

TRAUMA INFANTIL Y APRENDIZAJE EMOCIONAL

Proyecto de Terapia Asistida con Animales

CHILDREN'S TRAUMA AND EMOTIONAL LEARNING

Animal Assisted Therapy

Sara Hernández Bote

Psicóloga. Psicoterapeuta EMDR.

Especialista en Psicoterapia y Psicodrama.

Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia por la SEMPYP

Resumen: A continuación, expongo un proyecto de terapia asistida con animales aplicada a trauma infantil. En él trataremos de mejorar los resultados de la psicoterapia mediante la interacción paciente-animal durante algunas sesiones planeadas. El proyecto se realizará al lo largo de doce semanas con actividades individuales y grupales en las que los pacientes tratarán sus traumas acompañados por un perro adiestrado para hacer terapia.

Palabras clave: terapia asistida, animales, trauma infantil.

Abstract: This is a proyect of Animal Assisted Therapy applied to children's trauma cases. In it we will try to improve the results of psycotherapy by having an animal interact with the patient along some planned sessions. This proyect will last 12 weeks of individual and group activities in which patients will explore their traumas along a therapy trained dog

Keywords: Animal Assisted Therapy, children's trauma cases.

INTRODUCCIÓN

El proyecto

El presente proyecto aborda un programa de Terapia Asistida con Animales dirigido a pacientes infantojuveniles, que presenten sintomatología compatible con Trastorno de Estrés Postraumático.

Dicho proyecto está planteado para una duración de 12 sesiones, de una hora de duración cada una, siendo 9 de las sesiones individuales y 3 grupales. Las sesiones grupales se llevaran a cabo entre la tercera, la sexta y la novena sesión individual.

Trastorno de Estrés Postraumático, ¿Qué es?

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) se define como el conjunto de síntomas que la persona desarrolla tras haber sido testigo, haber participado o haber escuchado "un suceso traumático estresante en extremo".

Puede desarrollarse tras un acontecimiento traumático puntual (accidente de tráfico, desastre natural) o por la exposición repetida de una serie de experiencias traumáticas (maltrato o abuso sexual persistente, conflictos belicos, humillación escolar).

Se caracteriza por la rememoración intrusiva a través flashbacks o pesadillas, elevada ansiedad, evitación de situaciones relacionadas con el trauma y embotamiento afectivo. La persona responde con horror, desesperanza o terror intenso, y los síntomas, reexperimentación del suceso y aumento de la activación (arousal), deben durar por lo menos un mes y alterar de un modo significativo sus actividades cotidianas.

El Trastorno de Estrés Postraumático está cobrando cada vez mayor importancia debido a su elevada prevalencia y al impacto social que conlleva, estimando su prevalencia entre un 5-10 % de la población. Considerando este dato de gran relevancia y planteando el presente proyecto como una herramienta que permita abordar integralmente el cuadro de TEPT, de forma que el paciente pueda retomar la funcionalidad de su vida en el menor tiempo posible.

La palabra "trauma" procede del griego y significa "herida", lo que suele evocar pensamientos sobre acontecimientos devastadores como desastres naturales, abusos sexuales y malos tratos y crímenes violentos. Sin embargo un trauma también puede ser un acontecimiento que hiere a nuestra seguridad y sensación de bienestar y que a su vez nos imbuje en creencias falsas sobre nosotros y nuestro entorno.

El trauma en niños

Para un niño, el hecho de suspender un examen, una pelea con un amigo, un percance en el recreo, una hospitalización de un familiar, un comentario fortuito de un adulto en quien confía, la pérdida de un abuelo, la llegada de un nuevo hermano, son situaciones que pueden ser traumáticas y que pueden provocar malestar en el menor durante mucho tiempo después.

Los niños con TEPT presentan una amplia variedad de reacciones al trauma tales como:

- Conductas regresivas
- Ansiedad

- Miedos
- Somatizaciones
- Depresión
- Problemas de conducta
- Aislamiento
- Deficit atencional
- Disociación
- Trastornos de alimentación y de sueño

En los niños más pequeños es frecuente la regresión o la pérdida de habilidades recientemente adquiridas, tales como enuresis y encopresis. También pueden pedir ayuda para realizar tareas que ya dominaban, tales como vestirse, lavarse o presentar una regresión en sus habilidades lingüísticas. Lo más común es un aumento de los miedos específicos o fobias, especialmente frente a situaciones claves que recuerden el estresor, ansiedad y/o ansiedad de separación.

