

# Terapia **asistida** con **animales** en el tratamiento de las **adicciones** y la salud mental

Los trastornos por consumo de sustancias presentan una alta comorbilidad psiquiátrica, lo que dificulta la adherencia y los procesos terapéuticos. Este estudio analiza la eficacia de la Terapia Asistida con Perros (TAP) como intervención complementaria en el tratamiento de adicciones, a partir del programa “Vínculos que sanan” desarrollado en Proyecto Hombre/Proyecto Amigó de Castellón. Los resultados muestran que, aunque ambos grupos mejoran, quienes participaron en TAP presentan mayores avances en motivación al cambio, bienestar emocional y reducción del malestar psicológico. Estos hallazgos sugieren que la TAP puede fortalecer el vínculo terapéutico, la regulación emocional y la implicación en el tratamiento, actuando como un complemento eficaz en los programas de adicciones.

El abordaje de la sintomatología psicológica vinculada a los trastornos relacionados con sustancias y otros trastornos adictivos continúa siendo un desafío importante para los profesionales. Según el European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2025), el consumo de sustancias y las conductas adictivas se asocian a un elevado malestar psicológico y psiquiátrico, observándose una elevada incidencia de comorbilidad psiquiátrica entre las personas con trastornos adictivos (DSM-5-TR, APA 2022; Uribe et al., 2025).

Las intervenciones complementarias en salud mental ofrecen nuevos enfoques terapéuticos que contribuyen a diseñar tratamientos más integradores. Entre estas propuestas, destaca la Terapia Asistida con Perros (TAP), que, a través de la literatura científica, se ha consolidado como una herramienta útil para

reforzar los procesos de recuperación y el bienestar emocional (Hoenders et al., 2024; Pandey et al., 2024).

La TAP es una intervención dirigida por profesionales de manera interdisciplinar, orientada al logro de objetivos concretos, que se planifica y estructura en sesiones, y se evalúa sistemáticamente. Esta intervención incorpora a perros en distintos contextos, como el sanitario o educativo, con el fin de proporcionar beneficios terapéuticos en las personas que participan (IA-HAIO, 2018).

La introducción de perros en el ámbito de la salud mental aporta múltiples complementos. Favorece la reducción del estrés y la ansiedad, generando calma, bienestar y seguridad. Mejora el estado de ánimo e incrementa la adherencia al tratamiento mediante experiencias motivadoras. Facilita la interacción social y promueve la empatía. Genera beneficios fi-

siológicos, como la disminución de la presión arterial, la frecuencia cardíaca y el aumento de la actividad motora. Además, contribuye al incremento de la autoestima y la confianza personal, proporcionando sensación de logro a los participantes (Bernhardt et al., 2024; Jordan, 202; Máximo-Bocanegra et al., 2025; Pandey et al., 2024; Wintermantel et al., 2024).

La incorporación de la TAP en el tratamiento de las adicciones se justifica por los beneficios que aporta al proceso terapéutico. La interacción con el perro facilita la expresión emocional y reduce las resistencias, creando un entorno seguro. Además, fomenta la responsabilidad y la autorregulación emocional, aspectos clave para manejar impulsos y prevenir recaídas. La presencia del perro también mejora la autoestima, generando motivación y confianza en el proceso de recuperación, lo que favorece la adherencia y potencia los resultados (Arsovski, 2024; Dell et al., 2024; Donica, 2022).

