



TÍTULO

IAA COMO COMPLEMENTO AL MINDFULNESS

AUTORA

Carmen María Fernández Milla

Esta edición electrónica ha sido realizada en 2019

Tutor	Miguel Rodríguez Valverde
Instituciones:	Universidad Internacional de Andalucía ; Universidad de Jaén
Curso	Máster en Intervención Asistida con Animales (2018/2019)
©	Carmen María Fernández Milla
©	De esta edición: Universidad Internacional de Andalucía
Fecha documento	2019



Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas

Usted es libre de:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra.

Bajo las condiciones siguientes:

- **Reconocimiento.** Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- **No comercial.** No puede utilizar esta obra para fines comerciales.
- **Sin obras derivadas.** No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.
- *Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.*
- *Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.*
- *Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.*



Universidad de Jaén
Centro de Estudios de Postgrado



Universidad Internacional de Andalucía
Oficina de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

IAA COMO COMPLEMENTO AL MINDFULNESS

Estudiante: Fernández Milla, Carmen María

Tutor/a/es: Rodríguez Valverde, Miguel

Marzo, 2019

ÍNDICE

1. Resumen – Abstract.....	1
2. Introducción.....	2
2.1 ¿Qué es el Mindfulness?.....	2
2.2 ¿Qué son las IAA?.....	4
2.3 Justificación del trabajo.....	7
3. Objetivos.....	9
4. Metodología.....	9
5. Resultados.....	11
6. Discusión y Conclusiones.....	19
7. Referencias Bibliográficas.....	21

RESUMEN

En el presente trabajo se plantea realizar una revisión sistemática sobre el uso de las Intervenciones Asistidas con Animales (IAA) como complemento a las Intervenciones Basadas en Mindfulness (IBM). Para ello, en primer lugar se ha realizado una búsqueda general para explicar y definir en que consiste tanto la práctica de Mindfulness como las Intervenciones Asistidas con Animales y así justificar teóricamente este trabajo. A continuación, se realizó otra búsqueda sobre investigaciones o estudios centrados en los beneficios que podría tener la unión de Mindfulness e IAA y así arrojar resultados relevantes para realizar la revisión sistemática de ambos tipos de intervenciones, objeto de este trabajo. Como resultado de la revisión realizada, se han incluido la cantidad de solo cinco estudios por ser los que se ajustan al tema de la revisión, ya que al ser un tema novedoso existen pocas investigaciones y estudios que analicen el beneficio combinado que podría llegar a producirse al unir las dos modalidades de tratamiento y aumentar potencialmente los efectos positivos tanto de las Intervenciones Asistidas con Animales como del Mindfulness.

ABSTRACT

In the present work, a systematic review on the use of Animal Assisted Interventions (IAA) as a complement to Mindfulness Based Interventions (IBM) is proposed. To this end, a general search has been carried out in order to explain and define what is the practice of Mindfulness as well as Assisted Interventions with Animals and thus theoretically justify this work. Then, another search was carried out on research or studies focused on the benefits that the union of Mindfulness and IAA could have and thus yield relevant results to carry out the systematic review of both types of interventions, object of this work. As a result of the review carried out, the number of only five studies has been included because they are the ones that fit the subject of the review, since being a novel subject, there are few studies and studies that analyze the combined benefit that could occur by uniting the two treatment modalities and potentially increasing the positive effects of both Animal Assisted Interventions and Mindfulness.

Palabras Clave: Mindfulness, Intervenciones Asistidas con Animales

Keywords: Mindfulness, animal assisted-therapy, animals assisted interventions.

2. INTRODUCCIÓN

2.1 ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

El término Mindfulness es un vocablo inglés que se utiliza para traducir el término “pali-sati”, que significa conciencia, atención, recuerdo (Germer, Siegel y Fulton, 2005). En castellano, este término suele traducirse por “atención plena” o “consciencia plena”, aunque en la literatura científica se usa habitualmente el término original en inglés. Nos referimos a mindfulness tanto como constructo teórico, como una práctica - como es la meditación - , y a un proceso psicológico - estar consciente o atento, “mindful”- basado en enfocar la atención en un objeto determinado (Simón, Germer, Bayes, 2011). Este objeto en el que se enfoca la atención, en un primer momento, sería nuestra propia respiración y una vez que conseguimos enfocarla, observaremos nuestras sensaciones, sentimientos e ideas en el momento presente, es decir, en el “aquí y ahora”, sin juzgarlas, dejándolas pasar. Refiriéndonos a mindfulness como práctica similar a la meditación, hace que la persona que medita adopte otro tipo de actitud en su vida cotidiana, transforme una actitud abstracta que nos distancia en el “aquí y ahora”, en una actitud que nos ayuda a focalizar toda nuestra atención, a percibir y ser conscientes de nuestro organismo o conductas, a tener una atención plena y no estar en “piloto automático”, es decir, respecto a las acciones rutinarias como por ejemplo caminar, comer, conducir, lavarnos los dientes u organizar nuestra casa, no realizarlas automatizando nuestras respuestas y acciones ante ellas, si no utilizar la consciencia plena al caminar, por ejemplo, atendiendo a lo que ocurre en el entorno, en el momento presente, las sensaciones de nuestro cuerpo al caminar, los sonidos, etc.. Uno de los objetivos principales es poder acabar en este estado de mindfulness en cualquier aspecto de nuestra vida que nos sea relevante en el momento, sería acostumbrar a la mente a funcionar de forma diferente, anclándola en el presente.

Aunque la práctica del mindfulness tiene una historia de más de 2.500 años, ya que está relacionada con el budismo y con prácticas meditativas orientales, Jon Kabat-Zinn fue quien desarrolló una versión más adaptada al contexto occidental, en primer lugar lo hizo como un intervención para el dolor crónico, pero pronto el Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR; véase Kabat-Zinn, 2016) se comenzó a aplicar para otras condiciones; Más específicamente el programa de MBSR está formado por 8 sesiones de dos horas de duración, donde la conciencia momento a momento y actitudes que son características del mindfulness, como sería la aceptación de forma abierta de todo lo que ocurra en el proceso, la actitud del principiante experimentando cada momento y experiencia como si fuera la primera vez o el estado de plena apertura de la atención en nuestra consciencia se trabajan mediante diversos ejercicios como por ejemplo la meditación del escaneo corporal, la meditación sentado, comiendo o incluso caminando.

