



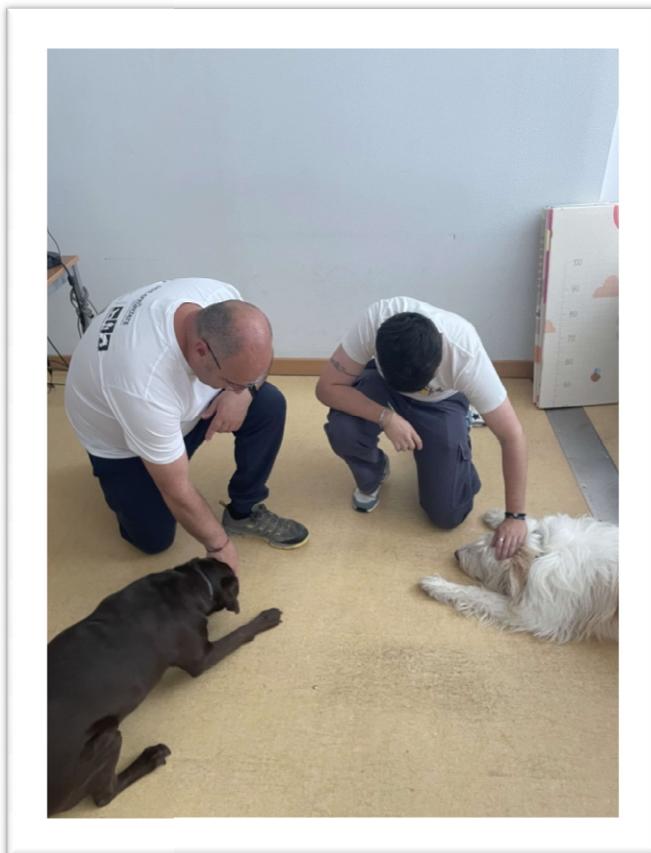
Universidad  
Rey Juan Carlos



OFICINA IAA | URJC

## INFORME FINAL DE EVALUACIÓN

DOGMIND: INTERVENCIONES ASISTIDAS CON ANIMALES PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS DEL ALUMNADO EN LA UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS



## CONTENIDO

INFORME FINAL DE EVALUACIÓN .....	1
DOGMIN: INTERVENCIONES ASISTIDAS CON ANIMALES PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS DEL ALUMNADO EN LA UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS .....	1
MARCO TEÓRICO .....	4
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO .....	6
PERSONAS BENEFICIARIAS .....	6
AGENTES RESPONSABLES DEL PROYECTO .....	7
CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS E INDICADORES.....	8
ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA .....	9
METODOLOGÍA.....	11
RECURSOS .....	12
Materiales .....	12
Humanos .....	13
Económicos.....	13
Análisis estadístico .....	13
RESULTADOS POR OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
O.01. – Disminuir la ansiedad estado del estudiantado el día del examen. ....	14
O.02. – Registrar longitudinalmente el umbral de estereoagudeza (percepción en profundidad) del estudiantado.....	14
O.03– Registrar longitudinalmente el nivel de fatiga física del estudiantado.....	15

O.04– Registrar longitudinalmente el nivel de fatiga mental del estudiantado.....	15
O.05– Evaluar la satisfacción con los talleres asignados.....	16
INCIDENCIAS Y PROPUESTAS DE MEJORA .....	17
1. Incidencias .....	17
2. Acciones de Mejora (A/M) .....	17
3. Aspectos a consolidar.....	18
CONCLUSIONES .....	18
ANEXOS .....	20

# MARCO TEÓRICO

El estrés, tan presente en las sociedades actuales, puede verse como una reacción corporal a un desafío o demanda. Se suele identificar un estrés de carácter fásico o agudo, como respuesta puntual en el tiempo normalmente asociada a un evento, y un estrés tónico o crónico, que implicaría una respuesta prolongada en el tiempo debido a la incidencia de estresores crónicos.

Igualmente, el estrés puede caracterizarse como un elemento o fenómeno del mundo externo, llegando a verse como cualquier fuerza física, psicológica o fisiológica que impida o distorsione el rendimiento de ciertos sistemas (por ejemplo, el visual) (Saladin, 2005).