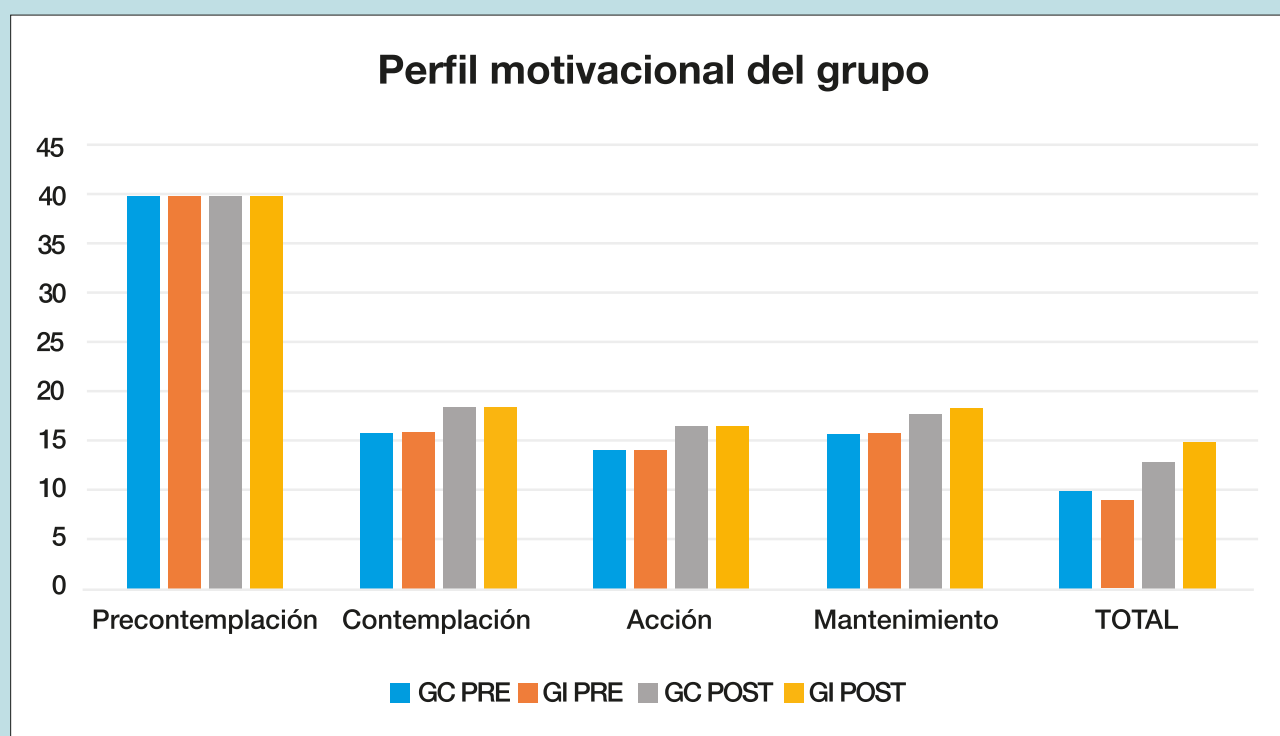
En el tratamiento de las adicciones, el perro cumple un papel importante gracias a su capacidad para conectar con las personas y percibir sus emociones. Su presencia facilita el vínculo terapéutico y actúa como catalizador del proceso y la evolución del usuario, contribuyendo, junto a los beneficios mencionados, a mejorar los resultados en la recuperación (Albuquerque y Resende, 2023; Miller et al., 2022).

El programa “Vínculos que sanan: el perro como facilitador del cambio terapéutico”, im-

plementado en Proyecto Hombre/Proyecto Amigó de Castellón, es una intervención complementaria de TAP dirigida a personas con adicciones y/o problemática de salud mental. Se desarrolla en 10 sesiones grupales de 45 a 60 minutos, guiadas por un equipo interdisciplinario, en las que las personas usuarias trabajan los objetivos terapéuticos a través de la interacción con el perro.

La evaluación del programa se realiza mediante un estudio descriptivo y comparativo con enfoque cualitativo, en el que participan dos grupos de 50 personas cada uno: un grupo de intervención que recibe el programa TAP además del tratamiento habitual y un grupo control que sólo implementa el tratamiento ordinario. Para analizar los efectos del programa se emplean la Escala URICA (Frías et al., 2025), destinada a medir la disposición al cambio, el cuestionario de bienestar emocional WHO-5 (Cuevas-Castresana et al., 2022) y el cuestionario de salud general GHQ-28 (Lobo et al., 1999).

Los resultados de la escala URICA muestran que, antes del tratamiento, tanto el grupo de intervención (9,7) como el grupo control (9,6) se encontraban en fases iniciales del cambio, con predominio de las etapas de precontemplación y contemplación y puntuaciones bajas en acción y mantenimiento. Tras finalizar el tratamiento, ambos grupos mejoran su motivación al cambio: el grupo control alcanza un promedio de 13 puntos, manteniéndose en la etapa de preparación,