En cuanto a la aplicación del MBSR a otras condiciones, existen diversos estudios realizados, sobre todo, estudios concretos en el ámbito de la Salud, especialmente si son enfermedades crónicas, si generan dificultades, como es el caso del estrés, ansiedad y depresión. Por ejemplo, el estudio realizado por Desrosiers, Vine, Klemanski y Nolen-Hoeksema (2013) muestra que existen ciertas estrategias de regulación de la emoción que median de manera significativa en la relación entre la atención plena y los síntomas de depresión y ansiedad, que la atención plena puede aliviar tanto la depresión como la ansiedad al combatir el aspecto repetitivo o perseverante de ambos tipos de pensamiento, y que practicar mindfulness puede ayudar a las personas que padecen depresión a reconstruir sus cogniciones y emociones negativas, características de esta enfermedad, como benignas (Desrosiers et al., 2013).

Una revisión de la literatura existente acerca de la investigación básica y clínica acerca de la atención plena, sugiere que el entrenamiento en mindfulness, además también posee efectos beneficiosos en la salud mental, emocional, del comportamiento y del bienestar. (Greeson, 2009). Concretamente, respecto a las enfermedades crónicas, en el estudio realizado por Davis, Wolf y Yeung, (2015), sobre pacientes con dolor crónico diagnosticados de artritis reumatoide, se comparó una Intervención Basada en Mindfulness (IBM) con una intervención cognitivo-conductual para tratar el dolor y una

intervención educativa sobre la enfermedad. Se encontró que la IBM fue la intervención más eficaz en catastrofización del dolor, en algunas medidas de discapacidad, en ansiedad y reactividad al estrés.

Teniendo en cuenta todos los estudios anteriormente descritos, se puede concluir que las IBM son un grupo de intervenciones eficaces en diversos tipos de problemas de salud y ya que uno de los aspectos más relevantes a destacar de esta técnica es su amplio rango de aplicación y versatilidad, se podrían utilizar las Intervenciones Asistidas con Animales como complemento a las Intervenciones Basadas en Mindfulness para así potenciar los beneficios fisiológicos, psicológicos y emocionales derivados de ambas intervenciones, aumentando así la motivación de los Receptores de las Intervenciones, obteniendo una mayor adherencia a los tratamientos y sobre todo fortaleciendo el beneficio combinado que supondría esta unión en el desarrollo de cualquier programa de intervención.

2.2 ¿QUÉ SON LAS IAA?

A lo largo de la historia, la relación que ha existido entre los seres humanos y los animales ha sido variada, pues se ha utilizado a estos como medio de trabajo, fuente de alimento, entretenimiento, protección para el hogar o el territorio o incluso como símbolo o instrumento sagrado objeto de culto (Serpell, 2000), incluso existen registros arqueológicos e históricos que muestran evidencia del desarrollo de relaciones afectivas entre humanos y sus mascotas desde los inicios mismos de esta relación.

Esto sugiere una tendencia histórica en los humanos para el desarrollo de este tipo de relación con otras especies (Serpell, 1996).

La forma en que nos relacionamos con los animales continúa estrechándose y va evolucionando, pues esas relaciones cambian con el paso del tiempo en las diversas culturas, están influenciadas por nuestra conveniencia, pero también por las relaciones de afecto que desarrollamos con ellos y el interés creciente en conocer su naturaleza biológica y conductual, que muestra que todas las especies están relacionadas con nosotros y que muchas de ellas son más similares a nosotros de lo que nunca antes habíamos pensado.

Según Gutiérrez, Granados y Piar, (2007):

Determinadas características de los humanos y de los perros - así como de otras especies animales - , han facilitado el proceso de domesticación y el desarrollo de establecer vínculos entre especies. Este proceso ha conducido a los humanos a asignar a perros y otros animales de compañía, un papel y valor que es comparable con el de otros individuos humanos (p.170).

Por estos motivos, la incorporación de animales como complemento a los tratamientos terapéuticos de las personas, tiene una larga trayectoria y a medida que este ámbito ha evolucionado, se ha ido trabajando para definir y describir este tipo de intervenciones e investigar su eficacia. Concretamente, se han realizado diversos estudios sobre los efectos positivos que un animal doméstico tiene en la vida y salud mental de una familia, específicamente se han analizado las reacciones directas que se derivan del contacto con los animales de compañía, como es el caso del aumento de la hormona oxitocina, pues a través del contacto visual y las interacciones táctiles se desencadena la liberación de esta hormona en el sistema nervioso central, concretamente en el hipotálamo (Heinrichs et al., 2003). La Interacción Humano-Animal (IHA) se refiere a la forma en la que los seres humanos se relacionan con otras especies animales y sobre todo los beneficios que se derivan de ese contacto para ambas partes y así tener una mejor comprensión de los procesos que sustentan esa IHA para mejorar los programas de intervención. Más específicamente, según el estudio de Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius y Kotrschal (2012), los efectos de la hormona oxitocina y la IHA están íntimamente relacionados, pues ambos promueven la interacción social y reducen el estrés y ansiedad. En general, la reducción del estrés psicológico subjetivo (miedo, ansiedad) debido al contacto con los animales, y la disminución de los parámetros de estrés fisiológico en conexión con la activación de la hormona oxitocina representa un mecanismo central que explica muchos de los efectos positivos de la Interacción Humano-Animal (Beetz et al., 2012).

Se han realizado otras investigaciones para evaluar la interacción humano-animal, concretamente utilizando estudios correlacionales, cuasi experimentales y experimentales, las cuales argumentan que los principales beneficios que se han podido documentar mediante esa evaluación de la IHA, han sido a nivel de la salud física, a nivel psicológico y social (Gutiérrez et al., 2007).

