros de Salud Mental	20
2.5 Justificación	21
3. Población y captación.....	22
3.1 Población diana	22
3.2 Captación	22
4. Objetivos	24
4.1 Objetivo general:.....	24
4.2 Objetivos específicos:	24
5. Contenidos	25
6. Sesiones, técnicas de trabajo y utilización de materiales.....	26
7. Evaluación.....	30
7.1 Evaluación de resultados.....	31
7.2 Evaluación del objetivo general a medio y largo plazo.....	31
8. Bibliografía	32

9. Anexos	36
Anexo 1	37
Anexo 2	38
Anexo 3	39
Anexo 4	40
Anexo 5	41
Anexo 6	42
Anexo 7	43
Anexo 8	44
Anexo 9	45
Anexo 10	46
Anexo 11	47
Anexo 12	48
Anexo 13	49
Anexo 14	50
Anexo 15	51
Anexo 16	52
Anexo 17	53
Anexo 18	54
Anexo 19	55
Anexo 20	56
Anexo 21	57

Glosario de abreviaturas

- **TAA:** Terapia asistida con animales.
- **AAT:** Animal-Assisted Therapy.
- **EAA:** Educación Asistida con Animales.
- **AAA:** Actividades Asistidas con Animales.
- **IAA:** Intervenciones Asistidas con Animales.
- **CDAT:** Center for dogs assisted-therapy (Centro de terapia asistida con perros).
- **TDAH:** Trastorno de hiperactividad y déficit de atención.
- **TCA:** Trastorno de la conducta alimentaria.
- **TEA:** Trastorno del espectro autista.

Resumen

Introducción: Actualmente, las patologías de salud mental en adolescentes están siendo un problema en aumento, afectando al desarrollo del adolescente desde diferentes aspectos como, por ejemplo, su bienestar emocional. Se ha detectado que la terapia asistida con animales (TAA) es una técnica eficaz para mejorar el control de las emociones y el autocuidado de la población adolescente.

Objetivos: A través de las sesiones del proyecto de TAA, evaluar si existe disminución de síntomas en pacientes con patología psiquiátrica del Centro de Salud Mental de Getafe.

Metodología: Se realizarán cuatro sesiones de TAA, cubriendo las necesidades de los pacientes adolescentes incluyendo autocuidado, técnicas de comunicación, control de emociones, ansiedad y estrés. Posteriormente, se evaluarán los resultados mediante cuestionarios previos y posteriores a las sesiones.

Implicaciones para la práctica de la enfermería: La TAA contiene beneficios en la implicación del autocuidado del paciente, mejoras en la salud mental, habilidades de comunicación y un aumento de la conciencia de responsabilidades. La participación de enfermería en estos programas permite un enfoque integral, promoviendo estrategias de afrontamiento efectivas y mejorando la salud mental juvenil.

Palabras clave: Salud mental, terapia asistida por animales, adolescentes, autocuidado y enfermería.

Abstract

Introduction: Currently, mental health disorders in adolescents are a growing problem, affecting adolescent development in various ways, such as their emotional well-being. Animal-assisted therapy (AAT) has been found to be an effective technique for improving emotional control and self-care in adolescents.

Objectives: Through the AAT project sessions, evaluate whether there is a reduction in symptoms in patients with psychiatric disorders at Getafe Mental Health Center.

Methodology: Four AAT sessions will be conducted, covering the needs of adolescent patients, including self-care, communication skills, and emotional management, anxiety, and stress. The results will then be assessed through pre- and post-session questionnaires.

Implications for nursing practice: AAT offers benefits in terms of patient self-care engagement, improvements in mental health, communication skills, and increased awareness of responsibilities. Nurses' participation in these programs allows for a holistic approach, promoting effective coping strategies and improving youth mental health.

Key words: mental health, animal assisted therapy, adolescent, self-care and nursing.

1. Presentación

Históricamente, los animales han ocupado un lugar relevante al lado del ser humano, caracterizándose por ofrecer lealtad, apoyo y compañía. En el campo de la salud mental, especialmente durante la adolescencia, la TAA ha demostrado ser un recurso innovador y efectivo para fortalecer el bienestar emocional y social de los jóvenes.

El interés que me lleva a abordar este tema proviene de la vocación por la enfermería, la relevancia de la salud mental en los adolescentes y el trabajo de ayuda que pueden tener los animales, en concreto los perros, en este ámbito.

Las patologías que pueden aparecer durante la adolescencia pueden llegar a ser fundamentales para el desarrollo normal de las personas y persistir durante toda la vida adulta. Por esta razón la investigación en terapias alternativas no convencionales, como las TAA, pueden llegar a funcionar como un complemento a los cuidados de enfermería en tratamientos de salud mental.

Además, la TAA proporciona un medio alternativo de comunicación y vínculo con adolescentes, especialmente con aquellos con problemas para expresarse o han experimentado situaciones traumáticas. Por ello, desde mi perspectiva, encuentro significativo cómo la relación con un animal puede aumentar la confianza, reducir la ansiedad y fortalecer la autoestima.

Por esta razón, he decidido enfocar mi trabajo de fin de grado en el estudio de las TAA en centros de salud mental con adolescentes, con el propósito de profundizar e implicar el papel de enfermería en este tipo de terapias, el proceso de mejoría en los pacientes adolescentes y sus beneficios finales. Considero que ampliar las técnicas terapéuticas existentes hacia otras alternativas que sirvan de ayuda en la recuperación de patologías mentales, proporcionan un cuidado más completo de los pacientes.

2. Estado de la cuestión

La búsqueda bibliográfica se ha llevado a cabo en bases de datos como Pubmed, CINAHL, C17 y documentos complementarios como el Boletín Oficial del Estado, páginas web como el Ministerio de Sanidad, Comunidad de Madrid y manuales de enfermería.

La siguiente tabla muestra los términos DeCS y MeSH a través de los términos libres buscados.

Término libre	DeCS	MeSH
Salud mental	Salud Mental	Mental Health
Terapias asistidas con animales	Terapia asistida por animales	Animal Assisted Therapy
Adolescente	Adolescente	Adolescent
Autocuidado	Autocuidado	Self care
Perros	Perros	Dogs
Enfermería	Enfermería	Nursing
Factores de riesgo	Factores de riesgo	Risk Factors

Tabla 1: Búsqueda de término DeCS y MeSH. Elaboración propia.

Estos términos han sido empleados con los operadores booleanos AND, OR y NOT para realizar una búsqueda más precisa. Los más repetidos han sido: animal assisted therapy AND mental health AND adolescent.

2.1 Introducción a la terapia asistida con animales (TAA)

Las TAA son un planteamiento de tratamiento que utiliza animales como, por ejemplo, perros adiestrados para mejorar la clínica y síntomas en pacientes con problemas de salud, complementando otras intervenciones terapéuticas. Los animales más comunes utilizados en estas terapias son los perros y los caballos (1).

Las TAA incluyen interacciones planificadas con animales para lograr mejoras en el bienestar físico, emocional o social de los pacientes. Son utilizadas en diversos entornos como hospitales, terapias, instituciones educativas y residencias de mayores. Aunque su uso no es común, la investigación destaca su efectividad, especialmente entre niños y adultos mayores (2).

Han sido definidas de diversas maneras por profesionales de la salud, la educación y la investigación. La TAA consiste en una intervención en la que se integra intencionalmente un animal como parte fundamental del proceso terapéutico, con el propósito de mejorar funciones físicas, psicosociales y/o cognitivas en los pacientes. Estas intervenciones cuentan con objetivos terapéuticos claros, criterios para evaluar el progreso y son conducidas por un profesional de la salud (3).

2.1.1 Historia de la TAA

La TAA tiene una larga historia que refleja la profunda relación entre humanos y animales, documentada desde la antigüedad en pinturas rupestres y prácticas terapéuticas en civilizaciones como Egipto, Grecia y Roma (4,5).

Por ejemplo, en Grecia se creía que los caballos ayudaban a tratar trastornos mentales, mientras que en Roma se atribuían propiedades curativas a los pájaros para tratar la epilepsia (4). En tiempos más recientes, en 1792, se introdujeron animales como conejos y gallinas en el tratamiento de enfermedades mentales en el York Retreat de Inglaterra (centro de tratamiento para pacientes con enfermedad mental), lo que constituye el primer uso documentado de animales con fines terapéuticos para mejorar el comportamiento de los pacientes (3,5). Durante el siglo XX, la inclusión de animales en terapias se expandió, destacando los años 1940 en Estados Unidos, cuando hospitales en Nueva York utilizaron animales en el tratamiento de militares convalecientes (5). Posteriormente, en los años 1960, Boris Levinson dejó una huella significativa al observar los beneficios de incluir un perro en sesiones terapéuticas con niños, lo que lo llevó a publicar el artículo "A Dog as Co-Therapist" y a iniciar el uso formal de animales en la psicoterapia (3,4). En 1981, se fundó la Delta Society (hoy Pet Partners), una organización pionera en el desarrollo de protocolos y estándares de TAA (3).