Como punto de integración de las acepciones anteriores, actualmente el estrés se ve más como un proceso emergente (Epel et al., 2018), que implica interacciones entre factores personales y ambientales, eventos históricos y actuales, estados alostáticos, y reactividad psicológica, tales como la fatiga y reactividad fisiológica, como la reducción de cortisol al despertar (Weik & Deinzer, 2010).

En el presente proyecto, nos interesa profundizar en un tipo de estrés muy presente en ámbitos universitarios, el estrés debido al rendimiento en exámenes, que bien puede verse como repuesta corporal a dicha demanda, o bien puede verse como evento (el período de exámenes), que actúa como estresor. Se trata de un estresor peculiar, pues se da en la propia universidad, tiene una relación negativa con la autoestima (Michie et al., 2001) y si se da en niveles moderados, mejora el ajuste no sólo académico, sino también el ajuste personal, social y global del estudiante en su primer año de estudios (Friedlander et al., 2007).

## IAA Y ATENCIÓN PLENA: INTERVENCIONES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO

Diversos estudios han documentado que las interacciones humano-animal tienen el potencial de aumentar los niveles de oxitocina en humanos (Handlin et al., 2012; Miller et al., 2009). La oxitocina es una hormona que regula diversas funciones fisiológicas, psicológicas y conductuales. Beetz et al. (2012), sugirieron que los efectos reductores del estrés y la ansiedad en respuesta al contacto con animales eran resultado de la liberación de oxitocina.

Bajo esta base, las IAA se han desarrollado ampliamente en el contexto universitario, siempre valiéndose de este vínculo humano-animal. Por ejemplo, se descubrió que el contacto semanal con perros bajo el paraguas de este tipo de intervenciones reducía las ausencias a clase y la satisfacción de los estudiantes en su primer año de universidad (Binfet & Passmore, 2016). En otros estudios existen resultados muy satisfactorios en cuanto a reducción de estrés académico y aumento de autorregulación emocional en estudiantes bajo terapias de interacción con animales combinadas con programas de manejo de estrés (Pendry et al., 2020).

Por otro lado, la atención plena o mindfulness es definida como la habilidad de atraer la atención a las experiencias que ocurren en el momento presente aceptándolas sin que median juicios (Kabat-Zin, 2003). Un buen número de estudios han demostrado que las intervenciones basadas en mindfulness mejoran el funcionamiento emocional en general, la regulación emocional en particular y, además, el funcionamiento de sus bases neuroanatómicas (Tang et al., 2015). Este tipo de programas se han aplicado en entorno universitario para reducir ansiedad y depresión con efectos positivos (Gallego et al., 2014; González-García et al., 2021), aunque todavía no se ha testado directamente una intervención breve previa a los exámenes cuatrimestrales.

Ambas intervenciones son las que han sido practicadas en el presente proyecto, en particular, una integración entre terapia de atención plena y la intervención asistida con animales.

## JUSTIFICACIÓN

La tasa de abandono de estudios universitarios en España está actualmente en un 13%, siendo especialmente vulnerables los estudiantes en su primer año de Grado (Fernández-Mellizo, 2022). De entre las soluciones propuestas, se explicita la

de atender al rendimiento académico del estudiantado, especialmente en el primer año de Grado. Es por ello, que la presente intervención va dirigida a mejorar el manejo y la gestión del estrés del alumnado, con lo que se considera plenamente coherente con las directrices recomendadas desde el Ministerio de Universidades (Fernández-Mellizo, 2022).

Por otro lado, en cuanto a la idoneidad de las intervenciones programadas, tanto las intervenciones basadas en atención plena como las intervenciones asistidas con animales, se han encontrado beneficiosas en la reducción del estrés y la ansiedad, así como con respecto a correlatos fisiológicos de esta reducción, como es la liberación de oxitocina. Por todo ello, estimamos que este tipo de intervenciones, además de favorecer la investigación del proceso de estrés en estudiantes universitarios, será beneficiosa en términos de salud mental para este colectivo.

## DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Proyecto de intervención asistida con animales (perros de terapia) para estudiantes de grado en la Universidad Rey Juan Carlos. (URJC) en períodos de examen.