Por otra parte, de forma general, la literatura también nos indica que la interacción con animales representa un recurso de utilidad para poder afrontar el dolor durante períodos concretos (López-Cepero, 2019), concretamente, en un estudio sobre el dolor percibido en personas con dolor crónico, realizado por Bradley y Bennett (2015), encontraron que las personas que tenían una fuerte vinculación con los animales, tuvieron menos síntomas ansiosos-depresivos que las personas que no tenían mascotas, por lo que si las IAA, al igual que las Intervenciones Basadas en Mindfulness, producen resultados eficaces en diversos problemas, ambas podrían ser un buen complemento para intervenir en distintos ámbitos, como es el caso del ámbito de la Salud o en cualquier otro campo, ya que además de compartir utilidad, se pueden complementar de una forma bidireccional, por un lado, el contacto y la interacción con el animal, podría mejorar el propio proceso de mindfulness potenciando la capacidad de estar presente en el aquí y ahora, desconectar nuestro “piloto automático” en cuanto a pensamientos se refiere, y así ser capaces de dirigir nuestra atención a lo que se realiza en el momento presente. Por otro lado, las IBM también ayudarían en un proceso de Intervención Asistida con animales, ya que esa misma atención plena ayudaría a ser más conscientes del propio proceso de intervención que realizamos con el Perro, potenciando así los efectos positivos derivados del programa realizado.

Un tema también importante para incluir en este trabajo, es definir de forma correcta qué son las Intervenciones Asistidas con Animales (IAA) para así evitar confusiones y el intrusismo profesional (López-Cepero, 2019).

En la última década, las IAA se han popularizado como una forma de intervención desde la Psicología, Medicina, Trabajo Social, Terapia Ocupacional, etc. Algunas de las primeras definiciones que se realizaron sobre intervenciones formales e informales incorporando animales, se hizo en los años 80 y 90 por parte de Delta Society -ahora Pet Partners- (Jones, Rice y Cotton, 2019).

Para evaluar la eficacia de dichas definiciones, se ha realizado un laborioso trabajo encaminado a establecer una terminología común. Concretamente, según el White Paper de la International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO, 2018, pag.5) se ha realizado la siguiente clasificación:

- *Terapia Asistida con Animales (TAA)*: es una intervención terapéutica estructurada y orientada a unos objetivos terapéuticos generales y/o específicos,

guiada por profesionales de la salud, la educación y lo social y se centra en mejorar el funcionamiento físico, cognitivo, conductual y/o socioemocional de las personas. Los profesionales que llevan a cabo la TAA deben tener un conocimiento adecuado sobre el comportamiento, las necesidades, la salud y los indicadores y la regulación del estrés de los animales que participan en la terapia.

- *Educación Asistida con Animales/ Pedagogía Asistida con Animales (EAA)*: es una intervención orientada a objetivos, planificada y dirigida por profesionales de la educación y servicios relacionados. El planteamiento de las actividades está en los objetivos académicos, habilidades sociales y/o funcionamiento cognitivo. Los profesionales que realizan la EAA deben de tener un conocimiento adecuado sobre el comportamiento, las necesidades, la salud y los indicadores y la regulación del estrés de los animales participantes en la intervención.
- *Actividad asistida con animales (AAA)*: es una interacción y sesión informal planificada y orientada a unos objetivos que realiza el equipo humano-animal con fines motivacionales, recreativos, de sensibilización, concienciación, difusión, etc. La persona que lleva a cabo la AAA debe tener un conocimiento adecuado sobre el comportamiento, las necesidades, la salud y los indicadores de estrés de los animales involucrados en estos contextos.

2.3 JUSTIFICACIÓN

En base a lo descrito en los párrafos anteriores, con este trabajo se pretende conocer y entender en qué medida la IAA puede servir de apoyo a la práctica de mindfulness/intervenciones basadas en mindfulness, pues ya existen algunos estudios que, de forma indirecta, intentan unir conceptualmente ambas aproximaciones. Concretamente, en el estudio de Shearer, Hunt, Chowdhury y Nicol (2016) se realiza una investigación con estudiantes universitarios con el objetivo de ayudarles a manejar su

estrés en respuesta de los desafíos académicos y cognitivos que conlleva la vida universitaria. Para ello se realizó una división de los participantes en tres grupos:

1. Grupo en el que se realizó una intervención de Atención Plena (Mindfulness).
2. Grupo que tuvo interacción con un Perro de Terapia.
3. Grupo control.

Como conclusión, se observó que el grupo de atención plena mostró un estado de ansiedad significativamente menor en comparación con los de los otros grupos, mientras que el grupo que interaccionó con perros de Terapia también fue significativamente menos ansioso que el grupo de control. Además, tanto el grupo que tuvo contacto con los perros de intervención, como el de atención plena, mostraron un efecto disfórico significativamente menor que el grupo de control. Por otro lado, también se observó que interaccionar con un perro de terapia producía reducciones inmediatas significativas en la ansiedad y angustia en los estudiantes, pero que estos beneficios desaparecían después de pocas semanas (Shearer et al., 2016). Así pues, parece justificado incidir en que ambas intervenciones de forma conjunta, tanto por su unión conceptual como práctica se complementarían de forma positiva, es decir, las Intervenciones Asistidas con Animales sería un buen complemento para las Intervenciones con Mindfulness, ya que la presencia del Perro de Intervención (P.I) podría mejorar la adquisición de habilidades de mindfulness o incluso potenciar los efectos positivos de su práctica, al igual que aprender a estar presente también podría aumentar los efectos beneficiosos de la presencia e interacción del P. I.