Varios profesionales como Freud y Florence Nightingale eran partidarios de las TAA (6):

1. **Sigmund Freud**, quien apreciaba el efecto tranquilizador de su perro durante las sesiones con algunos pacientes.
2. **Florence Nightingale**, que incorporó animales en el tratamiento de soldados británicos heridos.

3. **Boris Levinson**, psiquiatra estadounidense, considerado el padre de las TAA, quien observó que su perro facilitaba el vínculo terapéutico con un niño con problemas sociales, promoviendo conductas comunicativas y de expresión emocional.
4. **Samuel Corson y Elisabeth Corson**, quienes elaboraron el primer programa para evaluar las TAA en un hospital psiquiátrico, destacando beneficios como la mejora de la autoestima y la comunicación.
5. **Leo Bustad**, quien creó la Delta Foundation, que se especializó en el estudio y promoción de las TAA.

En España, la TAA comenzó a desarrollarse en los años 80 con experiencias puntuales impulsadas por la Fundación Affinity, y durante los años 90 se profesionalizó con la creación de entidades como la Fundación Bocalán en 1994, promoviendo su expansión nacional (3). Actualmente, la TAA se ha consolidado en diferentes ámbitos, incluyendo neurorrehabilitación, salud mental y gerontología, con una creciente aplicación en programas terapéuticos, educativos y sociales en todo el mundo (3).

En diferentes comunidades autónomas como Valencia, Barcelona, y Madrid, hospitales como el 12 de octubre o el Hospital General Universitario Gregorio Marañón han incorporado la TAA dentro de su plan de humanización de la asistencia sanitaria. Esta terapia ha demostrado mejorar la calidad de vida, la comunicación y el bienestar físico y emocional de los pacientes, especialmente en poblaciones vulnerables (7,8).

Actualmente, la entidad Perros Azules desarrolla programas de intervención asistida con animales (IAA) en varias unidades del Hospital Gregorio Marañón, como psiquiatría adolescente, atención médica integral al trastorno del espectro autista y oncología pediátrica, en colaboración con Fundación Aladina, Gipsy Cannis y la Comunidad de Madrid, a través de la Universidad Rey Juan Carlos (7,8).

2.1.2 Clasificación de las TAA

Cuando la finalidad de la intervención es educativa, como por ejemplo el aprendizaje de habilidades como la lectoescritura o el cálculo, y está liderada por un profesional de la educación, se denomina Educación Asistida con Animales (EAA) (3).

Por otro lado, las Actividades Asistidas con Animales (AAA) no establecen objetivos terapéuticos específicos ni indicadores para medir resultados. Estas intervenciones están orientadas a ofrecer beneficios motivacionales, educativos o recreativos que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas. Se llevan a cabo en diferentes contextos y son coordinadas por entrenadores especializados, que pueden ser profesionales o voluntarios con conocimientos sobre la interacción entre humanos y animales (3).

Estas terapias se han implementado ampliamente en los últimos años con el objetivo de favorecer el bienestar y la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas y como tratamiento de trastornos psicológicos, además, es un método de tratamiento complementario que genera resultados positivos para la salud y contribuye a mejorar la calidad de vida (5).

La TAA requiere que el animal y el técnico responsable estén vinculados a la acción de un profesional especializado, quien introduce esta terapia como una parte integral del tratamiento. Para ello, se elabora una programación detallada que incluye objetivos, actividades, materiales y duración de cada sesión, adaptados a las necesidades del paciente. Además, es imprescindible registrar el progreso del paciente para evaluar los resultados. Estas intervenciones, siempre dirigidas por un servicio de salud profesional, se diferencian de las AAA por su carácter planificado y orientado hacia metas específicas (6).

En España no existe una ley específica a nivel nacional que regule la terapia asistida con animales. La Ley 7/2023 de protección de los derechos y el bienestar de los animales, excluye de su aplicación a los animales utilizados en intervenciones profesionales, como la TAA (9).

2.1.3 Tipos de animales en las TAA

En la TAA está indicado el tratamiento con algunas especies animales como (3):

1. **Perros:** Son los más empleados y están presentes en casi la totalidad de las entidades que realizan IAA. Son valorados por su capacidad de aprendizaje, carácter afectuoso y habilidades sociales, que facilitan la creación de vínculos con las personas.
2. **Caballos:** Utilizados principalmente en equinoterapia, son efectivos para la rehabilitación física y social, incluyendo casos como parálisis cerebral o trastornos del espectro autista.
3. **Animales de granja, gatos, aves y animales acuáticos:** Utilizados de forma minoritaria.

El CDAT (Center for dogs assisted-therapy (Centro de terapia asistida con perros)) es un centro privado de atención sanitaria especializado en las terapias asistidas con animales. Su experiencia incluye la implementación de terapias en hospitales de Barcelona. El CDAT juega un papel clave en las TAA, asegurando que los perros utilizados en intervenciones terapéuticas sean adecuados, estén bien entrenados y cumplan con estándares de seguridad e higiene (1).

2.2 Beneficios de las TAA en salud mental

Las patologías que pueden ser tratadas con TAA incluyen:

Trastornos del desarrollo y salud mental infantil	
Diagnóstico	Beneficios de la TAA
Trastorno del espectro autista (TEA)	Mejora la comunicación, la sociabilidad y reducir los comportamientos restrictivos y repetitivos.
Trastornos de hiperactividad y déficit de atención (TDAH)	Ayuda a mejorar la autoestima y la atención en niños con TDAH.
Trastornos de conducta y emocionales en niños	La TAA se ha empleado en hospitales de día para niños con dificultades en la autorregulación emocional y social.
Afasia y problemas del lenguaje	Se ha demostrado la utilidad de la TAA en pacientes con afasia y dificultades de comunicación.

Tabla 2: Beneficios de la TAA en trastornos del desarrollo y salud mental infantil. Elaboración propia a partir de (1,5,10).

Trastornos psiquiátricos y psicológicos	
Diagnóstico	Beneficios de la TAA
Depresión y ansiedad	Disminuyendo los síntomas de ansiedad y depresión, además de mejorar el estado de ánimo.
Esquizofrenia	Mejora la anhedonia, la motivación y el uso del tiempo libre.
Estrés postraumático	Ha mostrado beneficios en la reducción del estrés en personas que han sufrido eventos traumáticos.
Adicciones y fobias	En pacientes con problemas de adicción y fobias en el ámbito psiquiátrico.

Tabla 3: Beneficios de la TAA en trastornos psiquiátricos y psicológicos. Elaboración propia a partir de (1,5).

<u>Enfermedades neurológicas y crónicas</u>	
Diagnostico	Beneficios de la TAA
Enfermedades neurodegenerativas (Alzheimer y demencia)	Utilidad de la TAA en mejorar la calidad de vida de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia.
Accidente cerebrovascular infantil	Como parte de la rehabilitación en niños con infarto cerebral.
Artritis reumatoide y enfermedades musculares	Sobre todo, en la equinoterapia (terapia con caballos) ha demostrado ser útil para pacientes con enfermedades del sistema musculoesquelético.

Tabla 4: Beneficios en la TAA en enfermedades neurológicas y crónicas. Elaboración propia a partir de (5).

<u>Otros usos</u>	
Diagnostico	Beneficios de la TAA
Terapia en prisiones	Para reducir la agresividad en prisioneros.
Apoyo en centros de ancianos y hospitales	Se ha implementado para mejorar el bienestar en hospitales y residencias para adultos mayores.

Tabla 5: Beneficios de la TAA en otros usos. Elaboración propia a partir de (5).

La TAA e IAA proporcionan beneficios en la salud física, mental y emocional de los pacientes. Además, se ha podido observar que dichas terapias favorecen el desarrollo social y emocional en niños con trastornos del espectro autista. Por un lado, mejoran la comunicación y la sociabilidad y por otro, reducen los comportamientos de conducta y repetitivos (10). De igual manera, mejora la calidad de vida en personas con enfermedades neurodegenerativas como la demencia, así como favorece el bienestar en sus cuidadores (11). Asimismo, la TAA ha mostrado efectividad en jóvenes con dificultades psicosociales, incrementando la autorregulación, la motivación y el compromiso en terapia (12). La equinoterapia, en particular, ha mostrado beneficios físicos y psicológicos en niños con autismo, como la mejora del equilibrio, la postura y la reducción del estrés (13). Finalmente, en pacientes con enfermedades crónicas, la interacción con animales ha resultado en la reducción del dolor y el aumento del bienestar emocional (2).