En el entorno escolar es frecuente que los educadores informen de síntomas psicosomáticos (dolor de estomago y cabeza), exacerbación de trastornos de aprendizaje y de conducta.

FUNDAMENTACIÓN

Terapia Asistida con Animales, ¿Qué es?

La Terapia Asistida con Animales es un tipo de intervención en la cual un animal es incorporado como parte de un tratamiento de forma complementaria a éste. La Terapia Asistida con Animales es llevada a cabo por profesionales sanitarios y puede emplearse con diferentes colectivos, de forma individualizada y/o grupal.

Es fundamental establecer los objetivos que se quieren conseguir con dicha intervención y evaluar la consecución de éstos mediante diferentes evaluaciones (pretratamiento, postratamiento y evaluación continua a lo largo de la intervención).

Ignoramos la fecha exacta en la cual el hombre comenzó a domesticar animales y a disfrutar de su compañía, pero no hay duda del papel tan crucial que han desempeñado éstos en el desarrollo psicológico, social y económico de la humanidad. A lo largo de la historia podemos encontrar diferentes ejemplos donde se han empleado animales en procesos terapéuticos, pero no es hasta la década de los 70 cuando la Terapia Asistida con Animales experimentó una enorme expansión en

EEUU y parte de Europa. Esta expansión ha sido progresiva y en la actualidad existe un mayor conocimiento y evidencia de los beneficios que reporta este tipo de terapia.

Los principales beneficios de incorporar a un animal en una sesión de terapia son:

- Beneficios fisiológicos
 - Aumenta la relajación
 - Disminuye la presión sanguínea/ tensión arterial y por tanto el riesgo de enfermedad coronaria
- Beneficios motores
 - Mejora de motricidad fina y gruesa
 - Modelo para nuevos comportamientos
 - Aumento de movilidad
 - Coordinación bimanual y mano-ojo
- Beneficios sensoriales
 - Potenciación de todos los sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto)
- Beneficios cognitivos
 - Favorece la atención y concentración
 - Mejora la memoria a corto y largo plazo
 - Facilita la comunicación
- Beneficios emocionales
 - Mejora la expresión emocional, verbal y no verbal
 - Aumenta la implicación e iniciativa
 - Mejora la empatía y favorece las expresiones de afecto
 - Ayuda a mejorar la depresión y el sentimiento de soledad
 - Disminuye los niveles de ansiedad
 - Aumenta el autoestima y autoconcepto

Terapia Asistida con Animales con niños/as con trauma

Las mascotas están llamadas a jugar un papel importante en beneficio de la estabilidad emocional. Un animal de compañía supone un gran vínculo emocional que favorece el mantenimiento del bienestar emocional de la persona.

Cuando la confrontación con la realidad es demasiado dolorosa para soportarla, como puede pasar en el TEPT, los animales pueden satisfacer indirectamente necesidades que no se pueden afrontar de otra manera.

La presencia de un animal en sesiones para abordar el pasado traumático de un/a menor favorece la descontextualización de la terapia, lo que facilita enormemente el abordaje de las posteriores sesiones. Los niños con TEPT acuden a consulta asustados, en ocasiones han sido retraumatizados al haber tenido que relatar en contextos no protegidos y sin vínculo emocional con su interlocutor, su historia de trauma, por lo que la presencia de un animal les ayuda a relajarse, a vincularse positivamente con él y a la vez con el terapeuta, de esta forma podremos explorar su dolor.

El animal que está en las sesiones no les juzga ni les evalúa. Les acompaña incondicionalmente, lo que permite que el/la niño/a pueda ganar confianza en sí mismo/a y avance progresivamente en la consecución de sus objetivos sin sentir presión alguna, elemento que podría de lo contrario entorpecer la consecución de objetivos terapéuticos.