Existen otros estudios en los que sugieren también que una conexión consciente con nosotros mismos, con perros y con el mundo natural, nos proporcionaría vidas más significativas. Concretamente en el estudio de Jackson, Grossblat, Carbonell y Waite (2016) se describieron experiencias de individuos que han trabajado con sus perros de forma consciente (mindfulness) para así determinar los beneficios de estas experiencias en el crecimiento personal y conseguir mayor felicidad. Así pues, se observó que sí que se mejoraba la atención plena, y que este hecho también se transfirió a otras relaciones humanas, por lo que este suceso justifica de nuevo los beneficios terapéuticos que se pueden llegar a obtener trabajando de forma conjunta las Intervenciones Asistidas con Animales y la práctica de mindfulness. Por este motivo, en el presente trabajo se pretende

revisar sistemáticamente la evidencia disponible acerca de la utilidad de combinar ambos tipos de intervención.

3. OBJETIVOS

Generales

1. Realizar una búsqueda sistemática mediante procedimientos de filtrado de la literatura empírica existente acerca del uso combinado de estrategias basadas en mindfulness y de intervenciones asistidas con animales.
2. Integrar conceptualmente el uso de las IAA como complemento a la práctica del mindfulness/uso de las intervenciones basadas en mindfulness.

4. METODOLOGÍA

En un primer momento, para la realización de esta revisión bibliográfica se planteó utilizar el Modelo Prisma, pero como dicho modelo está más centrado en analizar la efectividad de los tratamientos y dada la escasa evidencia bibliográfica que existe entre Mindfulness e Intervenciones Asistidas con Animales, se ha preferido seguir otras directrices igualmente estructuradas para conseguir de esta forma una adecuada revisión de los temas tratados.

Respecto a la búsqueda de información para realizar esta revisión, el primer paso a seguir fue seleccionar distintas bases de datos para así poder hallar información relevante, entre ellas destacamos: PsycInfo, Psychology y Proquest.

En el segundo paso, se realizaron búsquedas separadas sobre Mindfulness e IAA, filtrando por revistas científicas, libros, tesis doctorales y tesinas, en toda la literatura existente, las cuales arrojaron multitud de resultados que fueron útiles para poder elaborar

la Introducción/Justificación teórica de dicho trabajo. Por último, para obtener resultados significativos para realizar la revisión sistemática de ambos tipos de Intervenciones (Mindfulness e IAA), además de filtrar por revistas científicas, libros y tesis, se realizó una búsqueda sin límite temporal dada la limitación de resultados existentes acerca de la conexión de estos temas para así obtener la mayor cantidad de resultados posibles y filtrarlos en función de su relevancia para dicho trabajo. Para introducir los términos de búsqueda, se observó que era más adecuado limitarse al campo “Abstract” y así obtener resultados ajustados al tema de la revisión, no teniendo que revisar cualquier trabajo que mencionara la palabra Mindfulness o IAA. Más específicamente:

- Para realizar la primera búsqueda y poder realizar la primera parte de introducción del presente trabajo, con el mero hecho de introducir el término mindfulness en los campos de búsqueda básica, se obtuvieron bastantes resultados, tanto en castellano como en inglés, los cuales fueron relevantes en el entendimiento y comprensión del concepto, origen, desarrollo, evolución y ámbitos de aplicación. En cuanto a la búsqueda sobre Intervenciones Asistidas con Animales, las palabras insertadas para su búsqueda fueron diversas, como por ejemplo: “animal assisted-therapy”, “animal assisted interventions”, obteniendo así información sobre los efectos que produce el Vínculo Humano-Animal en las personas, efectos potenciales que produce, y definiciones sobre los tres tipos de Intervenciones Asistidas con Animales (TAA, EAA, AAA).
- Respecto a la revisión objeto del presente trabajo, se realizaron búsquedas avanzadas, las cuales se diferencian de las empleadas anteriormente en que en estas últimas se establecen filtros concretos para restringir los resultados y de esta forma obtener información relevante para esta revisión sistemática sobre la combinación de IAA y Mindfulness, concretamente los términos introducidos fueron los siguientes: “Mindfulness and animal-assisted therapy” “Mindfulness and animal-assisted interventions”, “Mindfulness and Pet Therapy”, “Dog Therapy and Mindfulness”.

Debido a que el tema de este trabajo es bastante novedoso, existen pocos estudios e información que unan ambas intervenciones y que sean relevantes para esta revisión, aun así se obtuvieron bastantes resultados, pero no se ajustaban a la temática, por lo que se descartaron muchos de ellos mediante la lectura de los títulos y los Abstracts en un primer lugar, y si una vez leídos sí que eran relevantes, entonces se procedía a un estudio en profundidad del trabajo al completo, de esta

forma se pudo realizar una criba de resultados y una elección final de los trabajos para incluir en la revisión sistemática, concretamente 5 estudios que se detallan en el epígrafe posterior.