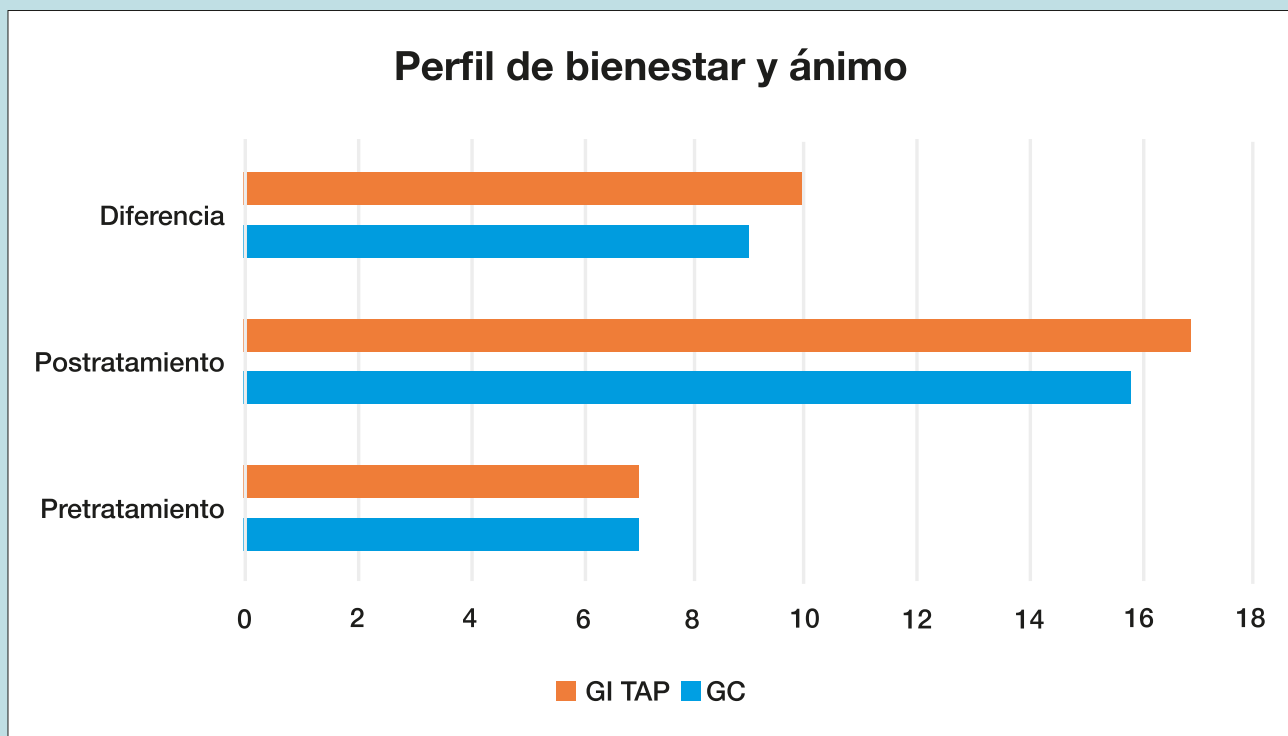


**Gráfico 1. Resultados del URICA**  
**Nota.** Elaboración propia.

mientras que el grupo de intervención llega a 15 puntos, avanzando a la fase de acción. El análisis comparativo de las medianas confirma esta tendencia: ambos grupos presentan medianas similares en precontemplación (40), contemplación (19) y acción (17), mientras que en mantenimiento (18 vs 19) y en la puntuación total (13,1 vs 14,7) se observa una diferencia a favor del grupo intervención. Estos hallazgos parecen indicar que el grupo intervención con la TAP se asocia a

una mejora de conductas de cambio y un incremento de la motivación intrínseca, obteniendo una motivación general mayor que el grupo control.

Los resultados del WHO-5 Well-Being Index, analizados a partir de la mediana, muestran una mejora del bienestar subjetivo en ambos grupos, con niveles iniciales de bajo bienestar emocional similares. En el grupo control, que recibió únicamente el tratamiento ordinario, la mediana de las puntuaciones aumentó de 7 en