El animal no dispone de lenguaje verbal pero no por ello significa que no se comunique con el/la niño/a. Cuando un/a niño/a ha sufrido una situación traumática en su vida, en ocasiones pueden tener gran dificultad para expresar verbalmente lo ocurrido, produciéndose una alexitimia que es necesario manejar y tener en cuenta cuando trabajemos con este tipo de pacientes. De esta forma ayudamos al niño a comunicarse por los canales que pueda, empleando al animal como modelo para ello. Así mismo, el animal puede ayudarnos incluso sin estar presente, habiendo trabajado con anterioridad con él se forma una huella positiva que nos ayudará a incluso sin su presencia.

En definitiva, la presencia de un animal en las sesiones que componen este proyecto suponen para el/la niño/a un colchón emocional, un aliado y un facilitador a la hora de narrar y revivir experiencias traumáticas dolorosas y un impulsor para vencer el miedo y enfrentarse a las situaciones temidas. En una línea similar de trabajo encontramos experiencias en juzgados, con perros de terapia acompañando a menores que tienen que enfrentarse a evaluaciones psicosociales y/o a declarar.

BENEFICIARIOS

El colectivo al cual va destinado este programa serán niños/as con edades comprendidas entre los 6 y 12 años de edad, los cuales hayan sufrido alguna situación traumática identificable y que presenten sintomatología compatible con TEPT.

La forma de trabajo principal será principalmente individual, optando por esta forma de trabajo con el fin de que el/la menor encuentre su lugar seguro y permita una correcta vinculación con el/la psicólogo/a y el perro empleado para dicha labor. Ambos factores, lugar seguro y vinculación emocional son considerados de gran relevancia para conseguir el éxito terapéutico deseado.

Se llevarán a cabo tres sesiones grupales con los niños, para que puedan compartir la experiencia vivida con sus iguales, tanto la traumática como la vivida en las sesiones de trabajo. Con estas sesiones se pretende conseguir desculpabilización y normalización de los síntomas, compartir y aprender formas diferentes de expresión de su malestar así como herramientas para enfrentarse a lo temido, siendo el grupo una excelente forma de conseguir tales objetivos. Estas sesiones se intercalaran entre las sesiones individuales del programa de tratamiento.

Las sesiones grupales se dividirán a su vez en dos subgrupos por edades similares (6 a 9 años y de 10 a 12 años), de forma que igualem el nivel madurativo de los usuarios y facilitemos la correcta comprensión de lo arrojado en el grupo, evitando problemas de exclusión que puedan dañar el autoestima y autoconcepto de los menores. Los grupos tendrán un máximo de 4 participantes, de forma que se pueda atender correctamente al funcionamiento de éste.

METODOLOGÍA

La metodología empleada para llevar a cabo este proyecto está basada en una orientación fundamentalmente práctica y experimental. Partiendo de la base teórica de la Psicoterapia Integradora y de la Psicoterapia Breve.

La **Psicoterapia Integradora** se caracteriza por entender al ser humano como un conjunto unificado de sistemas: afectivo, conductual, cognitivo y fisiológico. Así mismo, se tiene en cuenta el plano social y transpersonal que rodea el entorno de cada persona, siendo su principal objetivo ayudar a la persona a alcanzar su máxima plenitud y bienestar emocional.

La **Psicoterapia Breve** es una terapia caracterizada por trabajar con tiempo limitado estableciendo focos terapéuticos orientados a una meta establecida entre paciente y terapeuta. La psicoterapia breve es activa y dinámica y evita el estancamiento en procesos terapéuticos excesivamente prolongados en el tiempo.

En el caso de los menores con historia traumática tendremos especial dedicación, además de a los sistemas individuales anteriormente citados, al sistema familiar y escolar, considerados tanto de apoyo social como posible fuente de mantenimiento de los síntomas y patología secundaria.

Previo al inicio de este programa se llevarán a cabo una completa evaluación, en la cual conozcamos al menor y exploremos su situación mediante diferentes pruebas (Test de la casa, árbol, persona, familia, persona bajo la lluvia, desiderativo), serán necesarias también dos entrevistas con los padres del menor y al menos una con el/la tutor/a del centro escolar. También se valorará entrevistar a

otras personas relevantes del entorno del niño/a que puedan facilitar datos relevantes y que puedan actuar de observadores a lo largo de las sesiones (abuelos, cuidadores, hermanos, etc).