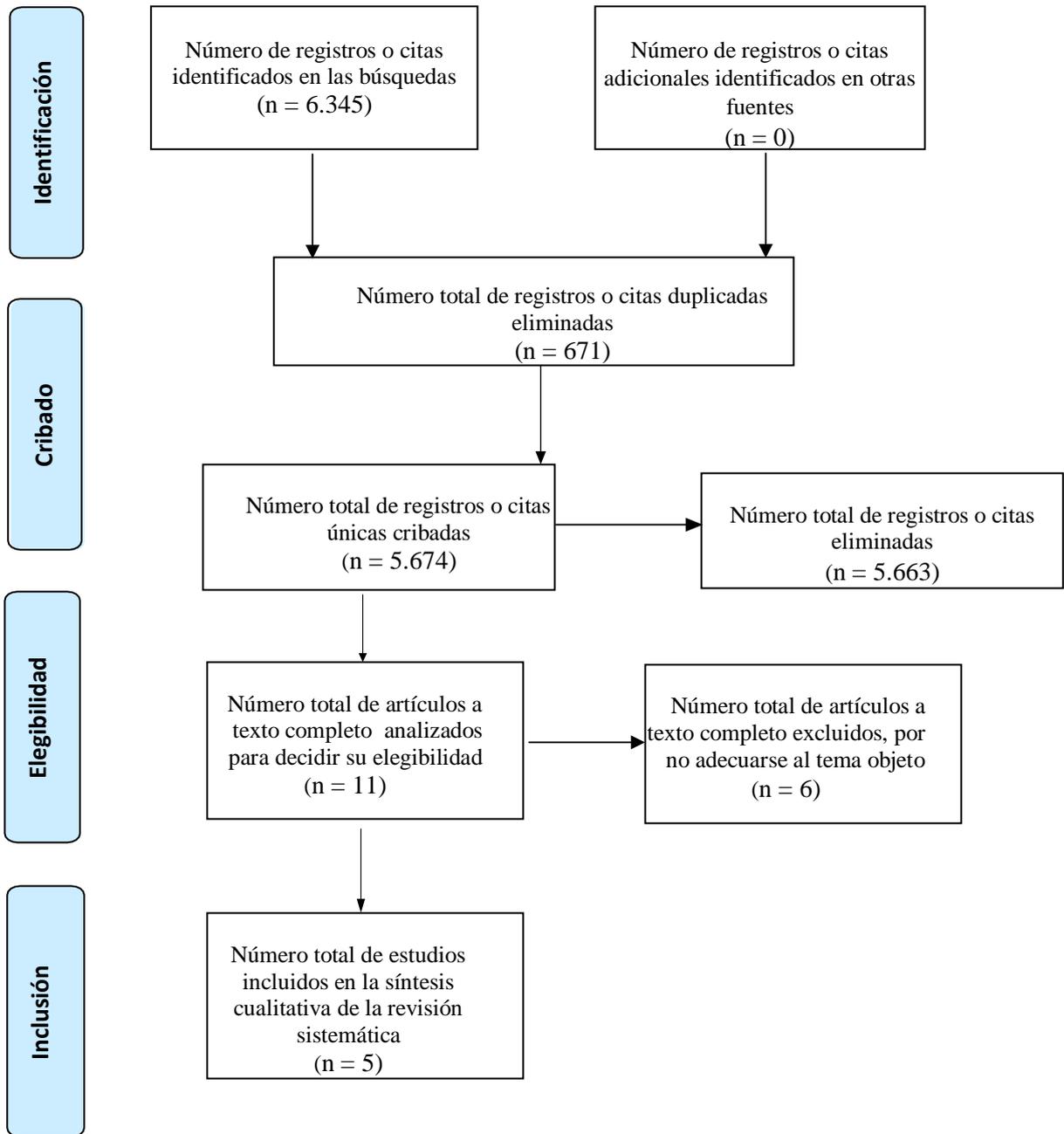
5. RESULTADOS

Tal y como se mencionaba en el apartado anterior de Metodología, la información obtenida que aúne mindfulness junto con Intervenciones Asistidas con Animales es bastante escasa, quizás exista esta poca información por ser un tema bastante novedoso y no se hayan podido realizar los estudios pertinentes. En cuanto a los resultados obtenidos de las búsquedas realizadas se obtuvo la siguiente información:

- Se encontró la cantidad de 9 resultados al introducir los términos “Mindfulness and animal assisted-therapy” en la base de datos de PsycInfo. Para poder realizar los descartes pertinentes, en primer lugar se hizo una lectura tanto del título como del Abstract, y en tan solo tres de ellos se procedió a leer el trabajo al completo, ya que solo esos tres fueron relevantes para el tema de revisión.
- En cuanto a la base de datos de Psychology, se obtuvieron 666 resultados, realizándose el mismo procedimiento para descartar la información que no era pertinente, concretamente en esta ocasión no se llegó a leer los trabajos al completo, pues con la información obtenida de los Abstracts se descartaron de forma inmediata los 666 resultados, ya que no se adecuaban al tema de investigación.
- 5.670 resultados se hallaron en la base de datos de Proquest, descartando 5.668 mediante la lectura de los títulos y los Abstracts, y siendo dos estudios los relevantes y que sí se analizaron en profundidad por ser realmente importantes y significativos.

Para ilustrar de forma más visual el proceso de búsqueda que se ha realizado para los estudios incluidos previamente en la revisión de este trabajo, el cribado de los resultados encontrados y la elección final de los estudios descritos, se expone a continuación el siguiente Diagrama de Flujo:

Fig.1. Diagrama de flujo de la información obtenida a través de las fases de una revisión sistemática.



En cuanto a los cinco estudios obtenidos para poder revisar la literatura empírica existente acerca del uso combinado de estrategias basadas en mindfulness y de intervenciones asistidas con animales, destacar que todos ellos proceden de revistas científicas o tesis doctorales.

Concretamente los estudios encontrados y que proporcionan resultados significativos entre ambas intervenciones son los siguientes:

1. Shearer, A., Hunt, M., Chowdhury, M. y Nicol, L. (2016). Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and heart rate variability. *International Journal of Stress Management*, 23(2). 232-254. DOI: 10.1037/a0039814.
2. Jackson-Grossblat, A., Carbonell, N., y Waite, D. (2016). The therapeutic effects upon dog owners who interact with their dogs in a mindful way. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(2). 144-170. DOI: 10.1177/0022167814559390.
3. Schramm, E., Hediger, K., y L, Undine. (2015). From animal behavior to human health: An animal-assisted mindfulness intervention for recurrent depression. *Zeitschrift für Psychologie*, 223 (3), 192-200. DOI:10.1027/2151-2604/a000220
4. Courtney, L., Crowley, L., (2015). The Psychological and Physiological Effects of Using a Therapy Dog in Mindfulness Training. *Anthrozoös*, 28 (3), 385-402. DOI: 10.1080/08927936.2015.1052272
5. Aslanian, A. (2015). *“Mindfulness with Dogs”*: A Group Therapy Program for Adolescents with Behavioral Problems. The Chicago School of Professional Psychology, ProQuest Information & Learning. United States.

Realizando un análisis detallado de los estudios revisados, encontramos que en relación al primer estudio (Shearer et al., 2016), que ha sido mencionado anteriormente en la justificación, tenía como propósito realizar una investigación con estudiantes universitarios con el objetivo de ayudarles a gestionar el estrés derivado de las demandas académicas y cognitivas que conlleva la vida universitaria.