En pacientes con inicio precoz de demencia, el vínculo con el animal en estos tipos de terapias tiene beneficios en cuanto a disminución del estrés, ayuda al cuidado y acompañamiento en el día a día (11).

Hay un estudio realizado que analiza el vínculo humano-animal generado tras dos sesiones de terapia asistida con perros en adolescentes hospitalizados por trastornos de salud mental. Se encontró que incluso con una intervención breve, los participantes desarrollaron un fuerte apego y aceptación incondicional hacia los perros. No hubo diferencias significativas según el diagnóstico o el cuidado previo de mascotas. La TAA se plantea como una herramienta complementaria a los tratamientos psiquiátricos tradicionales, aunque se sugiere más investigación para analizar los efectos a largo plazo (14).

En el Hospital Niño Jesús se llevó a cabo un estudio para evaluar los efectos de la TAA en adolescentes con Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Tras 24 sesiones, se concluyó que estas terapias contribuyen a mejorar los síntomas de los TCA, así como la composición corporal y el peso de los pacientes. Además, se registró una disminución del 10% en los niveles de ansiedad y un aumento en la confianza y la percepción positiva del propio cuerpo. Estos hallazgos destacan el impacto favorable de la TAA, promoviendo una recuperación más rápida y eficaz en el ámbito hospitalario (15).

Existe un caso que evidencia cómo la TAA puede contribuir al desarrollo emocional y conductual de los adolescentes con trastornos mentales: El caso de Jana, una niña de 12 años con TDAH, alteraciones conductuales y retracción social demuestra cómo la TAA puede favorecer el desarrollo emocional y conductual en adolescentes con trastornos mentales. A través de sesiones en un centro sanitario, acompañada por un labrador, un experto en IAA y una enfermera especialista en salud mental, Jana trabaja hábitos de comunicación, socialización e higiene al peinar al perro. La interacción con el animal refuerza su motivación y bienestar, facilitando su evolución dentro del tratamiento (16).

2.3 Salud mental en la adolescencia

En España, la salud mental infanto-juvenil es una prioridad dentro de las estrategias sanitarias, aunque sigue siendo un ámbito con carencias en detección y tratamiento, se destaca la importancia de considerar la perspectiva del adolescente en la evaluación de su bienestar mental, complementando la información proporcionada por los adultos responsables (17).

La alta demanda de servicios de salud mental para jóvenes ha sobrepasado la capacidad de atención disponible, lo que ha generado la necesidad de intervenciones accesibles y complementarias que ayuden a reducir la brecha entre la demanda y la oferta de servicios. Sin embargo, las bajas tasas de búsqueda de ayuda en esta población, influenciadas por barreras como el estigma y la falta de acceso a recursos adecuados, aún suponen un desafío para lograr una implementación efectiva de estas herramientas (18).

El 34% de la población española presenta algún problema de salud mental, una cifra que se incrementa al 40% en mayores de 50 años y supera el 50% en personas de 85 años o más. En adolescentes, los trastornos de ansiedad afectan al 3% de los menores de 25 años, convirtiéndose en el problema de salud mental más frecuente en este grupo de edad. Además, se ha observado un crecimiento en la incidencia de conductas adictivas, especialmente en videojuegos, donde el 5,1% de los adolescentes de 14 a 18 años presentan un posible trastorno por uso excesivo (19).

Existe un plan estratégico de salud mental y adicciones de la Comunidad de Madrid desde 2022, que busca mejorar la atención a pacientes y sus familias, priorizando a quienes tienen trastornos graves y no acuden por sí mismos al sistema. Se basa en un modelo comunitario que promueve la excelencia, la humanización de la atención y la lucha contra la discriminación. El suicidio es la primera causa externa de muerte en España y constituye un problema prioritario en salud pública, por lo que el plan incluye estrategias para la prevención, ampliando el alcance no solo dentro del ámbito sanitario (20).

La situación epidemiológica producida por la COVID-19 generó importantes efectos en los adolescentes, provocando peores niveles de depresión y estrés, aumentando los síntomas de ansiedad. Esto fue debido al aislamiento social, el cierre de colegios y la incertidumbre sobre el futuro. En los estudios, se observó que los niveles de miedo y preocupación fueron un indicador del deterioro de la salud mental, por lo que quienes tenían más preocupación experimentaron un efecto negativo mayor. Estos resultados destacan la importancia de apoyar a esta población para mejorar el ámbito emocional y desarrollar estrategias para afrontar dificultades, disminuyendo así las consecuencias de crisis inesperadas en su bienestar mental (21).

En España, se necesitan mejoras de indicadores para poder evaluar de manera correcta la vigilancia en salud mental. Para ello, se plantea un enfoque más organizado que incluya sistemas de información mejorados y redes de profesionales para detectar de manera temprana trastornos como la depresión o el suicidio. Esto permitiría intervenciones más efectivas y decisiones basadas en datos claros (22).

2.3.1 Autoconcepto, hábitos saludables y manejo del estrés

Un autoconcepto positivo se asocia con mayor bienestar psicológico, mejor afrontamiento del estrés y mayor adaptación, mientras que un autoconcepto negativo está relacionado con ansiedad, depresión, estrés y problemas de autoestima. Un estudio encontró que los estudiantes que recibían terapia al inicio del estudio presentaban un autoconcepto más alto sobre ellos mismos, que aquellos que no la recibían, pero con el tiempo mostraron una mejoría en su autoconcepto y bienestar emocional, especialmente las mujeres. No obstante, algunos estudios señalan que el autoconcepto es una dimensión estable e inalterable en un corto periodo de tiempo. Su transformación se ve condicionada por diversos factores como la implicación del paciente y la metodología de las terapias (23).

Fomentar hábitos saludables a los adolescentes es fundamental para prevenir enfermedades y fortalecer el bienestar a futuro. Se define el estrés como un estado de presión y tensión emocional que, cuando se manifiesta de manera excesiva, puede provocar alteraciones en la salud mental. En la etapa de desarrollo de la adolescencia, el estrés surge en mayor medida debido a elementos externos como pueden ser maltratos físicos o verbales, preocupaciones sobre la imagen física o rendimiento escolar (24).

Dado que la adolescencia conlleva rápidos cambios físicos y psicológicos, se considera que es una etapa especialmente susceptible al estrés impactando negativamente en la salud emocional y autoestima del paciente (24).

Numerosas investigaciones han demostrado la relación entre la gestión del estrés y los comportamientos de vida saludable, resaltando el efecto de la realización de actividad física como una táctica efectiva para disminuir los niveles de estrés y fortalecer la salud mental. Además, se ha observado que los adolescentes que tienen mayor conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable suelen afrontar situaciones de estrés de manera más efectiva, utilizando estrategias como el optimismo y la autoconfianza. Esto les facilita a gestionar emociones impidiendo que el estrés influya en su bienestar. En cambio, los adolescentes con niveles altos de estrés tienden a recurrir a la alimentación emocional como mecanismo para gestionar el estrés, lo que supone un posible aumento del riesgo de obesidad y otros problemas de salud relacionados. Por esta razón, es importante poner en marcha diversas estrategias orientadas a desarrollar estilos de vida saludables. En esta circunstancia, la enfermería desempeña un papel clave en la educación y concienciación de la salud mental, promoviendo entre las más jóvenes herramientas para gestionar el estrés, incentivando la realización de la actividad física y otras estrategias que contribuyan al bienestar emocional y físico (25,26).

2.4 Papel de enfermería en el autocuidado del adolescente

En salud mental el autocuidado se define como un proceso que permite conocerse a uno mismo, usar herramientas para estar emocionalmente estable y cuidarse a sí mismo. No existe definición en la literatura científica de autocuidado lo cual complica que se lleve a cabo y se incluya en intervenciones. No obstante, se ha demostrado que realizar actividades en la naturaleza, hacer ejercicio o el arte mejoran el bienestar mental (27).

En los jóvenes adolescentes, todo lo que conlleva practicar ejercicio, escuchar música, meditar y tener una alimentación saludable hace que mejore la salud y se describe como autocuidado. El personal de enfermería tiene un papel importante en la prevención y promoción de la salud, por ello es fundamental hacer una promoción del autocuidado en espacios como las escuelas, hospitales y centros de salud, tanto mental como de atención primaria para mejorar la salud mental. Incluso, el uso de aplicaciones, páginas web y recursos digitales, incluyen ayudas con herramientas para saber gestionar, cómo mejorar el autocuidado y recursos de autoayuda que enfermería puede ayudar e informar de estas herramientas y enseñar a utilizarlas de manera correcta (28).