En estas entrevistas iniciales recogeremos toda la información posible sobre el trauma, el funcionamiento previo del niño al trauma, sintomatología derivada de la situación traumática, rendimiento académico previo y posterior al trauma, relaciones sociales previas y posteriores al trauma, dinámica de funcionamiento en entorno familiar previa y posterior al trauma, etc.

Con toda esta información obtenida, marcaremos el inicio de la intervención y contaremos con familiares y educadores como observadores y medidores de los cambios que vayan produciéndose, ya que nos interesan enormemente las modificaciones que vayan generándose en los contextos naturales donde el paciente se relaciona y hace su vida diaria.

Así mismo se mantendrán entrevistas de seguimiento durante todo el proyecto con el entorno familiar y escolar del paciente, de forma que se pueda llevar a cabo una evaluación continua, que arroje datos tras cada sesión individual y/o grupal.

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

Como se planteó con anterioridad, este proyecto cuenta con un total de 12 sesiones, de las cuales 9 son individuales y el resto se procederá a realizarlas de manera grupal, intercaladas entre las sesiones individuales. Cada sesión tendrá una hora de duración y se realizará semanalmente para garantizar el cambio terapéutico y abordar dificultades más rápida y eficazmente en caso de que surgieran.

A lo largo del proceso de psicoterapia se valorará llevar a cabo una sesión de EMDR¹ contando con la presencia de los padres del niño para trabajar su historia de vida y el trauma vivido contando con la presencia de Pepo en esta sesión, de forma que el niño se sienta más arropado, tanto por sus padres que favorezcan la reparación emocional como con Pepo por todo lo vivido en las sesiones anteriores.

Así mismo se tiene en cuenta que es posible que se tenga que modificar la actividad central en alguna de las sesiones, puesto que al tratar con temas dolorosos debemos ajustarnos al tono emocional del menor con el que trabajemos y ello requiere de una correcta vinculación.

1 EMDR es un abordaje psicoterapéutico innovador validado científicamente que acelera el tratamiento de un amplio rango de patologías en el trastorno por estrés postraumático, entre otros. El método descubierto y desarrollado desde 1987 por la Dra. Francine Shapiro, consiste en usar estimulación bilateral en un protocolo especial relacionado con las situaciones traumáticas que desencadena la desensibilización y el consecuente reproceso de las mismas, acompañado de la desaparición de la sintomatología.

Las sesiones con las que cuenta el proyecto son las siguientes:

Sesión individual I: Mi lugar seguro

1. Actividad introductoria: Presentación Pepo

Presentación de Pepo y narración de una historia de trauma inventada vivenciada por el perro para facilitar la empatía entre el niño y el animal. Dramatización de un viaje: desde donde partimos, a donde queremos llegar y cómo va a ser el viaje, creando una metáfora con la terapia.

- Objetivos a trabajar: Vinculación con perro, comenzar a trabajar sentimiento de seguridad y confianza en la psicoterapia
- Duración: 15 minutos
- Área: Emocional, social y cognitiva
- Material: El disponible en el despacho
- Entrenamiento perro: Permanencia y saludo
- Funcionalidad perro: Refuerzo, elicitador de emociones, modelado.

2. Actividad central: El semáforo de la seguridad

Le indicaremos al niño que nos relate como una historia la situación traumática que vivenció. Como es posible que haya dificultad, utilizaremos círculos con los mismos colores que un semáforo, de forma que el niño pueda decidir la cantidad de información que nos cuenta en esta primera sesión. Animaremos al niño a que nos relate todo lo que pueda pero sin presionarle, respetando sus tiempos y el derecho a no hablar si no puede. Pepo nos ayudará portando los círculos de colores siendo indicado por el niño.

- Rojo: Parar. No
- Ambar: Hablo aunque me cuesta y me duele
- Verde: Me permito hablar
- ✓ Objetivos a trabajar: Expresión emocional y vinculación reparadora
- ✓ Duración: 30 minutos (variable en función de lo que el niño pueda aportarnos)
- ✓ Área: Emocional, social, sensorial, motora.
- ✓ Material: Círculos de colores con palitos de helado
- ✓ Entrenamiento perro: Portar y permanencia
- ✓ Funcionalidad perro: Refuerzo, elicitador de emociones, modelado.