Los participantes fueron un total de 74 estudiantes de Psicología de la Universidad de Pensilvania, aunque no todos llegaron a completar la intervención. El estudio se realizó en dos fases, en la primera 13 estudiantes se asignaron al azar al grupo de meditación de atención plena (mindfulness), y otro 13 sujetos se designaron al grupo de perros de terapia (realizando juegos grupales con el propio perro y actividades varias). En la segunda fase, 14 estudiantes se asignaron también al azar al grupo de meditación en atención plena, 12 sujetos al grupo de perros de terapia y 22 a un grupo adicional sin ningún tipo de tratamiento o intervención (Grupo Control). Todos los participantes asistieron a cuatro grupos semanales de una hora de duración participando en sus respectivos grupos. Dos semanas después de la última sesión, a todos los participantes se les administraron diversas pruebas, : Escala de Inteligencia para Adultos de Wechsler (WAIS- IV), electrocardiogramas (ECG), Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo (STAI-S), Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), Cuestionario de conciencia plena de cinco factores, (FFMQ).

Respecto a los resultados obtenidos, tal y como se esperaba, se encontró un efecto significativo sobre la ansiedad y un efecto disfórico tanto en el grupo de mindfulness como en el grupo de interacción con el perro de terapia en comparación con el grupo control. Como conclusiones de este estudio, se sugiere que interactuar con un perro de terapia en un entorno social, constituye un elemento importante para el entrenamiento en atención plena, incluyendo un aumento de la actividad, de la atención, interacción social y reducción de la disforia y ansiedad a corto plazo, por lo que sería una herramienta simple y poderosa para ayudar a los estudiantes a sobrellevar el estrés y la ansiedad.

En cuanto al segundo estudio (Jackson et al., 2016), tiene como propósito realizar una descripción de las experiencias de tres sujetos que han trabajado con sus propios perros de una forma consciente, comprendiendo como estas experiencias influyeron en las relaciones con ellos mismos, en sus relaciones sociales y con el mundo en general.

Los participantes relataron como beneficios de estas experiencias un crecimiento propio y una mayor felicidad desde una perspectiva existencial.

Respecto a la metodología empleada en este trabajo, se optó por un estudio de caso único cualitativo, examinando las interacciones conscientes de estos tres sujetos con sus perros. Se realizaron entrevistas abiertas, observaciones de campo y transcripciones de notas por parte de los investigadores.

Según los resultados obtenidos, se observó que estas interacciones y formas de trabajar con perros de una manera natural, promovían la atención plena, una mayor conciencia y una mejora de las relaciones humanas, ya que conforme el sujeto experimentaba mayor satisfacción consigo mismo, mejor llegaba a conectarse con los demás.

Como conclusión de este segundo estudio, se establece que los resultados de este estudio podrían ayudar de forma significativa a los psicoterapeutas y otros profesionales, proporcionando a sus pacientes un medio directo y práctico para afrontar diversos problemas surgidos en la vida de las personas.

Respecto al propósito del tercer estudio revisado en este trabajo (Schramm et al., 2015), se realizó un estudio piloto con el objetivo de enseñar a pacientes diagnosticados de depresión mayor a prevenir posibles recaídas utilizando un programa convencional de atención plena mediante la interacción con animales, concretamente ovejas, ya que este tipo de programas de Terapias Cognitivas basadas en la atención plena (MBCT; véase (Segal, Williams, & Teasdale, 2013), con frecuencia son complicadas de aprender y producen altas tasas de abandono en pacientes de alto riesgo.

Para llevar a cabo dicho estudio, se seleccionó a los participantes con edades comprendidas entre 21-64 años y diagnosticados de depresión mayor. Se realizaron 8 sesiones grupales de 2,5 horas de duración en plena naturaleza y con animales de intervención ubicados en este lugar, utilizando técnicas de mindfulness (atención plena), prevención de recaídas de episodios depresivos, realización de ejercicios diarios de meditación formal e informal y contando con el apoyo del grupo ya que todos compartían la misma experiencia.

En cuanto a los resultados obtenidos, destacar que ninguno de los pacientes abandonó el programa grupal, cinco de los seis participantes mejoraron en los síntomas

depresivos después de la intervención, a través de la evaluación del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II). Los pensamientos negativos y rumiaciones también disminuyeron de forma significativa después de la intervención y las habilidades generales de atención plena también aumentaron significativamente.

En resumen, los hallazgos de este estudio piloto muestran que el programa de atención plena modificado en la naturaleza (nature and animal-assisted mindfulness training: NAMT), fue bastante aceptado por los pacientes, ya que todos completaron las sesiones, sin ninguna tasa de abandono, así dicho estudio puede representar un nuevo enfoque para pacientes inestables, ya que después del programa, los participantes argumentaron que en la naturaleza habían adquirido la capacidad de percibir las situaciones de una forma más consciente, más plena y de aprender a solucionar mejor los problemas que le pudieran acontecer.

El propósito del cuarto estudio revisado (Courtney y Crowley, 2015), fue realizar un ensayo aleatorio controlado para examinar los efectos psicológicos y fisiológicos de la Intervención Asistida con Animales (IAA) con una versión modificada del programa de reducción de estrés basado en la conciencia plena, en usuarios que sufren de angustia psicológica. Para ello, se seleccionó como participantes a estudiantes de una Universidad pública de EE.UU y los requisitos para poder ser seleccionado, se incluía que los participantes debían de estar experimentando una angustia psicológica leve y debían de tener un actitud positiva hacia los perros. De 82 participantes potenciales se seleccionó a 33, aunque solo 21 completaron el tratamiento, los cuales tenían edades comprendidas entre 18-54 años. Se les dividió al azar en dos grupos: Grupo de Programa de Intervención Modificado basado en Mindfulness (MBSR) y Grupo de MBSR + Terapia Asistida con animales (TAA).