Existe un estudio de adolescentes donde se describe un desconocimiento y una escasez en conocimientos relacionados con hábitos saludables. Por ello, la función de la enfermera en centros de salud de atención primaria resulta clave sobre todo en edades tempranas para realizar educación para la salud en hábitos saludables desde la infancia para poder evitar problemas de salud en un futuro. Estos consejos de salud también son eficaces para las familias que acompañan a los adolescentes en las consultas de atención primaria, que la educación para la salud llegue al núcleo familiar para una mayor concienciación de hábitos saludables y mejorar el bienestar en general (29).

Un aumento de recaídas en los tratamientos habituales destaca la falta de cambio de tratamientos como incluir terapias alternativas adaptadas a las necesidades de los adolescentes. Favorecer que el adolescente participe de manera activa en la toma de decisiones y se le proporcionen herramientas para sentirse mejor, mejora su recuperación. Estas acciones se pueden llevar a cabo en escuelas donde diariamente se da un apoyo constante favoreciendo así su proceso de recuperación (28).

Saber gestionar el autocuidado no conlleva suprimir o sustituir una atención sanitaria, sino que sirva como complemento al tratamiento habitual para una reducción de tiempo en la recuperación. Por esta razón es clave fomentar el autocuidado en los adolescentes para enfrentarse a situaciones de ansiedad, estrés y mejorar la toma de decisiones de manera correcta (27).

2.4.1 Participación enfermera en los Centros de Salud Mental

Los centros de salud son espacios donde se ofrecen servicios para ayudar a pacientes con diferentes patologías mentales donde trabajan profesionales de distintas especialidades para ayudar a mejorar la salud de los pacientes. Los objetivos de los centros de salud mental incluyen mejorar el funcionamiento y el bienestar de las personas con problemas de salud mental (30).

Un ejemplo de su impacto es el caso de un joven que, tras experimentar aislamiento y abandonar sus estudios, recibió tratamiento y apoyo en un centro de salud mental, lo que le permitió retomar sus estudios, graduarse y conseguir empleo, mejorando significativamente su calidad de vida (30).

Se entiende cartera de servicios como el conjunto de prestaciones sanitarias basadas en evidencia científica y prioridades de salud, destinadas a cubrir las necesidades de la población. La enfermería es una parte fundamental del equipo de los centros de salud mental y dentro de la cartera de servicios alguna de sus funciones incluye proporcionar educación para la salud, asesoramiento a pacientes, fomentar la socialización y apoyar el autocuidado (31).

En la consulta de enfermería de los centros de salud mental se llevan a cabo planes de cuidado como por ejemplo fomentar hábitos saludables, mejora de la autoestima o plan de cuidados para personas con patología psiquiátrica residual con necesidad de integración social mediante programas psicoeducativos que incluyen actividades de la vida diaria, autocuidado y técnicas de resolución de problemas, entre otros (31).

El autocuidado en adolescentes con problemas emocionales es crucial para la prevención y el manejo de síntomas, estableciendo un vínculo indirecto con la enfermera a través de la educación para la salud y promoción de su bienestar (28).

2.5 Justificación

La salud mental en adolescentes es imprescindible a pesar de que existen necesidades en algunos aspectos como la detección precoz, prevención y facilidades para pedir ayuda, la demanda actualmente supera la capacidad que tienen de asumir nuestros servicios sanitarios (17,18). Además, los adolescentes debido a barreras como la falta de información y la falta de accesibilidad de recursos no están lo suficientemente apoyados (27).

El proceso personal que incluye la autoconciencia y llevar a cabo estrategias para conservar el bienestar emocional se define como autocuidado (27).

En este contexto, el autocuidado se introduce como un concepto imprescindible para la promoción del bienestar emocional, pero su implementación sigue siendo un reto, ya que existe una debilidad en los adolescentes como saber detectar los problemas propios de manera independiente (19).

La TAA es una intervención terapéutica en la que se trabaja con animales conceptos para mejorar aspectos como la salud física, emocional y social de las personas (32). Ha demostrado ser una intervención positiva que mejora la autoestima, moderación de comportamiento en situaciones complejas y como complemento en tratamientos en pacientes adolescentes con trastornos mentales (23).

Este trabajo pretende darle importancia a conceptos significativos como el autocuidado, autoestima, autocontrol desde la enfermería. Mediante las sesiones desarrolladas, se busca encontrar diferentes técnicas para mejorar la gestión de las emociones, estrés y ansiedad en determinadas situaciones utilizando como medio la TAA como un recurso innovador que refuerce la involucración de los adolescentes en sus cuidados.

Las aportaciones de este trabajo a la práctica profesional se centran en estrategias innovadoras diferentes dentro de la enfermería de salud mental, integrando la TAA como un recurso complementario a los tratamientos. Con este proyecto, se pretende ayudar a que los adolescentes suplementen sus tratamientos con este tipo de terapias para que emocionalmente haya mejoría y lleguen a tener mejor calidad de vida, reduciendo tiempos de recuperación en sus patologías.

3. Población y captación

3.1 Población diana

Este proyecto educativo va dirigido a pacientes adolescentes entre 12 y 18 años con seguimiento activo en el Centro de Salud Mental de Getafe, Comunidad de Madrid, que presenten estabilidad clínica en el momento del desarrollo del proyecto con capacidad para participar activamente en sesiones grupales con perros de terapia, valorado previamente con la hoja de valoración de pacientes candidatos al programa de TAA **(Anexo 1)**.

No se incluirían pacientes en caso de presencia de condiciones médicas que contraindiquen la interacción con animales, como por ejemplo alergias al pelo de perro.

Los pacientes y o tutores legales deberán cumplimentar un consentimiento informado firmado para participar en la intervención de la TAA **(Anexo 2)**.

El Hospital Universitario de Getafe da cobertura a una población total de 43.415 menores de 18 años (33). Uno de cada cinco adolescentes en España presenta problemas emocionales, siendo la ansiedad y la depresión las patologías más frecuentes (34).

Estos datos justifican la implementación de programas alternativos que complementen el abordaje tradicional y faciliten adherencia al tratamiento en un entorno accesible y motivador.

3.2 Captación

La captación de los adolescentes se llevará a cabo a través de diferentes estrategias dentro del Centro de Salud Mental de Getafe. Se incluirán pacientes que acudan a consultas de psiquiatría, psicología clínica, enfermería, que cumplan perfil y puedan beneficiarse del programa.

Se emplearán los siguientes recursos:

- **Derivación interna:** Profesionales del centro (psiquiatras, psicólogos clínicos y enfermeros) informarán a los adolescentes y sus familias sobre el programa y recomendarán su participación entregando un díptico informativo (**Anexo 3**).
- **Material divulgativo:** Se elaborarán carteles informativos, que estarán disponibles en tabloneros informativos de las salas de espera del Centro de Salud Mental de Getafe (**Anexo 4**).
- **Canales digitales:** Se difundirá la información a través de correo electrónico facilitando el acceso a los interesados y sus familias (**Anexo 5**).

4. Objetivos

4.1 Objetivo general:

El objetivo general en este proyecto educativo es mejorar la salud mental de los pacientes adolescentes con patología activa en el Centro de Salud Mental de Getafe, así como el autocuidado y mejora de síntomas, a través de un programa basado en TAA dirigido por personal de enfermería.

4.2 Objetivos específicos:

Objetivos específicos del área cognitiva:

- El adolescente conocerá el valor del autocuidado en salud mental incorporando hábitos saludables.
- El adolescente comprenderá la importancia de la adquisición de estrategias de manejo del estrés, ansiedad y técnicas de relajación.
- El adolescente entenderá la importancia de promover su bienestar emocional a través de hábitos saludables.

Objetivos específicos del área de habilidades:

- El adolescente desarrollará habilidades de comunicación a través de la interacción con perros de terapia.
- El adolescente controlará sus emociones y regulará el autocontrol.

Objetivos específicos del área de actitudes e intereses:

- El adolescente fortalecerá su autoestima y confianza en sí mismo.
- El adolescente se beneficiará de un entorno de confianza y seguridad que favorezca su bienestar.
- El adolescente desarrollará responsabilidad y el compromiso en sus acciones y decisiones.

5. Contenidos

El cronograma general del proyecto educativo incluye cuatro sesiones de 90 minutos cada sesión. Se realizará una sesión semanal durante el mes de junio de 2025. Los horarios son por la mañana de 11:00h a 12:30h, quedando un horario de la siguiente manera:

Sesión	Fecha	Horario
1	2 de junio de 2025	11:00 – 12:30
2	9 de junio de 2025	11:00 – 12:30
3	16 de junio de 2025	11:00 – 12:30
4	23 de junio de 2025	11:00 – 12:30

Tabla 6: Horario de sesiones. Elaboración propia.

El número de participantes consta de un grupo de 6 a 10 adolescentes con patología activa en el Centro de Salud Mental de Getafe.