Este proyecto se ha llevado a cabo en los distintos Campus de la URJC, en concreto, el Campus de Fuenabrada, el campus de Móstoles, el campus de Alcorcón y el campus de Vicálvaro.

## PERSONAS BENEFICIARIAS

**Perfil de los beneficiarios:** Estudiantes de Grado de la URJC en los cuatro Campus más relevantes.

**Beneficiarios directos:** 150 alumnos de titulaciones de Grado en período de exámenes.

**Otros participantes:** 12 profesores colaboradores y 30 alumnos que no acudieron a la prueba final. 5 estudiantes de Master se ofrecieron a participar y completaron las pruebas previstas.

En total, a efectos de muestra operativa, se han evaluado 150 alumnos a lo largo de más de 45 visitas a sus aulas, visitas donde se efectuaron más de 450 medidas a lo largo del proyecto durante los cursos académicos 22/23 y 23/24.

## AGENTES RESPONSABLES DEL PROYECTO

### Universidad Saludable

- Silvia Cruz Cornejo: Psicóloga de Universidad Saludable de la URJC, especializada en promoción de la salud.
- Ainhoa Romero Hernández: Psicóloga de Universidad Saludable de la URJC, especializada en promoción de la salud.

### Oficina de Intervención asistida con animales (Universidad Rey Juan Carlos )

- Israel González García. Responsable de la Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales de la Universidad Rey Juan Carlos: [israel.gonzalez@urjc.es](mailto:israel.gonzalez@urjc.es)
- Celeste Pizarro Romero. Profesora Titular de Universidad de la URJC, del Dpto. Matemática Aplicada, Ciencia e Ingeniería de los Materiales y Tecnología Electrónica: [celeste.pizarro@urjc.es](mailto:celeste.pizarro@urjc.es).
- Daniel Collado Mateo. Profesor Titular de Universidad de la URJC, del Dpto. Ciencias de la Educación, Lenguaje, Cultura y Artes, Ciencias HistóricoJurídicas y Humanísticas y Lenguas Modernas: [daniel.collado@urjc.es](mailto:daniel.collado@urjc.es)
- César Bernal Bravo: Profesor Titular de Universidad, del Dpto. Ciencias de la Educación, Lenguaje, Cultura y Artes, Ciencias Histórico-Jurídicas y Humanísticas y Lenguas Modernas: [cesar.bernal@urjc.es](mailto:cesar.bernal@urjc.es)

- Luis-Lucio Lobato Rincón. Profesor Ayudante Doctor de la Universidad Complutense de Madrid del Dpto. de Psicología Experimental, Procesos Cognitivos y Logopedia e investigador de la Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales de la Universidad Rey Juan Carlos: [luislucio.lobato@urjc.es](mailto:luislucio.lobato@urjc.es)

### **Animal Nature**

- Javier Vallejo Bermejo. Educador social y experto en Intervenciones Asistidas con Animales: [javianimalnature@gmail.com](mailto:javianimalnature@gmail.com)

## CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS E INDICADORES

### **OBJETIVO GENERAL:**

Entrenar y dar a conocer entre el estudiantado de URJC los talleres de atención plena integrados en intervenciones asistidas con perros.

Facilitar intervenciones terapéuticas y experiencias significativas, a través de talleres de intervención con y sin perros en estudiantes de Grado de la Universidad Rey Juan Carlos.

Monitorizar a lo largo del curso variables que pueden estar relacionadas con el nivel de ansiedad del estudiantado.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

OE.01–Disminuir la ansiedad estado del estudiantado el día del examen.

OE.02– Registrar longitudinalmente el umbral de estereoaquidez (percepción en profundidad) del estudiantado.

OE.03 – Registrar longitudinalmente el nivel de fatiga físico del estudiantado.

OE.04 – Registrar longitudinalmente el nivel de fatiga mental del estudiantado.

OE.05 – Evaluar la satisfacción con los talleres asignados.

