



Introducción

La terapia asistida con perros (TAP) es una intervención complementaria que mejora la salud mental de los adolescentes, favoreciendo la regulación emocional, la reducción de la ansiedad y la mejora de las habilidades sociales. Se basa en el vínculo humano-animal y en la interacción positiva con el perro, que actúa como facilitador de procesos terapéuticos y educativos.

El perro no solo acompaña, también ayuda a sanar.



Objetivos

- Evaluar la efectividad de la TAP en la reducción de síntomas ansiosos y depresivos en adolescentes.
- Analizar su impacto en la regulación emocional y la autoestima.
- Describir la experiencia de los adolescentes y profesionales.

La TAP como herramienta coadyuvante en el tratamiento integral del adolescente.



Metodología



Diseño

Estudio mixto, descriptivo y exploratorio.



Muestra

32 adolescentes de 12 a 17 años ingresados en un hospital de día.



Instrumentos

Cuestionarios de ansiedad (GAD-7), depresión (PHQ-9), escala de autoestima (Rosenberg) y entrevistas semiestructuradas.



Análisis

Estadística descriptiva e inferencial y análisis de contenido cualitativo.

"Más que una terapia, es una conexión"



Conexión emocional



Comunicación asertiva



Regulación emocional



Apoyo social



Desarrollo

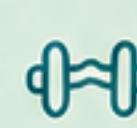
Las sesiones de TAP se realizaron semanalmente, con una duración de 60 minutos, en grupos pequeños y acompañados por un profesional cualificado y un perro entrenado.



Trabajo en equipo con el binomio terapéutico



Dinámicas grupales y actividades individuales



Ejercicios de relajación y mindfulness



Refuerzo positivo y motivación constante



La TAP se incluye como una herramienta complementaria en el tratamiento integral del adolescente.



Resultados

En la salud mental:

- Reducción significativa de los síntomas de ansiedad y depresión ($p < 0,05$).
- Mejora en la regulación emocional y manejo del estrés.
- Aumento de la autoestima y la percepción de autoeficacia.

En el ámbito social:

- Mayor participación en las actividades grupales.
- Mejora en la comunicación y habilidades sociales.
- Incremento de la motivación y la adherencia al tratamiento.

En la experiencia de los participantes:

- Los adolescentes describen la TAP como una experiencia positiva, motivadora y significativa.
- Los profesionales destacan su utilidad como complemento a la intervención clínica y educativa.



La TAP aporta beneficios clínicos y emocionales, siendo una estrategia valiosa en la atención integral de la salud mental adolescente.

Un perro puede ser el mejor apoyo en los días más difíciles



Conclusiones

- La TAP reduce significativamente los síntomas de ansiedad y depresión, mejora la regulación emocional y la autoestima.
- La experiencia es muy positiva tanto para los adolescentes como para los profesionales.
- Se recomienda su incorporación en los dispositivos de salud mental infanto-juvenil como una estrategia complementaria y efectiva.



Bibliografía

1. American Humane Association (2018). Animal-assisted therapy in mental health settings. Recuperado de: <https://www.americanhumane.org>
2. Burch, M. R. (2020). Animal-assisted interventions for youth in residential settings. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 369-381.
3. Fundación Affinity (2021). Terapia asistida con perros: Beneficios en salud mental. Barcelona: Editorial Affinity.
4. Fine, A. H. (2015). Animal-assisted therapy and mental health outcomes in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 24(1), 87-99.



CUIDADO · CONEXIÓN · COLABORACIÓN
para mejorar la salud mental adolescente