Los profesionales implicados son la enfermera especialista en salud mental (coordinadora del programa) y el responsable de los perros de terapia asistida.

La actividad se celebrará en un espacio habilitado del Centro de Salud Mental de Getafe, con zona adaptada para la interacción con los perros de terapia.

Los contenidos de las sesiones son los siguientes:

- Sesión 1:
 - o Autocuidado.
 - o Bienestar emocional.
 - o Hábitos saludables: higiene, alimentación, descanso y ejercicio.
- Sesión 2
 - o Manejo de estrés y ansiedad.
 - o Control de emociones.
 - o Autocontrol.
- Sesión 3:
 - o Habilidades de comunicación.
 - o Autoestima y confianza.
- Sesión 4:
 - o Responsabilidad en las acciones y decisiones.
 - o Compromiso personal.

6. Sesiones, técnicas de trabajo y utilización de materiales

SESIÓN 1: 'CUIDARME ES IMPORTANTE' AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EMOCIONAL		
CONTENIDOS	TECNICAS UTILIZADAS	MATERIALES
<p>Concepto de autocuidado y su impacto en la salud mental.</p> <p>Hábitos saludables: higiene, alimentación, descanso y ejercicio.</p> <p>Relación entre el cuidado propio y el cuidado de otros.</p> <p>Escala de ansiedad post actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva: charla coloquio sobre autocuidado. Estrategia didáctica que combina la exposición de información con la participación, promoviendo debate y reflexión. - Investigación: tormenta de ideas sobre hábitos saludables. Técnica participativa que fomenta la creatividad y el pensamiento colectivo para generar múltiples respuestas sobre un tema, en este caso, hábitos saludables. - Desarrollo de habilidades: cuidado del perro de terapia como metáfora del autocuidado (Anexo 6). 	<p>Escala de ansiedad previa a la actividad (Anexo 7).</p> <p>Presentación visual sobre autocuidado.</p> <p>Ficha de registro personal de hábitos saludables.</p> <p>Material de cepillado y alimentación para el perro de terapia.</p>

Tabla 7: Sesión 1 del proyecto educativo. Elaboración propia.

<p align="center">SESIÓN 2: 'RELÁJATE CON TU MEJOR AMIGO' ESTRATEGIAS DE MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD</p>		
CONTENIDOS	TECNICAS UTILIZADAS	MATERIALES
<p>Qué es el estrés y la ansiedad: signos y síntomas.</p> <p>Técnicas de relajación y respiración.</p> <p>Importancia del contacto con animales en la regulación emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva: explicación sobre el estrés y su impacto. - Desarrollo de habilidades: ejercicio de respiración sincronizada con el perro de terapia (Anexo 8). - Análisis de caso: Relato de experiencias sobre situaciones de estrés y como enfrentarlas (Anexo 9 y Anexo 10). 	<p>Guía con técnicas de relajación.</p> <p>Videos sobre mindfulness y contacto con animales.</p> <p>Música relajante y colchonetas para relajación.</p>

Tabla 8: Sesión 2 del proyecto educativo. Elaboración propia.

SESIÓN 3: 'COMUNICACIÓN SIN PALABRAS'
DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

CONTENIDOS	TECNICAS UTILIZADAS	MATERIALES
<p>Importancia de la comunicación verbal y no verbal.</p> <p>Expresiones de emociones: reconocer y transmitir sentimientos.</p> <p>Trabajo en equipo y confianza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Juego de roles: Expresión de emociones mediante gesto y contacto con los perros (Anexo 11). - Desarrollo de habilidades: circuito de comunicación con perros de terapia (Anexo 12). - Investigación: Reflexión sobre cómo se expresan las emociones. 	<p>Tarjetas con emociones para la dinámica de comunicación.</p> <p>Circuito de obstáculos para la actividad con perros de terapia.</p> <p>Ficha de autoevaluación sobre habilidades comunicativas.</p>

Tabla 9: Sesión 3 del proyecto educativo. Elaboración propia.

SESIÓN 4: 'MI RESPONSABILIDAD, MI BIENESTAR' DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES		
CONTENIDOS	TECNICAS UTILIZADAS	MATERIALES
<p>¿Qué significa ser responsable de mi bienestar?</p> <p>Cómo fomentar un entorno seguro y confiable.</p> <p>Escala de ansiedad post actividad.</p> <p>Cuestionario de evaluación de conocimientos sobre autocuidado y bienestar emocional (Anexo 13).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva: explicación sobre responsabilidad y compromiso personal. - Desarrollo de habilidades: Tareas de cuidado del perro como ejercicio de responsabilidad. - Discusión guiada: Reflexión sobre la aplicación de lo aprendido en la vida diaria. 	<p>Escala de ansiedad post actividad (Anexo 7).</p> <p>Carteles con frases motivadoras sobre responsabilidad (Anexo 14).</p> <p>Ficha de implicación personal donde cada adolescente escribirá una acción para mejorar su bienestar (Anexo 15).</p> <p>Escala para evaluar cambios en la confianza (Anexo 16).</p> <p>Diplomas de participación en el programa de TAA (Anexo 17).</p>

Tabla 10: Sesión 4 del proyecto educativo. Elaboración propia.

7. Evaluación

Para garantizar la eficacia del programa de TAA y su alineación con los objetivos educativos, se llevará a cabo una evaluación integral que abarque diferentes aspectos de la intervención.

En primer lugar, el equipo de enfermería del Centro de Salud Mental de Getafe será el encargado de registrar el número total de asistentes a cada sesión (**Anexo 18**). Además, se evaluará la adecuación del espacio en el que se desarrolla la intervención, considerando aspectos como la infraestructura, la comodidad y la accesibilidad del entorno.

Asimismo, el equipo de enfermería revisará la programación de fechas y horarios con el fin de facilitar la asistencia de los participantes. Se analizará si el número de sesiones es adecuado para cumplir con los objetivos planteados, así como la pertinencia de los contenidos impartidos y su alineación con los objetivos. También se examinará la efectividad de las técnicas educativas empleadas, además de la calidad de los materiales didácticos utilizados en cada sesión. Para medir el grado de implicación de los adolescentes, se observará su participación en las sesiones y se recogerán sus percepciones mediante encuestas de evaluación después de cada sesión (**Anexo 19**).

Para la recopilación de datos, se emplearán diversos instrumentos de evaluación, como listas de asistencia, cuestionarios de satisfacción dirigidos a los participantes y un informe de observación elaborado y a cumplimentar por una enfermera presente en todas las sesiones, encargada de recopilar toda la información como figura de observador (**Anexo 18, anexo 20 y anexo 21**).

A través de la evaluación se pueden identificar puntos fuertes y debilidades para tener en cuenta mejoras en el programa de TAA.

Los adolescentes recibirán una escala de registro de ansiedad antes y después de la sesión adaptada para el proyecto de TAA (**Anexo 7**). Esta escala será aplicada:

1. **Antes de la primera sesión** para medir el nivel de ansiedad inicial.
2. **Al finalizar la última sesión** para evaluar el impacto del programa en la reducción de la ansiedad.

7.1 Evaluación de resultados

La evaluación de los resultados servirá para comprobar si los adolescentes han aprendido sobre autocuidado, manejo del estrés y bienestar emocional, si han mejorado sus habilidades de comunicación y regulación emocional, y si han fortalecido su autoestima y responsabilidad. También se analizará si los beneficios del programa se mantienen con el tiempo.

- **Área de conocimiento:** Se verificará si los adolescentes han adquirido información sobre autocuidado, estrategias de manejo del estrés y la ansiedad, y promoción del bienestar emocional. Se evaluará a través de evaluaciones de conceptos y encuestas de evaluación del programa de TAA (**Anexo 13 y anexo 19**).
- **Área de habilidades:** Se analizará el desarrollo de habilidades comunicativas y de regulación emocional mediante la observación de la participación en sesiones y la aplicación de estrategias en la vida diaria, valorada por personal de enfermería (**Anexo 21**).
- **Área de actitudes:** Se medirá la confianza en sí mismos mediante una escala después de la última sesión (**Anexo 16**).

7.2 Evaluación del objetivo general a medio y largo plazo

Se contactará con los participantes tres y seis meses después de la finalización del programa para evaluar la permanencia de los efectos positivos en su bienestar emocional.

Se compararán los niveles de ansiedad iniciales con los obtenidos a medio y largo plazo para valorar el impacto de la intervención mediante una escala de medición de ansiedad adaptada para adolescentes (**Anexo 7**).