Los objetivos específicos seleccionados pueden verse en la Tabla 1 con cada uno de sus indicadores:

**Tabla 1:**

*Cumplimiento e indicadores de OE.01 a 05*

OBJETIVO ESPECÍFICO	INDICADOR	RESULTADO ALCANZADO
Ejecución	Nº de talleres de intervención en total (Mediciones realizadas)	30 (450)
OE.01	Puntuación STAI	✓
OE.02	Puntuación umbrales	✓
OE.03	Subescala Física Puntuación CFQ	✓
OE.04	Subescala Mental Puntuación CFQ	✓
OE.05	Cuestionario de satisfacción-2	✓

## ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA

A continuación, en la Tabla 2, se presenta el cronograma de trabajo del programa Dogmind. Hay que tener en cuenta que el programa se dio durante los cursos académicos 22/23 y 23/24, con lo que los meses de la Tabla se refieren a los de ambos cursos académicos.

El programa, en lo que se refiere al proyecto de investigación que envuelve, obtuvo la evaluación positiva por parte del Comité de Ética y de Investigación de la

**Tabla 2.**

*Cronograma de actividades “Dogmind”.*

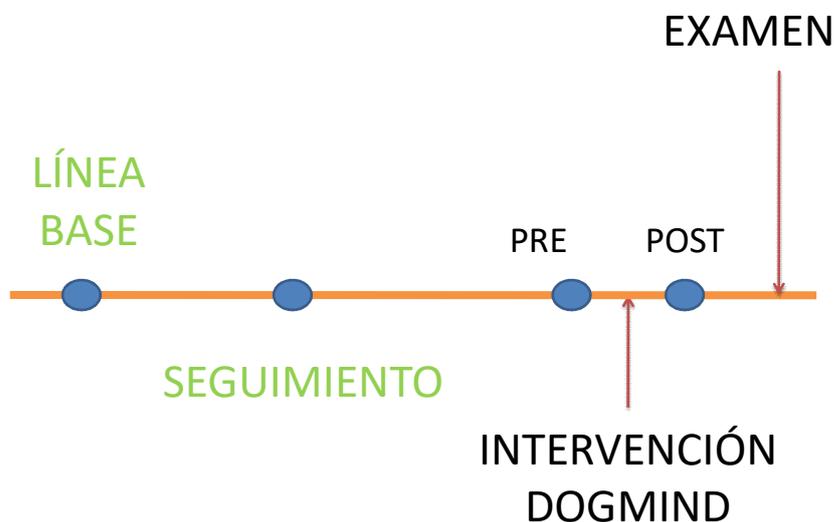
Actividad	Se	Oc	No	Di	En	Fe	Mz	Ab	My	Jn	Jl
Comité de ética											
Formación equipo de intervención											
Reclutamiento, Línea Base y Seguimiento											
Medidas e intervención en exámenes de enero											
Análisis preliminar											
Reclutamiento y Línea Base											
Seguimiento											
Intervención exámenes de mayo											
Análisis, gestión créditos RAC e informe											

Por otro lado, en la Figura 1 podemos ver a qué momentos pertenece cada medición realizada. El momento inicial donde se contactaba con el estudiante y se recogían sus datos era el de Línea Base. Posteriormente, tras un aviso al mail del alumno, el investigador se acercaba en una segunda medición intermedia entre inicio de curso y examen, que se llamaba seguimiento. Ambas visitas sucedían durante varios días puesto que no siempre se coincidía con todos los estudiantes el mismo día.

Por último, se realizaba una tercera medida el día del examen, esta vez a todos los estudiantes de forma previa al taller y al propio examen programado.

**Figura 1.**

*Momentos de medición e intervención en el programa “Dogmind”.*



## METODOLOGÍA

En cada sesión se contó con una psicóloga experto en atención plena, y dos técnicos en IAA junto con dos perros. Las sesiones tuvieron una duración de 40 minutos. Las sesiones de IAA se realizaron con dos horas de antelación sobre el

examen oficial previsto. Cada sesión IAA contaba con la siguiente estructura general:

- Inicio: Presentación/Saludo: 5 minutos
- Actividad/es central: 30 minutos
- Despedida: 5 minutos

Se realizaron asimismo talleres de atención plena sin perros y sesiones control para realizar la comparativa de efectividad de todas estas terapias.