3. Actividad de cierre

Jugamos al tres en raya

- Objetivos a trabajar: Relajación, empoderamiento personal, autoestima, vinculación

- Duración: 15 minutos
- Área: Emocional, social, sensorial, motora y cognitiva.
- Material: Juego 3 en raya perruno
- Entrenamiento perro: Target pata
- Funcionalidad perro: Refuerzo y elicitor de emociones

Sesión individual II: Sin palabras también puedo expresar

1. Actividad introductoria: Colores

Le pedimos al niño que cierre los ojos y que recuerde como ha sido su semana y como se encuentra hoy. Le indicamos que se centre en las emociones que ha tenido a lo largo de los últimos 7 días. Mientras tanto, en la mesa o en el suelo dispondremos una serie de tarjetas pintadas de diferentes colores. El niño elegirá una que haga referencia a como se siente (ver psicología de los colores). A su vez, Pepo también elegirá una tarjeta del color que defina su estado de ánimo.

- Objetivos a trabajar: Caldeamiento emocional
- Duración: 15 minutos
- Área: Emocional, cognitiva, motora
- Material: Tarjetas de colores
- Entrenamiento perro: target de pata, permanencia
- Funcionalidad perro: Reforzador, elicitor de emociones, moldeado.

2. Actividad central: Expreso lo que me pasa

Le ofrecemos al niño la posibilidad de expresar lo que le pasa mediante diferentes técnicas que no hacen uso de la comunicación no verbal:

- Pintar
- Caja de arena
- Modelado con plastilina
- Música
- Cuerpo

Cada técnica está representada por un pictograma y siendo Pepo quien decida la técnica.

- ✓ Objetivos a trabajar: Expresión emocional
- ✓ Duración: 30 minutos
- ✓ Área: Emocional y cognitiva
- ✓ Material: Tarjetas de pictogramas
- ✓ Entrenamiento perro: Portar y permanencia
- ✓ Funcionalidad perro: Reforzador, elicitor de emociones

3. Actividad de cierre: Masaje relajante de cara

Para terminar esta sesión vamos a darle un masaje relajante a Pepo, así mismo le enseñaremos al niño una breve técnica de relajación muscular empleando los músculos de la cara.

- Objetivos a trabajar: Relajación
- Duración: 15 minutos
- Área: Emocional, sensorial y motora
- Material: Esterilla, manopla y cepillo de Pepo.
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad perro: Elicitador de emociones, refuerzo

Sesión individual III: Cuentos curativos

1. Actividad introductoria. Lectura sanadora

Ponemos varios libros que hablan del miedo boca abajo, de forma que el niño no pueda leer el título y le pedimos a Pepo que elija uno de ellos para leer juntos.

- Objetivos a trabajar. Expresión emocional, empoderamiento.
- Duración: 15 minutos
- Área: Emocional y cognitiva.
- Material: Varios libros para trabajar el miedo infantil
- Entrenamiento perro: Target pata y permanencia
- Funcionalidad perro: Refuerzo y elicitador de emociones.

2. Actividad central. Pepo tiene miedo

Realizar un comic sobre Pepo y el miedo. El niño tendrá que diseñar un comic en el cual Pepo se encuentre con un peligro, tenga miedo y tenga que enfrentarse a él.

- Objetivos a trabajar: Expresión emocional, empoderamiento, autoestima.
- Duración: 30 minutos
- Área: Emocional y cognitiva
- Material: Folio dividido en varios cuadrados para poder pintar en su interior
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad perro: Huella emocional

3. Actividad de cierre. Nos disfrazamos

Utilizando los disfraces variados, nos disfrazamos, incluido Pepo.

- Objetivos a trabajar: Relajación y vinculación reparadora
- Duración: 15 minutos

- Área: Emocional, social, cognitiva, sensorial, motora.
- Material: Disfraces variados
- Entrenamiento perro: Portar
- Funcionalidad perro: Refuerzo, elicitor de emociones, modelado.