8. Bibliografía

1. Guillen Guzmán E, Sastre Rodríguez L, Santamarina-Pérez P, Hermida Barros L, García Giralt M, Doménec Elizalde E, et al. The benefits of dog-assisted therapy as complementary treatment in a children's mental health day hospital. *Animals*. 2022;12(20):13.
2. Reed R, Ferrer L, Villegas N. Natural healers: a review of animal assisted therapy and activities as complementary treatment for chronic conditions. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2012;20(3):612-8.
3. Martos-Montes R, Ordóñez-Pérez D, de la Fuente-Hidalgo I, Martos-Luque R, García-Viedma MR. Intervención asistida con animales (IAA): análisis de la situación en España. *Espr Psicol*. 2015;8(3):1-10.
4. Impram O, Allahverdi FZ. Feasibility of animal-assisted therapy in the treatment of depression. *Current Approaches in Psychiatry*. 2024;16(3):543-53.
5. Çakıcı A, Kök M. Animal assisted therapy. *Current Approaches in Psychiatry*. 2019;12(1):117-30.
6. Mauriño PAG, Luz LA, Albert M, Saludas FL, Segura MÁ. La aplicación de la terapia asistida con animales en la salud mental infanto-juvenil. *Rev Psicol: (Univ Antioq)* 2017;9(2):177-88.
7. Perros Azules, Intervenciones asistidas con perros. Madrid: Perros azules; Acceso 18 de febrero de 2025. Disponible en: <https://perrosazules.es/>
8. Fundación Aladina. Terapias con perros en hospitales. (Internet). Madrid: Fundación Aladina; Acceso 18 de febrero de 2025. Disponible en: <https://aladina.org/apoyo-emocional/terapia-con-perros/>
9. Ley 7/2023, de 28 de marzo, de protección de los derechos y el bienestar de los animales. Boletín Oficial del Estado, nº 74, (29-03-2023).

10. Brazdeikienė L, Zukhbaya N. The efficiency of animal-assisted therapy for children with autism spectrum disorders. *Bridges (Tiltai)*. 2024;92(1):56-74.
11. Marks G, McVilly KR. Assistance dogs for people with younger (early)-onset dementia: the family carer's experience. *Animals* 2023;13(5):2-13.
12. Flynn E, Gandenberger J, Mueller MK, Morris KN. Animal-assisted interventions as an adjunct to therapy for youth: clinician perspectives. *Child Adolesc Social Work J*. 2020;37(6):631-42.
13. Cleary M, West S, Kornhaber R, Johnston-Devin C, Thapa DK, McLean L, et al. 'The horse weaves magic': parents and service providers on the benefits of horse-based therapies for autistic children-an Australian qualitative study. *Issues in Ment Health Nurs*. 2024;45(11):1201-9.
14. Rodrigo-Claverol M, Manuel-Canals M, Lobato-Rincón LL, Rodríguez-Criado N, Roman-Casenave M, Musull-Dulcet E, et al. Human-animal bond generated in a brief animal-assisted therapy intervention in adolescents with mental health disorders. *Animals*. 2023;13(3):358.
15. Purina Editorial Team. Mascotas en los hospitales (Internet). Barcelona: Purina, 2024 (acceso 18 de febrero de 2025). Disponible en: <https://www.purina.es/juntos-mejor/mascotas-en-los-hospitales>
16. Balaguer Sancho J, Lluch Canut MT, Puig Llobet M, Moreno Arroyo MC. La terapia asistida con animales. Un análisis de concepto. *Cult Cuid*. 2021;25(60):320-34.
17. Sainero A, Valle JF, Bravo A. Detección de problemas de salud mental en un grupo especialmente vulnerable: niños y adolescentes en acogimiento residencial. *An Psicol*. 2015;31(2):472-80.
18. Badesha K, Wilde S, Dawson DL. Mental health mobile application self-help for adolescents exhibiting psychological distress: a single case experimental design. *Psychol Psychother*. 2023;96(1):223-48.

19. Calcerrada Díaz-Santos N, Estirado Gómez A, González Santamarta M, Mouzo Rueda N, Paz Sánchez M, Vilorio Baraja R. Informe anual del Sistema Nacional de Salud 2023. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2023. p.198.
20. Comunidad de Madrid. Afecciones de salud mental. Aspectos básicos. Madrid. Comunidad de Madrid; (acceso 18 de febrero de 2025). Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/salud-mental#plan-estrategico-salud-mental>.
21. Castro-Calvo J, Schoeps K, Montoya-Castilla I, del Rosario C. Protective factors for the mental health of adolescents and young adults in coping with pandemic-related worries: A mediation study. *Rev Latinoam Psicol.* 2022;54:151-61.
22. De Pedro Cuesta J, Saiz Ruiz J, Roca M, Nogueira I. Salud mental y salud pública en España: vigilancia epidemiológica y prevención. 2016. p.7.
23. Brown HE, Parker AL, Johnson TK, Erekson DM. Me, myself, and I: therapy and self-concept change in college students. *Journal of College Student Mental Health.* 2024;38(3):477-99.
24. Singh A, Kaur G, Dhillon R. Physical appearance and stress among adolescents: a descriptive study. *Journal of Psychosocial Research.* 2024;19(2):339-47.
25. Şimşek E, Ballıel N. Physical activity level and health promoting lifestyle behaviours of adolescents: a cross-sectional study. *Brasov Med J.* 2021;(1):44-52.
26. Evgin D, Kılıç KM. Relationship between healthy life awareness, emotional eating, obesity awareness, and coping stress in adolescents. *Psychol Sch.* 2023;60(6):1898-917.
27. Truscott A, Hayes D, Bardsley T, Choksi D, Edbrooke-Childs J. Defining young people's mental health self-care: a systematic review and co-development approach. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2024;33(11):3765-85.

28. Town R, Hayes D, March A, Fonagy P, Stapley E. Self-management, self-care, and self-help in adolescents with emotional problems: a scoping review. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2024;33(9):2929-56.

29. Gil Lanz A, Izquierdo Medina R, Velázquez Ronda D. Identificación de riesgos relacionados con déficit del autocuidado en adolescentes de la escuela Secundaria Básica "Mártires de Humboldt 7". *Rev Panor*. 2020;15(1):22-5.

30. Düzgün N, Demir S. Professional experiences of nurses working in community mental health centers: a phenomenological study. *J Psychiatr Nurs*. 2023;14(3):224-31.

31. SaludMadrid. Manual de procedimientos de enfermería de salud mental. 2ª edición ed. Madrid; 2022.

32. Lee S, Kim G, Moon Y, Lee S. A text-mining analysis of research trends in animal-assisted therapy. *Animals*. 2023;13(19):3133.

33. Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid. Plan estratégico de salud mental y adicciones de la Comunidad de Madrid 2022-2024. Madrid: Comunidad de Madrid; 2024.

34. Ministerio de Sanidad. (Internet) Madrid: Ministerio de Sanidad; (Acceso 23 de febrero de 2025). Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/>.

35. Psiquiatra Marbella. Test Ansiedad de Hamilton (Internet). Marbella: Psiquiatra Marbella; (acceso 15 de marzo de 2025). Disponible en: <https://psiquiatramarbella.com/test-escala-de-ansiedad-de-hamilton/>.

ANEXOS

Anexo 1: Hoja de valoración de pacientes candidatos al programa de TAA.

Criterios clínicos objetivos

Consultar con el equipo para determinar si el paciente cumple con signos vitales estables, ausencia de síntomas psiquiátricos agudos, estado neurológico adecuado y ausencia de alergias al animal.

Capacidad de participación en sesiones grupales

Observación del paciente y entrevista breve para valorar:

- **Interés y motivación:** ¿Expresa interés en participar en la sesión con perros de terapia?
- **Nivel de ansiedad:** ¿Tolera bien la presencia de los animales sin presentar estrés excesivo?
- **Autonomía funcional:** ¿Puede sentarse y mantener una postura estable durante la sesión?
- **Hacer una prueba de exposición:** Antes de la sesión grupal, permitir que el paciente tenga un breve contacto con el perro de terapia para evaluar su reacción.

Anexo 2: Consentimiento informado para la participación en la Terapia Asistida con Animales (TAA).

Datos del participante:

Nombre y apellidos: _____ Fecha de nacimiento: _____
Edad: ____ DNI/NIE: _____ Teléfono de contacto: _____

Datos del representante legal (si aplica):

Nombre y apellidos: _____ DNI/NIE: _____
Parentesco con el participante: _____ Teléfono de contacto: _____

Objetivo de la intervención: El objetivo general es mejorar la salud mental de los pacientes adolescentes con patología activa en el Centro de Salud Mental de Getafe, así como el autocuidado y mejora de síntomas, a través de un programa basado en TAA dirigido por personal de enfermería.

Duración y frecuencia: La intervención tendrá una duración de 4 sesiones en un mes de 90 minutos cada sesión.