## RECURSOS

### Materiales

Entre los materiales usados a lo largo de las sesiones, se encuentran:

- Premios, material de acicalado, puzle-colchoneta, clickers, material de agility, collar de quesitos de colores, dado de colores, sobres y tarjetas con diferentes pruebas y material de oficina.

Por otro lado, en cuanto a la evaluación psicológica, se realizaron los siguientes tests o pruebas psicológicas:

- Material de Nuevas Tecnologías de la Información:
  - Tres ordenadores portátiles e instalación del paquete matemático Matlab (R2021b, Mathworks).
- Pruebas de evaluación psicológica:
  - Test STAI Estado: Para este estudio se utilizará la adaptación española del “Cuestionario de ansiedad estado-rasgo” (State-Trait Anxiety Inventory, STAI; Spielberger et al., 1970; Spielberger et al., 2008).
  - Tarea de determinación de estereoagudeza (Serrano-Pedraza et al., 2020): Test de medidas psicofísicas de estereoagudeza con procedimiento adaptativo bayesiano, obtenidas de forma rápida a través de un dispositivo portátil y a una distancia de 50 cm de la pantalla.

- Escala de Fatiga (Chalder et al., 1993).
- Cuestionarios de satisfacción:
  - Escala de satisfacción con el tratamiento recibido.

## Humanos

El equipo del presente programa está compuesto por tres entidades: la asociación Animal Nature, la Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales de la Universidad Rey Juan Carlos y la oficina de Universidad Saludable, perteneciente a la mencionada Universidad. El rol de cada miembro puede verse en la Tabla 3:

**Tabla 3**

*Recursos humanos utilizados*

NOMBRE	TIPO	ACTIVIDAD	TEMPORALIDAD	Nº HORAS
Luis-Lucio Lobato Rincón	Investigador	Registro medidas del proyecto	Septiembre 2022 a Junio 2024	135
Silvia Cruz	Psicóloga	Intervención terapéutica del proyecto, preparación materiales, proyecto...	Septiembre 2022 a Junio 2024	50
Ainhoa	Psicóloga	Intervención terapéutica del proyecto, preparación materiales, proyecto...	Septiembre 2022 a Junio 2024	50
Javier Vallejo Bermejo	Experto/Técnico o IAA	Intervenciones IAA	Septiembre 2022 a Junio 2024	50
Israel González	Coordinador Oficina de IAA - URJC	Coordinación Proyecto, Comunicación	Septiembre 2022 a Junio 2024	50

## Económicos

Financiación del proyecto proporcionada por la Oficina de Intervención Asistida con Animales de la Universidad Rey Juan Carlos por un valor de 3000 euros.

## Análisis estadístico

Para el presente informe, se ha estudiado la estadística descriptiva a través del paquete Excel de Microsoft. La experta en estadística del equipo está actualmente trabajando en el análisis pormenorizado de los datos y se espera realizar dos artículos gracias a los hallazgos encontrados en el presente proyecto.

## RESULTADOS POR OBJETIVOS ESPECÍFICOS

### O.01. – Disminuir la ansiedad estado del estudiantado el día del examen.

Se aplicó el test STAI para concretar la mejora en sintomatología de ansiedad por parte del estudiantado entre el momento previo al taller asignado comparado con el momento posterior. En concreto, en la Tabla 4 puede verse cómo la ansiedad se redujo en más de diez puntos comparando el momento inicial frente al momento final.

**Tabla 4**

*Descripción de valores STAI antes y después del grupo realizado.*

ANSIEDAD ESTADO	
PRE	30,17 (10,9)
POST	19,18 (10,7)

En paréntesis, se muestra la desviación estándar.

### O.02. – Registrar longitudinalmente el umbral de estereoagudeza (percepción en profundidad) del estudiantado.

En cuanto al segundo objetivo específico, tal y como se puede ver en la Tabla 5, se halló una cierta estabilidad en la estereoagudeza, aunque la puntuación más alta ocurre el día del examen, justo cuando mayores niveles de ansiedad y fatiga ocurren.