Se realizaron un total de 6 sesiones de 50 minutos de duración, en las que los 15 primeros minutos se dedicaban a un aprendizaje más didáctico y los 15 minutos posteriores se utilizaban para un aprendizaje experiencial, el tiempo restante se utilizaba para la recopilación de datos fisiológicos o por ejemplo interactuar con el perro sin límite de tiempo durante la sesión en el grupo de MBSR+TAA. Posteriormente a las sesiones, los participantes debían completar unos cuestionarios al final de las mismas, como por ejemplo: Cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ), Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) y Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI-Rasgo), además también se les monitorizó tanto la presión arterial como la frecuencia cardíaca.

Respecto a los resultados obtenidos de este ensayo aleatorio, se observó una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones anteriores y posteriores al tratamiento en medidas relativas a la atención, aunque no hubo diferencias estadísticamente significativas entre los grupos MBSR y MBSR+TAA, pero sí que se observó una reducción de los síntomas de angustia evaluados antes del tratamiento y después de este en ambos grupos.

Finalmente, se concluye a partir de los resultados obtenidos, que tanto la intervención de MBSR con y sin TAA fue efectiva en la enseñanza de la práctica de la atención plena y aunque aparentemente no hubo diferencias significativas en los grupos MBSR Y MBSR+TAA en términos de efectividad, sí que ambas intervenciones consiguieron que los participantes experimentaran una disminución psicológica y fisiológica de la ansiedad reduciendo de forma efectiva la angustia psicológica.

Respecto al último estudio relevante para la revisión de este trabajo (Aslanian, 2015), comentar que se trata de una propuesta de intervención y que a pesar de que no existen datos concretos sobre el programa debido a la novedad del tema, se ha decidido incluirlo en la revisión por el razonamiento planteado de los autores de tener como propósito establecer la necesidad y el desarrollo de un programa que utilice las Intervenciones Basadas en la atención plena junto con las Intervenciones Asistidas con Perro (IAA) para tratar a adolescentes de 12 a 15 años, divididos en dos grupos: 12 -13 años y 14-15 años, con problemas de conducta que suelen observarse en los diagnósticos de Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), trastorno de conducta y trastorno negativista desafiante. Aunque actualmente hay intervenciones para el tratamiento de estos problemas, son limitadas pues dependen de medios externos de control o incluso de la propia participación de la familia de los adolescentes, por estos motivos, el programa que se propone en este estudio tiene la finalidad de utilizar la Terapia Asistida con Animales para facilitar la participación y el aprendizaje de las Intervenciones basadas en la atención plena (Mindfulness), para así aumentar la atención de esta población y disminuir las conductas problemáticas, no necesitando la participación de los propios padres de los usuarios y motivando a los adolescentes a desarrollar habilidades para controlar su propio comportamiento, en lugar de depender de factores externos.

Para llevar a cabo el estudio y desarrollo posterior del programa, en primer lugar se realizaron varias entrevistas semiestructuradas de forma individual a cinco profesionales

expertos en las tres áreas relevantes del programa: entrenamientos en atención plena, IAA y adolescentes con problemas de conducta, para así obtener información y evaluar el estado actual de dichos temas y obstáculos que pudieran surgir. Una vez analizadas las entrevistas, todos los expertos coincidieron en una serie de temas principales que se deberían tener en cuenta para poder implementar el programa, algunos de esos temas fueron los siguientes:

1. Tener en cuenta la seguridad en cuanto a los participantes del propio grupo de terapia, por ejemplo alergias, normas para la correcta interacción con el animal, etc., y seguridad también relativa a los propios perros de intervención.
2. Constatar el deseo de los adolescentes de involucrarse con los perros de intervención.
3. Los profesionales recomendaron que los padres de los adolescentes tuvieran conocimiento sobre las intervenciones que se iban a realizar con sus hijos.
4. Necesidad de implementar esta intervención para satisfacer todas las necesidades, incluso las básicas, que no se han podido trabajar con otros tipos de intervenciones.
5. Tamaño reducido del grupo de intervención: de seis a ocho participantes.
6. Necesidad de que los profesionales del programa a implementar no solo fuesen terapeutas o psicólogos, sino también que tuvieran experiencia o amplio conocimiento sobre las IAA, habilidades de atención plena (Mindfulness) y trastornos del comportamiento.
7. Se sugirió que podrían surgir otros beneficios adicionales de la IAA, como por ejemplo beneficiar a los adolescentes enseñándoles respeto y experimentar como se sienten cuando ellos son también respetados,.

Para la realización del programa que se propuso, se establecieron como objetivos: reducir los comportamientos negativos que exhiben los adolescentes con este tipo de problemas, mejorar la comunicación y sus relaciones sociales e incrementar actitudes pro-sociales. Se espera cumplir estos objetivos mejorando las habilidades de atención plena, empatía y autoestima.

Respecto a las conclusiones que se derivan del programa propuesto sobre la combinación de ambas intervenciones (IBM e IAA), se espera resolver las conductas disruptivas haciendo de este programa una intervención más accesible, atractiva y

efectiva, con la novedad de realizar el programa en formato de grupo y no de forma individualizada. También se espera que la atención plena sea más fácil de enseñar mediante las intervenciones con perros.

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Respecto a la integración de las Intervenciones Asistidas con Animales junto con las Intervenciones basadas en Mindfulness, considero que sí que serían un buen complemento y podría ser bastante útiles, sobre todo en el área de la Salud, actuando de forma significativa para los síntomas de ansiedad, estrés, depresión, dolor crónico, trastorno de angustia, etc., tal y como se ha podido revisar en los estudios mencionados.

Esta unión podría ser una buena herramienta incluso para el propio adiestramiento del animal de terapia, es decir, además del entrenamiento necesario para el Perro de Intervención (P.I), el estar en “mindful” ayudaría a que nuestras emociones, estrés, rumiaciones, y diversos problemas que cargamos cada día, lo dejemos a un lado, y tengamos atención plena en el momento al trabajar con nuestro P.I. Respecto a este tema, en el segundo estudio mencionado anteriormente (Jackson et al., 2016) ya se va comentando algo sobre esta conexión, aunque al no encontrar más información al respecto que respalde esta idea, se tendrían que realizar bastantes más estudios.