**Gráfico 2.** Resultados WHO-5 Well-Being Index  
**Nota.** Elaboración propia.

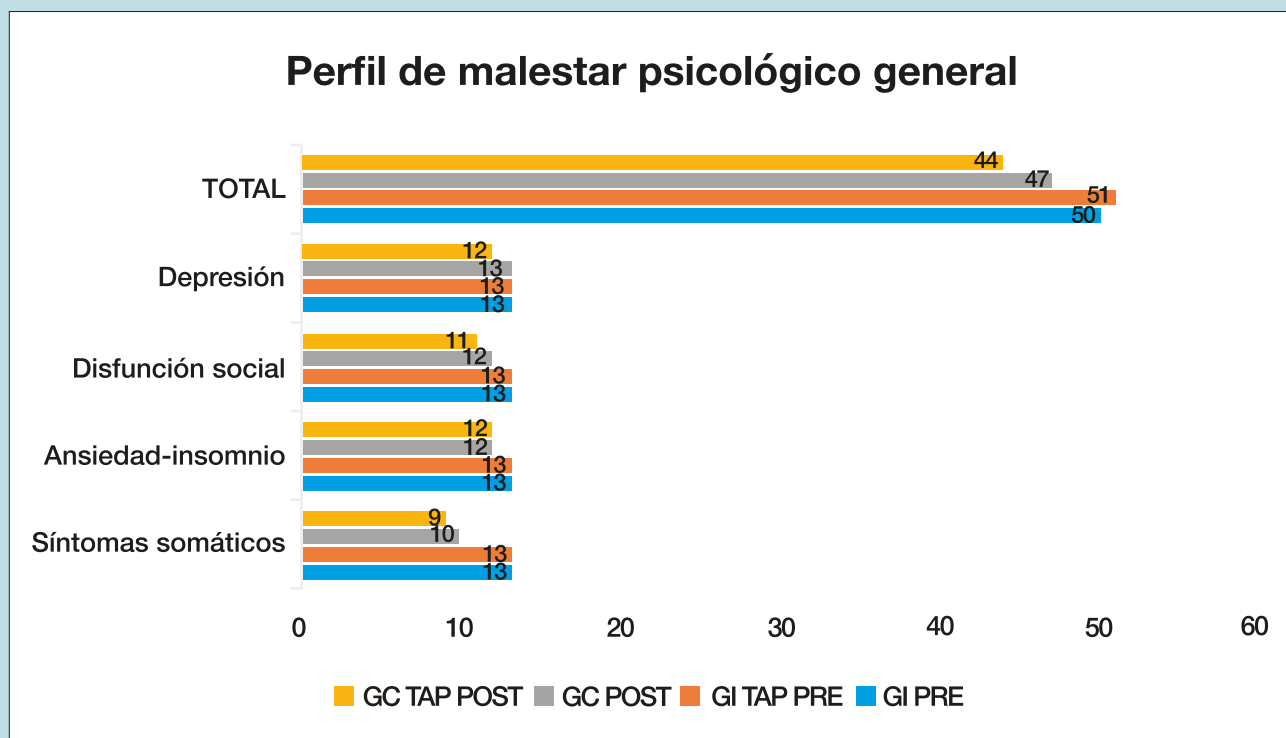
la medición pretratamiento a 16 en la post-tratamiento, aumentando 9 puntos, lo que refleja una mejora del estado de ánimo y una reducción del malestar psicológico. Por su parte, el grupo de intervención, que combinó el tratamiento ordinario con TAP, mostró una evolución más favorable, con un incremento de 10 puntos, pasando de 7 en el pre-tratamiento a 17 en el post-tratamiento, esto se asocia a un incremento de la energía, la motivación y la activación emocional positiva, junto con una disminución de la ansiedad, la tristeza y el cansancio emocional. Asimismo, la TAP proporciona experiencias vivenciales con contacto afectivo, sensación de apoyo, relajación y conexión emocional, promoviendo la interacción social y el bienestar general. Los resultados sugieren que la TAP potencia los efectos del tratamiento ordinario, mejorando el bienestar emocional y el estado de ánimo positivo evaluados en el WHO-5.

En la evaluación pretratamiento del cuestionario de salud general de Goldberg GHQ-28, ambos grupos presentaban un malestar psicológico moderado-severo sin diferencias significativas (grupo control: 52; grupo intervención: 51,2) y puntuaciones elevadas en todas las áreas, incluyendo síntomas somáticos, ansiedad-insomnio, disfunción social y depresión, reflejando la sintomatología característica de los trastornos adictivos. Tras la intervención, ambos grupos mostraron reducción del malestar psicológico, con medianas totales de 47 en el grupo control y 44 en el grupo de intervención. No obstante, el grupo control todavía presentó valores elevados (hasta 54), indicando persistencia de síntomas, mientras que el grupo de intervención mostró más puntuaciones bajas (27-40), manifestando reducción sintomatológica en malestar emocional, ansiedad y disfunción social. Estos resultados sugieren que, además del efecto del tratamiento

ordinario, la TAP aporta un beneficio adicional, favoreciendo una disminución del malestar psicológico y un aumento del bienestar emocional y funcional.