Posibles beneficios:

- Mejora de la comunicación y habilidades sociales.
- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Aumento de la autoestima y la confianza.
- Favorecimiento del desarrollo emocional y cognitivo.

Posibles riesgos y consideraciones: Pueden existir riesgos mínimos como reacciones alérgicas a los animales, incomodidad o miedo hacia ellos, o lesiones menores derivadas de la interacción.

Confidencialidad: Todos los datos obtenidos durante la terapia serán tratados con estricta confidencialidad y solo serán utilizados con fines terapéuticos, respetando la normativa vigente la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Autorización: Declaro que he sido informado/a de manera clara sobre beneficios, riesgos y duración de la TAA. Entiendo que la participación es voluntaria y consiento libremente mi participación (o la de mi hijo/a o representado/a) en la intervención.

Firma del participante o representante legal (si aplica):

Anexo 3: Díptico informativo.

¿Cómo apuntarse?

Si estás interesado/a en participar, consulta con tu profesional de referencia en el Centro de Salud Mental de Getafe o contáctanos.

Terapia asistida con animales para adolescentes

Contáctanos

916 823 012

TU BIENESTAR EMOCIONAL IMPORTA



¿Qué es la Terapia Asistida con Animales (TAA)?

Es una intervención donde perros de terapia ayudan a mejorar la salud mental y bienestar emocional. Facilita la expresión de emociones, la comunicación y el autocuidado.

Objetivo del programa:

Mejorar la salud mental de adolescentes, fomentando el autocuidado y el bienestar emocional a través de sesiones guiadas por personal de enfermería.

Estructura del programa:

- **Duración:** 4 sesiones (1 vez por semana, 90 minutos)
- **Lugar:** Centro de Salud Mental de Getafe
- **Participantes:** Grupo de 6-10 adolescentes con patología activa en el Centro de Salud Mental de Getafe
- **Profesionales:** Enfermera de salud mental, psicólogo clínico y adiestrador responsable de perros de terapia

1 'Sesión 1: 'Cuidarme es importante'

Objetivo: Conocer el valor del autocuidado en salud mental.

Actividades: Charla sobre hábitos saludables, interacción con perros para reflexionar sobre el autocuidado.

2 'Sesión 2: 'Relájate con tu mejor amigo'

Objetivo: Aprender estrategias para manejar el estrés y la ansiedad.

Actividades: Ejercicios de respiración y relajación con perros de terapia.

3 'Sesión 3: 'Comunicación sin palabras'

Objetivo: Mejorar y fortalecer la comunicación y autoestima.

Actividades: Juegos de expresión emocional y circuito de comunicación con perros.

4 'Sesión 4: 'Mi responsabilidad, mi bienestar'

Objetivo: Desarrollar compromiso y responsabilidad en el bienestar personal.

Actividades: Reflexión sobre toma de decisiones y cuidado de los perros de terapia.



TERAPIA ASISTIDA CON PERROS PARA ADOLESCENTES

Un programa innovador para mejorar la salud mental de adolescentes mediante la interacción con perros de terapia.

- Edad: 12-18 años.

BENEFICIOS DE LA TERAPIA CON PERROS

Reducción del estrés y la ansiedad



Fomento de la autoestima y la confianza



Mejora del autocuidado y el bienestar general



Duración: 4 sesiones de 90 minutos en un mes
Centro de Salud Mental de Getafe, Av. de los Ángeles, 53, Getafe.

☎ 916 823 012

¡Tu bienestar emocional importa!

Anexo 5: Correo electrónico para interesados y familias.

Asunto: Información sobre el proyecto de Terapia Asistida con Animales (TAA) para adolescentes.

Estimado/a _____:

Nos complace informarle sobre el proyecto de Terapia Asistida con Animales (TAA) dirigido a adolescentes con patología activa en el Centro de Salud Mental de Getafe. Este programa tiene como objetivo mejorar la salud mental, fomentar el autocuidado y fortalecer el bienestar emocional a través de sesiones interactivas con perros de terapia, guiadas por personal de enfermería y adiestrador responsable de los perros de terapia.

Detalles del proyecto:

- Duración: 4 sesiones (1 vez por semana, 90 minutos).
- Lugar: Centro de Salud Mental de Getafe.
- Participantes: Grupos de 6 a 10 adolescentes.
- Profesionales: Enfermero/a de salud mental y adiestrador responsable de perros de terapia.

Contenidos de las sesiones:

- Autocuidado y hábitos saludables.
- Manejo del estrés y la ansiedad.
- Comunicación y expresión emocional.
- Responsabilidad y toma de decisiones.

Si está interesado/a en inscribirse o recibir más información, no dude en ponerse en contacto con nosotros a través de este correo electrónico o llamando 916 823 012.

Atentamente,

Centro de Salud Mental de Getafe.

Anexo 6: Técnica de desarrollo de habilidades.

Cuidado del perro de terapia como metáfora del autocuidado:

El cuidado del perro de terapia se presenta como una metáfora para enseñar el autocuidado. A través de esta técnica, los participantes comprenden que, al igual que un perro necesita alimentación adecuada, higiene, descanso y afecto, las personas también requieren un conjunto de prácticas de bienestar para mantenerse saludables.

Se realizarían preguntas como: ¿Qué pasaría si el perro no comiera bien o no hiciera ejercicio? ¿Cómo se sentiría si no descansara lo suficiente? ¿Por qué es importante darle atención y cariño?

Reflexión final: Se guía a los participantes para que identifiquen qué aspectos del cuidado del perro pueden aplicarse ellos en su día a día, promoviendo la autoconciencia y la responsabilidad sobre su bienestar.

Anexo 7: Escala de ansiedad adaptada para adolescentes.

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo te has sentido en la última semana. Señala la opción que te mejor te represente.

PREGUNTA	NUNCA (0)	A VECES (1)	A MENUDO (2)	SIEMPRE (3)
Me siento nervioso/a sin razón aparente				
Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mi				
Siento que mi corazón late muy rápido, incluso sin hacer ejercicio.				
Me resulta difícil relajarme				
Evito situaciones donde haya muchas personas				
Me preocupo demasiado por cosas pequeñas				
Tengo problemas para dormir por estar preocupado/a				
Me siento incomodo/a al hablar en público o con personas nuevas				
A veces tengo dificultad para respirar sin razón aparente				
Siento tensión en mi cuerpo, como si estuviera muy tenso/a o rígido/a				

Tabla 11: Elaboración propia a partir de Escala de Ansiedad Hamilton (35).

Puntuación total: Suma de las respuestas marcadas.

Interpretación de la Puntuación:

- **0-10 puntos:** Ansiedad baja o inexistente.
- **11-20 puntos:** Ansiedad moderada, podría beneficiarse de estrategias de afrontamiento.
- **21-30 puntos:** Ansiedad elevada, recomendable trabajar en técnicas de manejo del estrés.

Anexo 8: Ejercicio de respiración sincronizada con perros de terapia, incluidos en la sesión 2.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN SINCRONIZADA CON PERROS DE TERAPIA

PREPARACIÓN

- Espacio tranquilo y cómodo
- Participantes sentados o acostados
- Perro de terapia relajado cerca del grupo

EXPLICACIÓN

- Objetivo: Sincronizar la respiración con la del perro para reducir estrés y mejorar la calma
- Instrucción: Observar cómo respira el perro antes de adaptar su propio ritmo

DESARROLLO DEL EJERCICIO

- Observa el movimiento del pecho y abdomen del perro.
- Siente (opcional) colocando suavemente la mano sobre su lomo.
- Sincroniza tu respiración con la del perro.
 - Inhala cuando el perro inhala.
 - Exhala cuando el perro exhala.
- Respira más profundo:
 - Inhala en 4 tiempos
 - Sostén 2 tiempos
 - Exhala en 6 tiempos

CIERRE Y REFLEXIÓN

- ¿Cómo te has sentido?
- Puedes aplicar esta técnica en momentos de estrés para relajarte

Anexo 9: Análisis de caso de la sesión 2.

Laura es una adolescente de 16 años, está atravesando una etapa de mucha presión. Sus padres esperan que tenga buen rendimiento académico, pero siente que no logra cumplir con sus expectativas. Además, está teniendo problemas con algunos compañeros en el instituto y siente que sus amigos no la entienden. En los últimos meses ha notado que está más irritable, duerme mal y le cuesta concentrarse en sus tareas.

Un día, antes de una exposición importante en clase, empieza a notar que su corazón late muy rápido, siente un nudo en el estómago y le cuesta respirar con normalidad. Su mente se bloquea y no puede pensar con claridad.

¿Cómo puede manejar Laura su estrés para que no afecte a su bienestar y rendimiento?