Otro tema que podría conectarse con estos dos tipos de intervenciones, una vez revisada la literatura científica existente, sería que el P.I. podría facilitar el entrenamiento en mindfulness, es decir, en los primeros momentos del entrenamiento en conciencia plena, el perro podría ser un facilitador del aprendizaje, ya que sería más fácil en los inicios, por ejemplo observar la respiración del P.I. y centrar la atención en él, que empezar directamente centrándonos en nuestra propia respiración, pues en los inicios del entrenamiento de mindfulness, podría ser de ayuda gracias a la tendencia innata que tenemos por interesarnos en otros seres vivos ,teoría de la Biofilia, (Keller y Wilson, 1999) y aunque el objetivo final sería centrarse en nuestra propia respiración, ya que es el ancla que nos une al presente, se podría recurrir como ayuda extra el hecho de tener la opción de centrarnos también en la propia respiración de nuestro P.I.

Aún queda mucho camino por recorrer, ya que tal y como se ha observado en la revisión de los cinco estudios seleccionados, uno de ellos sólo es un proyecto de intervención y otro se refiere a un estudio cualitativo sobre cómo el hecho de estar mindful con un perro de terapia puede ser beneficioso. Apenas existe información de estudios de intervención, y los que se han encontrado metodológicamente no son demasiado sólidos, por ejemplo en el estudio de Schramm et al., (2015) solo se ha realizado con seis participantes y no posee un grupo control, por otro lado, en el estudio de Courtney y Crowley, (2015), sí que existe un grupo control, pero se observa que añadir la IAA al MBSR no suma ningún aspecto en términos de efectividad. A pesar de las limitaciones existentes y la poca evidencia disponible sobre la unión de ambas Intervenciones (mindfulness e IAA), se trata de una aproximación prometedora, por lo que es necesario realizar bastante investigación al respecto, estudios más concretos y sobre todo que conecten de una forma bidireccional los beneficios que supondría poder complementar la práctica del mindfulness con las Intervenciones Asistidas con Animales, fortaleciendo así la eficacia de ambos tipos de intervención.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aslanian, A. (2015). *“Mindfulness with Dogs”*: A Group Therapy Program for Adolescents with Behavioral Problems. The Chicago School of Professional Psychology, ProQuest Information & Learning. United States.

Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., y Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*. DOI:10.3389/fpsyg.2012.00234

Bradley, L., y Bennet, P.C. (2015). Companion-animals” effectiveness in managing chronic pain in adult community members. *Anthrozoös*, 28, 635-647. DOI: 10.1080/08927936.2015.1070006.

Courtney, L., y Crowley, H&S. (2015). The Psychological and Physiological Effects of Using a Therapy Dog in Mindfulness Training. *Anthrozoös*, 28 (3), 385-402. DOI: 10.1080/08927936.2015.1052272

Davis, M. C., Zautra, A. J., Wolf, L. D., Tennen, H., y Yeung, E. W. (2015). Mindfulness and cognitive-behavioral interventions for chronic pain: Differential effects on daily pain reactivity and stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 83, 24-35.

Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D., y Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in Depression and Anxiety: common and distinct mechanisms of action. *Depression and Anxiety* 30, (7). 654-61. DOI:10.1002/da.22124.

Germer, C.K, Siegel, R.D y Fulton, P.R (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.

Gutiérrez, G., Granados, D., y Piar, N. (2007). Human-animal interactions: characteristics and implications for human well-being. *Revista Colombiana de Psicología*. (16), 163-184.

Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice. PubMed Central (PMC)*. 14(1) 10–18. DOI: 10.1177/1533210108329862

Heinrichs, M. Baumgartner, T., Kirschbaum, C., y Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biol.Psychiatry* 54, 1389–1398.

Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en Mindfulness: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*. 28(3), 101-162.

Jackson-Grossblat, A., Carbonell, N., y Waite, D. (2016). The therapeutic effects upon dog owners who interact with their dogs in a mindful way. *Journal of Humanistic Psychology*. 56(2). 144-170. DOI: 10.1177/0022167814559390.

Jegatheesan, B. (2018). The IAHAIO definitions for animals assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved in AAI. *International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO)*.

Jones, M., Rice, S., y Cotton, S. (2019). Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine assisted psychotherapy. *PLoS One*. 14(1). DOI:10.1371/journal.pone.0210761.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical psychology: science and practice*, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*. 8 (2). 73-83.

Keller, S. Wilson, E. (1999). *The Biophilia Hypothesis*. Washington, DC: Island Press.

López-Cepero, J. (2019). *Animales de compañía y salud. Del vínculo humano-animal al diseño de intervenciones asistidas por animales*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Moñivas, A., García-Diex, G., y García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (Atención Plena): Concepto y teoría. *Postularia*, XIII. 83-89.

Morgan, B. (2017). Stress management for college students: An experiential multimodal approach. *Journal of Creativity in Mental Health*. 12 (3), 276-288. DOI:10.1080/15401383.2016.1245642

Schramm, E., Hediger, K., y L, Undine. (2015). From animal behavior to human health: An animal-assisted mindfulness intervention for recurrent depression. *Zeitschrift für Psychologie*, 223 (3), 192-200. DOI:10.1027/2151-2604/a000220

Serpell, J. (1996). *In the company of animals. A study of human-animal*

Serpell, J. (2000). *The domestic dog*. Cambridge: Cambridge University Press.

Shearer, A., Hunt, M., Chowdhury, M., y Nicol, L. (2016). Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and heart rate variability. *International Journal of Stress Management*. 23(2). 232-254. DOI: 10.1037/a0039814.

Simón, V. Germer, C. y Bayes, R. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

Vallejo Pareja, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*. 27(2). 92-99.