Los resultados indican que, en relación con la motivación al cambio, ambos grupos partían de fases iniciales similares según la escala URICA. Tras la intervención, el grupo control mejoró

su motivación, aunque se mantiene en la fase de preparación, mientras que el grupo de intervención pasa a la fase de acción, con puntuaciones superiores en mantenimiento y el resultado total. La participación en la TAP potencia la implicación activa de las personas usuarias en su proceso terapéutico a través de las experiencias vivenciales positivas que genera la interacción con el perro,



**Gráfico 3.** Resultados cuestionario de salud general de Goldberg GHQ-28

**Nota.** Elaboración propia.

proporcionando bienestar emocional y una participación terapéutica más comprometida. Este hallazgo es especialmente relevante, dado que la ambivalencia y la baja motivación son dificultades habituales en los tratamientos de adicciones, y confirma los resultados de otros estudios que señalan que la TAP, al promover afecto positivo, apoyo social y resiliencia, facilita la consolidación de conductas de cambio y el compromiso terapéutico (Carbone et al., 2025; Contalbrigo et al., 2017; Koukourikos et al., 2019; Mittly et al., 2024; Westra y Norouzian, 2018; Yang et al., 2020).

En cuanto al bienestar subjetivo, evaluado mediante el cuestionario WHO-5, ambos grupos mostraron mejoras postratamiento, partiendo de niveles comparables en la fase inicial. Si bien el grupo de intervención presentó un aumento superior (de 7 a 17, con diferencia de 10 puntos) en comparación con el grupo control (de 7 a 16, diferencia de 9 puntos). Esta diferencia puede deberse a la motivación que provoca la interacción con el perro, que, a su vez, disminuye la ansiedad y el cansancio emocional, ya que, a través de las expe-

riencias vivenciales, los usuarios experimentan seguridad afectiva y sensación de apoyo, que, al mismo tiempo, se traducen en una mayor interacción social y bienestar general. Estos datos coinciden con la literatura que destaca el papel de la TAP como factor protector frente



**Figura 1.** Taxi preparando la intervención.

**Nota.** Elaboración propia.



a recaídas, al reducir la ansiedad y la tensión, mejorando el estado de ánimo y la calidad de vida (Brown et al., 2020; Gkintoni et al., 2025; Sahebalmamani et al., 2020).

Respecto al malestar psicológico general, evaluado mediante el GHQ-28, ambos grupos mostraron mejoras tras el tratamiento, aunque con diferencias en las puntuaciones finales. El grupo control presentó puntuaciones postratamiento dentro del rango clínico de malestar psicológico (hasta 54), lo que indica la persistencia de sintomatología relevante. En contraste, el grupo de intervención obtuvo puntuaciones más bajas, situadas mayoritariamente por debajo del punto de corte clínico (27-40), reflejando una reducción de los síntomas somáticos, ansiedad-insomnio y disfunción social. Estos resultados sugieren que la TAP potencia el tratamiento ordinario en salud mental, favoreciendo las relaciones sociales, la comunicación, la participación y la adherencia terapéutica, en línea con estudios previos (Jones et al., 2019; Spattini et al., 2018).

Al considerar todo lo anterior en conjunto, se puede observar cómo la TAP actúa como un complemento eficaz de los programas convencionales de tratamiento en adicciones, potenciando la motivación al cambio, el bienestar subjetivo y la reducción del malestar psicológico, y generando resultados más globales que el tratamiento ordinario por sí solo (Carbone et al., 2025; Contalbrigo et al., 2017; Mitty et al., 2024).

Los resultados indican que la interacción con el perro genera beneficios en un contexto de terapia. El animal facilita el vínculo terapéutico, reduce la ansiedad y favorece la implicación de las personas usuarias en su proceso de recuperación. Estos efectos se reflejan en la mejora de los resultados de la URICA, WHO-5 y GHQ-28, con un aumento de la motivación y el bienestar, así como una reducción de los síntomas ansiosos, depresivos y somáticos, aportando un beneficio adicional al tratamiento habitual (Crossman, 2017; Gee et al., 2021).

Parece, pues, que el programa *Vínculos que sanan: el perro como facilitador del cambio terapéutico* se presenta como una herramienta útil que puede aplicarse en contextos de



rehabilitación e integrarse sin problemas en los tratamientos habituales. Su diseño lo hace adecuado para implementarlo en las primeras fases del proceso terapéutico, cuando el malestar psicológico es mayor y la adherencia es menor. Los resultados refuerzan el rol del perro como mediador terapéutico, ya que ayuda a crear un entorno seguro, facilita la expresión emocional, fomenta la participación activa y favorece los cambios positivos. En este sentido, la TAP puede complementar los programas existentes y contribuir a mejorar la atención y el logro de los objetivos terapéuticos en personas con adicciones.

#### Bibliografía