**Tabla 5**

*Medición longitudinal de la estereoagudeza*

ESTEREOAGUDEZA		
Línea Base	Seguimiento	Examen
1,71 (0,4)	1,64 (0,4)	1,75 (0,6)

### **O.03– Registrar longitudinalmente el nivel de fatiga física del estudiantado.**

En cuanto al registro del grado de fatiga física del estudiantado, se ha podido comprobar que los niveles eran ascendentes a medida que se acercaba el examen, tal como puede apreciarse en la Tabla 6. La fatiga física se incrementaba más de 8 puntos el día del examen con respecto a la medida previa.

**Tabla 6**

*Medición longitudinal de la fatiga física.*

FATIGA FÍSICA		
Línea Base	Seguimiento	Examen
16,97 (4,5)	16,42 (4,2)	18,68 (5,2)

### **O.04– Registrar longitudinalmente el nivel de fatiga mental del estudiantado.**

En cuanto al registro del grado de fatiga psicológica del estudiantado, se ha podido comprobar que los niveles eran ascendentes a medida que se acercaba el examen, tal como puede apreciarse en la Tabla 7. Este aumento no es progresivo pues, al igual que con la fatiga física, la fatiga psicológica es mayor a inicio y a final del semestre, que entre medias.

Se desea destacar que el nivel de fatiga general se incrementó de 28,75 a 31,5.

**Tabla 7**

*Medición longitudinal de la fatiga psicológica.*

FATIGA PSICOLÓGICA		
Línea Base	Seguimiento	Examen
11,78 (3,3)	11,38 (3,2)	12,82 (3,4)

## **O.05– Evaluar la satisfacción con los talleres asignados.**

En total, 75 estudiantes participantes en el curso 22/23 y y 64 participantes en el curso 23/24 respondieron a la encuesta de satisfacción, cuyos promedios se muestran en la Tabla 8.

**Tabla 8**

*Promedios satisfacción con el programa Dogmind.*

FATIGA FÍSICA			
Satisfacción general	Satisfacción con los talleres	Satisfacción proceso de medición	¿Volvería?
3,64	3,70	3,46	3,97

En general, el nivel de satisfacción conseguido es muy positivo. Cuando se les pregunta por la satisfacción general, donde 4 es la máxima satisfacción y 1 la mínima, los alumnos la valoran de forma notable.

Más aún, cuando se indaga específicamente por los talleres realizados, los estudiantes muestran mayor satisfacción.

Incluso cuando se les pregunta por la parte más técnica de la misma, donde se les citaba y había una cierta espera por parte del alumnado, como son las mediciones

de línea base, seguimiento y previas al taller, los estudiantes ofrecían unas valoraciones muy positivas.

Por último, en la última pregunta donde se mide una cierta fidelidad y se le pregunta si volvería a realizar el programa, donde 5 es la máxima respuesta y 1 la mínima, se obtiene una valoración muy positiva, llegando hasta el 3,9.

## INCIDENCIAS Y PROPUESTAS DE MEJORA

### 1. Incidencias

**INCIDENCIA N°1:** Uno de los exámenes inicialmente previsto, perteneciente al grado de Farmacia, coincidió con la festividad de otro de los Campus con lo que había dificultad para que todo el equipo terapéutico y de investigación estuviese presente el día del examen inicialmente previsto.

**Acción Correctiva (A/C):** Se habló con el profesor de la asignatura y se buscó otro examen avisando a la profesora de la asignatura elegida y se citó a los alumnos a una nueva fecha, produciéndose la investigación sin contratiempos posteriores.

**INCIDENCIA N°2:** En ciertas mediciones, dos ordenadores como los inicialmente previstos, resultaron escasos para medir en tiempo y forma a todo el alumnado.

**Acción Correctiva (A/C):** Se introdujo un nuevo ordenador utilizando en este caso el Matlab con la licencia online.

### 2. Acciones de Mejora (A/M)

**A/M 1: Incorporar al profesorado en talleres IAA de atención plena.** Siguiendo la línea de promoción de la salud en el ámbito universitario, se considera muy útil poder incorporar al profesorado, con o sin alumnos, en talleres de atención plena que puedan reducir sintomatología ansiosa y, por ende, reducir el desgaste y burnout laboral.