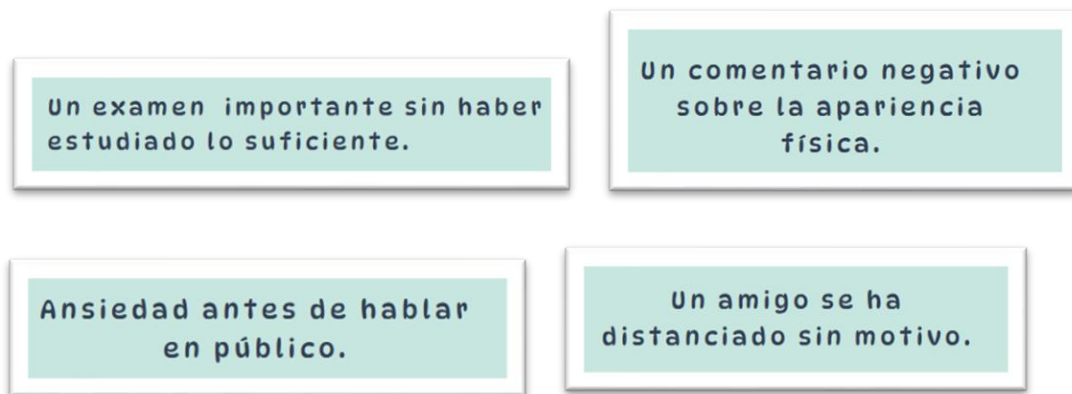
Preguntas para el grupo:

- ¿Qué creéis que está sintiendo Laura en este momento?
- ¿Os ha pasado algo similar? ¿Cómo lo gestionasteis?
- ¿Qué técnicas podrían ayudarla a calmarse en el momento?
- ¿Cómo podría mejorar su bienestar en el día a día para reducir su estrés?
- ¿Cómo creéis que la terapia con perros podría ayudarla?

Anexo 10: Dinámica con fichas: manejo del estrés en adolescentes.

Cada participante recibirá una tarjeta con una situación de estrés común en la adolescencia. De manera individual, deberán leerla y pensar en cómo la afrontarían. Después, compartirán su respuesta con el grupo, explicando qué estrategias utilizarían. Tras la puesta en común, se abrirá un debate para reflexionar sobre las distintas formas de afrontar el estrés y descubrir nuevas estrategias.

Tarjeta de situaciones:



Esta actividad favorece la reflexión y el aprendizaje de herramientas para gestionar el estrés de forma correcta.

Anexo 11: Dinámica juego de roles: expresión de emociones mediante gesto y contacto con los perros de terapia.

En esta actividad, los participantes representaran diferentes emociones a través del lenguaje corporal y el contacto con los perros de terapia.

Dinámica:

Se asignará a cada paciente una emoción con las siguientes tarjetas, que deberán expresarla únicamente con gestos, postura y tono de voz.



Las tarjetas de emociones incluyen dibujos como guía para expresar emociones con el cuerpo, por ejemplo, enfado con el ceño fruncido.

Los pacientes interactuarán con el perro de terapia según la emoción asignada (por ejemplo, caricias suaves para expresar calma, movimientos enérgicos para la felicidad).

El resto del grupo intentará adivinar la emoción representada y se reflexionara sobre como los perros pueden percibir y responder a las emociones humanas.

Anexo 12: Circuito de comunicación con perros de terapia.

Los participantes recorrerán un circuito diseñado para interactuar con los perros de terapia utilizando gestos y expresiones.

Dinámica:

- Se establecerán diferentes estaciones dentro del circuito, cada una con una actividad específica de comunicación (ejemplo: llamar al perro, guiarlo a través de un pequeño recorrido, indicarle que se siente o se acueste, interactuar con calma).
- Los participantes, de uno en uno, deberán completar el circuito aplicando técnicas de comunicación no verbal con el perro.
- Tras finalizar, se realizará una reflexión grupal sobre la importancia del lenguaje corporal y la claridad en la comunicación, tanto con los perros como en la vida diaria.

Anexo 13: Evaluación del concepto autocuidado y bienestar emocional.

Instrucciones: Contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué consiste el autocuidado?
2. Escribe tres acciones que consideres que mejoran tu bienestar:
a) _____ b) _____ c) _____
3. Cuando estas estresado / estresada o sientes ansiedad, ¿qué haces para controlarlo?
4. ¿Es importante comunicarse con alguien cuando nos sentimos mal? ¿Por qué?
5. ¿Qué es el estrés?
6. ¿Qué es la ansiedad?
7. ¿Qué haces para verte mejor, es decir, para tener un buen nivel de autoestima?

Anexo 14: Carteles tipo con frases motivadoras sobre responsabilidad.

EL PRECIO

de la grandeza es

LA

RESPONSABILIDAD

Winston Churchill

No se puede
escapar de la
responsabilidad
del mañana
evadiéndola hoy

Abraham Lincoln

Anexo 15: Ficha de implicación personal.

Voy a mejorar en:

Ejemplo: Mejorar hábitos saludables llevando una alimentación equilibrada, comiendo verduras y frutas todos los días, carne, pescado y pollo como proteína. Se evitarán alimentos de comida preparada y comida rápida, así como la forma de cocinado de los alimentos evitando fritos y aumentando alimentos al vapor, horno o plancha. Para completar una forma de vida saludable, se realizará actividad física todos los días.

¿Por qué quiero hacerlo?

¿Cómo voy a conseguirlo?

¿Cómo sé si lo estoy haciendo bien?

Esta ficha puedes guardarla para que siempre que tengas una recaída poder volver a leerlo y recordar cuál es tu objetivo. Ánimo.

Anexo 16: Escala de confianza de los participantes en sí mismos.

NOMBRE Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE:

Indica como te sientes con respecto a las siguientes afirmaciones:

1= Nada de acuerdo

5= Totalmente de acuerdo

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me siento seguro/a al hablar en grupo					
Puedo expresar mis emociones sin miedo					
Me atrevo a probar cosas nuevas sin miedo a equivocarme					
Me siento capaz de manejar situaciones complicadas					

Tabla 12: Escala tipo Likert de medición de confianza de los participantes en sí mismos. Elaboración propia.

Anexo 17: Diploma de participación en el programa de TAA.



Anexo 18: Registro de asistencia a las sesiones.

FECHA:

SESIÓN N.º:

NOMBRE Y APELLIDOS	DNI	FIRMA DEL PACIENTE	OBSERVACIONES

Anexo 19: Encuesta de evaluación del programa de terapia asistida con animales.

Completa las siguientes preguntas:

Participación en las sesiones:

¿Te sentiste cómodo/a participando activamente en las sesiones?

Impacto del programa en tu bienestar emocional:

¿Sientes que el programa te ha ayudado a mejorar tu bienestar emocional?

¿Has notado cambios en tu estado de ánimo o nivel de ansiedad después de participar en el programa?

Aplicación de estrategias aprendidas:

¿Has aplicado alguna de las estrategias aprendidas en las sesiones en tu vida diaria?

¿Cuál ha sido la estrategia que más te ha servido?

¿En qué situaciones has aplicado lo aprendido?

Evaluación general del programa:

¿Recomendarías este programa a otros adolescentes que estén pasando por situaciones similares?

¿Qué aspectos del programa consideras que se podrían mejorar?

Anexo 20: Encuesta de satisfacción.

¿El número y la estructura de las sesiones te parecieron correctas? ¿Cambiarías algo?

¿El qué?

¿Los temas tratados fueron relevantes? ¿Te ayudaron a mejorar? ¿En qué notas que has mejorado? ¿Qué actividad te ha aportado más a tu salud? ¿Te han ayudado los perros de terapia a mejorar tu concepto de salud?

¿Te has sentido apoyado durante las actividades? ¿Del 1-10 cómo de satisfecho o satisfecha estas con el trabajo que ha realizado enfermería?

¿Cuál ha sido la actividad que más te ha aportado?

Anexo 21: Informe de observación de enfermería del programa de TAA.

Fecha:

Número de participantes:

Sesión número:

Equipo de enfermería responsable:

- ¿Los participantes mostraron interés en la sesión?
- ¿Se observó una actitud positiva y receptiva hacia las actividades?
- ¿Hubo dificultades en la participación? ¿Cuáles?
- ¿Los adolescentes se sintieron cómodos e interesados en la interacción con los perros?
- ¿Se observó una mejora en su expresión emocional durante la sesión?
- Comentarios sobre la interacción:
- ¿Se promovió un ambiente de confianza y respeto entre los participantes?
- ¿Hubo colaboración y apoyo entre los adolescentes?
- Observaciones sobre la dinámica grupal:
- ¿Se lograron los objetivos planteados para la sesión?
- ¿Aplicaron estrategias de comunicación aprendidas?
- Recomendaciones para mejorar futuras sesiones:
- Observaciones generales del equipo de enfermería: