



La Universidad Complutense y la Fundación Affinity se unen para combatir el estrés académico y la ansiedad mediante intervenciones asistidas con perros

- Presentado “Compludog”, un programa de Intervención Asistida con Animales de Compañía pionero en España que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad de los universitarios en época de exámenes.
- La iniciativa, diseñada por la estudiante de doctorado Diana Peña Gil, se desarrolla en la Facultad de Educación de la Universidad Complutense y permite a los estudiantes interactuar con perros mediante actividades y métodos basados en el adiestramiento en positivo.

Madrid, 8 de mayo de 2019.- Estudiantes del primer curso de grado de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense participan en “**Compludog**”, un programa de Intervención Asistida con Animales de Compañía que ofrece a los estudiantes la posibilidad de interactuar con perros de terapia para influir positivamente en sus niveles de estrés y ansiedad, su bienestar y su socialización.

La iniciativa ha sido impulsada por el grupo de investigación en **Pedagogía Adaptativa** de la Facultad de Educación y la **Fundación Affinity**, con el objetivo de **mejorar los elevados índices de estrés que presentan los estudiantes universitarios**, un problema que afecta a su desarrollo cognitivo, conductual y fisiológico, y que tiene también un impacto negativo sobre su estado emocional, las relaciones interpersonales e incluso el rendimiento académico. Según un estudio elaborado recientemente por los centros Nascia, el 60% de los estudiantes universitarios sufre estrés y ansiedad en su periodo académico.

‘Compludog’, diseñado por Diana Peña Gil -experta en Intervención Asistida con Animales y doctoranda-, es el primer programa de intervención asistida con perros que se lleva a cabo en una universidad de España, mientras que universidades de la talla de Harvard, Yale, Massachusetts o Bristol cuentan ya con programas similares que han demostrado rebajar los niveles de presión arterial y favorecer la reducción del estrés en los estudiantes.

Durante tres semanas, más de 35 estudiantes que cursan el primer año de enseñanza superior en la Facultad de Educación están asistiendo a diversas sesiones de intervención en las cuales se trabaja con perros de terapia. En ellas, lo primero que se tiene en cuenta es el propio **bienestar de los animales**, que participan tras recibir la preparación adecuada y una vez superada la evaluación previa que garantiza que estos disfruten durante las horas en las que vayan a desempeñar su labor.



De este modo, los estudiantes y los perros interactúan una hora a la semana dentro de un aula de la propia facultad con actividades y métodos basados en el adiestramiento en positivo.

“Los perros contribuyen a mejorar el estado físico, cognitivo, emocional y social de las personas, ya que nos ayudan a centrarnos en el aquí y ahora, cosa que beneficia a los estudiantes. Los animales tienen la capacidad de “estar”, buscan compañía sin ser emocionalmente exigentes, hecho que puede ser útil en el alivio del estrés o el aumento de la autoestima”, explica Maribel Vila, Responsable de Terapias de Fundación Affinity.

A diferencia de las intervenciones psicológicas y educativas que se centran en erradicar los síntomas o en desarrollar estrategias de autocontrol, con la interacción que promueven los ‘Animal Visitation Programs’ (AVP) se busca **modificar las respuestas endocrinas que se generan en situaciones de estrés y equilibrar los niveles de cortisol, epinefrina y neopinefrina gracias al contacto con el animal**. Para poder evaluar su efectividad, **el equipo de investigación de la Facultad medirá los niveles de cortisol salivar**. Para poder establecer una comparación, también se han tomado muestras a 40 estudiantes del mismo grado y curso que no están participando activamente en el programa.

“La acogida que ha tenido Compludog entre los estudiantes es muy remarcable, pero también hay demanda entre el profesorado y el personal de administración y servicios. Para nosotras será muy importante poder evaluar empíricamente la efectividad de este programa y ofrecerlo a toda la universidad si demuestra su eficacia. La observación de los estudiantes nos muestra que aumenta la confianza, las relaciones, la comunicación e interpretación de emociones y la vinculación con los perros. Además, manifiestan que la sensación de bienestar se mantiene después de la sesión y se establecen redes de apoyo entre ellos. En definitiva, una alternativa educativa viable para crear un ambiente positivo de aprendizaje y participación” explica Mercedes García, responsable del grupo de investigación en Pedagogía Adaptativa de la Universidad Complutense.