**A/M 2: Acudir a sesiones de impartición de docencia donde la propia presencia del perro o actividad con el mismo, pueda facilitar aspectos educativos.** Por ejemplo, se podría determinar si los niveles de atención y motivación aumentan en las sesiones en las que hay perro y qué dosis (o cuántas sesiones) son apropiadas para llegar a ello.

### 3. Aspectos a consolidar

**Primero:** Los talleres de intervenciones asistidas con animales y también los talleres de atención plena, guiados por una profesional de la Psicología, son muy valorados por el alumnado y se recomiendan para futuras intervenciones.

**Segundo:** La relación entre profesorado y alumnado se vuelve más beneficiosa y ambos grupos parecen ser valorados en mayor medida por el otro durante las mediciones y talleres. El estudiante sabe que el profesor participa de alguna manera en un proyecto de validación y ayuda al estudiante, y al mismo tiempo, el profesor percibe en mayor medida la motivación e interés de los alumnos participantes.

## CONCLUSIONES

En el presente proyecto, se ha conseguido una reducción muy importante de la ansiedad estado previa al examen tras una serie de intervenciones en atención plena (ya sean intervenciones asistidas con animales o intervenciones psicoterapéuticas estándar).

Por otro lado, se ha visto cierta estabilidad en medidas fisiológicas como la estereoagudeza (visión en profundidad) y fatiga física y psicológica. Estos datos podrán correlacionarse en próximos análisis y así demostrar una cierta asociación con el nivel de ansiedad del estudiante, por ejemplo. Sería la primera vez donde se demuestra fehacientemente el compromiso de la fatiga psicológica o la ansiedad en los niveles de estereoagudeza.

La satisfacción ha sido evidente por parte del alumnado, que valora notablemente este tipo de actuaciones, y va en la línea de la prevención del fracaso y abandono universitario que en mayor medida ocurre en los primeros cursos.

## ANEXO 1: REFERENCIAS

- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in psychology*, 3, 26183.
- Binfet, J. T., & Passmore, H. A. (2016). Hounds and homesickness: The effects of an animal-assisted therapeutic intervention for first-year university students. *Anthrozoös*, 29(3), 441-454. <https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1181364>
- Chalder, T., Berelowitz, G., Pawlikowska, T., Watts, L., Wessely, S., Wright, D., & Wallace, E. P. (1993). Development of a fatigue scale. *Journal of psychosomatic research*, 37(2), 147-153.
- Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E., Prather, A. A., Slavich, G. M., Puterman, E., & Mendes, W. B. (2018). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in neuroendocrinology*, 49, 146-169. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.001>
- Fernández-Mellizo M. (2022). Análisis del abandono de los estudiantes de Grado en las universidades presenciales de España. Ministerio de Universidades. Consultado el 7 de septiembre de 2022 en [https://www.universidades.gob.es/stfls/universidades/ministerio/ficheros/14\\_Informe\\_abandono\\_p ara\\_maquetar.pdf](https://www.universidades.gob.es/stfls/universidades/ministerio/ficheros/14_Informe_abandono_p ara_maquetar.pdf)
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of college student development*, 48(3), 259-274. [10.1097/00006324-198611000](https://doi.org/10.1097/00006324-198611000)
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish journal of psychology*, 17, E109.
- González-García, M., Álvarez, J. C., Pérez, E. Z., Fernandez-Carriba, S., & López, J. G. (2021). Feasibility of a brief online mindfulness and compassion-based intervention to promote mental health among university students during the COVID-19 pandemic. *Mindfulness*, 12(7), 1685-1695. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01632-6>
- Handlin, L., Nilsson, A., Ejdebäck, M., Hydbring-Sandberg, E., & Uvnäs-Moberg, K. (2012). Associations between the psychological characteristics of the human–dog relationship and oxytocin and cortisol levels. *Anthrozoös*, 25(2), 215-228.
- Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Michie, F., Glachan, M., & Bray, D. (2001). An evaluation of factors influencing the academic self-concept, self-esteem and academic stress for direct and re-entry students in higher education. *Educational psychology*, 21(4), 455-472. <https://doi.org/10.1080/01443410120090830>
- Miller, S. C., Kennedy, C. C., DeVoe, D. C., Hickey, M., Nelson, T., & Kogan, L. (2009). An examination of changes in oxytocin levels in men and women before and after interaction with a bonded dog. *Anthrozoös*, 22(1), 31-42.
- Pendry, P., Carr, A. M., Gee, N. R., & Vandagriff, J. L. (2020). Randomized trial examining effects of animal assisted intervention and stress related symptoms on college students' learning and study skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1909. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061909>
- Saladin, J. J. (2005). Stereopsis from a performance perspective. *Optometry and vision science*, 82(3), 186-205.

Serrano-Pedraza, I., Vancleef, K., Herbert, W., Goodship, N., Woodhouse, M., & Read, J. C. (2020). Efficient estimation of stereo thresholds: What slope should be assumed for the psychometric function?. *Plos one*, 15(1), e0226822. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226822>

Spielberger, C. D. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (self-evaluation questionnaire). (No Title). Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.

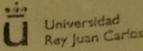
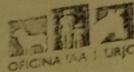
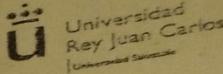
Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Cuestionario de ansiedad estado-rasgo. Adaptación española de Seisdodos N. 7ª ed. Madrid: TEA Ediciones SA; 2008. 28 p.

Weik, U., & Deinzer, R. (2010). Alterations of postawakening cortisol parameters during a prolonged stress period: Results of a prospective controlled study. *Hormones and Behavior*, 58(3), 405-409. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2010.06.001>

## ANEXO 2: FOTOGRAFÍAS DE LAS SESIONES



# ANEXO 3: EJEMPLO DE CUESTIONARIOS DE ANSIEDAD

.DOGMIND: INTERVENCIONES ASISTIDAS CON ANIMALES PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS DEL ALUMNADO EN LA URJC

POSI

## INVENTARIO ANSIEDAD ESTADO STAI

Código participante: *MEB*      Edad:      Fecha:

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	0. Nada	1. Algo	2. Bastante	3. Mucho
1. Estoy calmado/a			X	
2. Me siento seguro/a			X	
3. Estoy tenso/a			X	
4. Estoy contrariado/a		X		
5. Me siento cómodo/a (estoy a gusto)			X	
6. Me siento alterado/a		X		
7. Estoy preocupado/a ahora por posibles desgracias futuras.		X		
8. Me siento descansado/a		X		
9. Me siento angustiado/a		X		
10. Me siento confortable			X	
11. Tengo confianza en mí mismo/a			X	
12. Me siento nervioso/a		X		
13. Estoy desasosegado/a			X	
14. Me siento muy "atado/a", como oprimido/a		X		
15. Estoy relajado/a			X	
16. Me siento satisfecho/a			X	
17. Estoy preocupado/a		X		
18. Me siento aturdido/a y sobreexcitado/a	X			
19. Me siento alegre				X
20. En este momento me siento bien				X

# ANEXO 4: EJEMPLO DE ENCUESTA SATISFACCIÓN


**UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS**  
**CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEL PROYECTO**  
**DogMind: Intervenciones asistidas con animales para la gestión del**  
**estrés del alumnado en la Universidad Rey Juan Carlos.**

Por favor, marca con una X lo que consideres:  
 1. ¿Cuál es tu grado de satisfacción con respecto al proyecto Dogmind de forma general?

Muy satisfactorio	Satisfactorio	Insatisfactorio	Muy insatisfactorio
X			

2. Con respecto al taller que has realizado, ¿cuál es tu grado de satisfacción?

Muy satisfactorio	Satisfactorio	Insatisfactorio	Muy insatisfactorio
X			

\*Si has sido del grupo control, deja en blanco esta pregunta.

3. Con respecto a las mediciones que se han efectuado, ¿cuál es tu grado de satisfacción?

Muy satisfactorio	Satisfactorio	Insatisfactorio	Muy insatisfactorio
X			

4. Sin compromiso alguno, si te volviesen a decir de participar en un proyecto parecido, ¿lo harías?

Rotundamente sí	Sí	NS/NC	No	Rotundamente no
	X			

5. Indica alguna observación que quieras hacernos (opcional):  
*Las intervenciones de supervisión y de transición me han ayudado a relajarme*