Sesión Individual IV: Aprendo a protegerme

1. Actividad introductoria. La casita de las emociones

Lectura de la casita de las emociones para iniciar el proceso emocional sanador.

- Objetivos a trabajar: Expresión emocional, empoderamiento, autonomía y autoestima.
- Duración: 15 minutos
- área: Emocional y cognitiva
- Material: Libro de la casita de las emociones
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad perro: Refuerzo y elicitor de emociones

2. Actividad central. Mochila de primeros auxilios

Necesitamos herramientas para poder defendernos de los peligros y adversidades, para ello emplearemos una mochila de primeros auxilios, que nos permita protegernos. Le pedimos al niño que contando con el material disponible en el despacho, cree herramientas para meterlas en su mochila.

- Objetivos a trabajar: Autoestima, empoderamiento, autonomía personal.
- Duración: 30 minutos
- área: Emocional
- Material: Mochila o caja
- Entrenamiento perro: Portar, target dinámico, permanencia
- Funcionalidad perro: Refuerzo, elicitor de emociones, modelado.

3. Actividad de cierre. Masaje relajante de caras y brazos

Para terminar esta sesión vamos a darle un masaje relajante a Pepo, así mismo le enseñaremos al niño una breve técnica de relajación muscular empleando los músculos de la cara y los brazos.

- Objetivos a trabajar: Relajación
- Duración: 15 minutos
- área: Emocional, sensorial y motora
- Material: Esterilla, manopla y cepillo de Pepo
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad perro: Elicitor de emociones, refuerzo

Sesión individual V: El cojín de la rabia

1. Actividad introductoria. La tristeza y la furia

Lectura del cuento "La tristeza y la furia"

- Objetivos a trabajar: Expresión emocional, autoestima, empoderamiento.
- Duración: 15 minutos
- área: Emocional y cognitiva
- Material: Cuento "La tristeza y la furia" de Jorge Bucay
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad perro: Refuerzo

2. Actividad central. La prisión de la rabia

La rabia está encerrada en una cárcel. Para liberarla debemos encontrar la llave que abra su celda. Si la rabia permanece mucho tiempo dentro de la cárcel, acabará sufriendo. Y si sale muy rápido, hará daño a los demás. Debemos encontrar la llave en un tiempo intermedio. Pepo nos ayudará mediante su rastro. Cuando la encontremos, el niño podrá descargar sobre el cojín de la rabia.

- Objetivos a trabajar: Expresión emocional, empoderamiento, autoestima.
- Duración: 30 minutos
- área: Emocional, cognitiva, social, motora, sensorial.
- Material: Llave de cartón o similar. Cojín de la rabia
- Entrenamiento perro: Rastro y permanencia
- Funcionalidad perro: Refuerzo, elicitador de emociones, modelado.

3. Actividad de cierre. Memory perruno

Juego del Memory con pictogramas de perros famosos que encarnan emociones diferentes

- Objetivos a trabajar: Expresión emocional
- Duración: 15 minutos
- área: Emocional, cognitiva, social y motora
- Material: Tarjetas memory perruno
- Entrenamiento perro: Target pata y permanencia
- Funcionalidad perro: Refuerzo, elicitador de emociones, modelado

Sesión individual VI: Me sereno y me relajo

1. Actividad introductoria. Un poco de movimiento

Le pedimos al niño que se mueva al ritmo de la música por el despacho, haciendo movimientos corporales con las diferentes partes de su cuerpo y dejando sentir las sensaciones que evoca su cuerpo.

Pepo seguirá al niño por el despacho permaneciendo a su lado.

- Objetivos a trabajar: Reconexión emocional-corporal, caldeo emocional.
- Duración: 15 minutos
- área: Emocional, motora, sensorial.
- Material: Música
- Entrenamiento perro: Permanencia en junto.
- Funcionalidad perro: Reforzador, elicitador de emociones.

2. Actividad central. Yoga para sanar

Ejercicios de yoga basados en el juego "Eduyoga". Le pedimos a Pepo que nos ayude a elegir las posturas de Yoga que el niño tendrá que llevar a cabo.

- Objetivos a trabajar: Relajación mediante el trabajo corporal
- Duración: 30 minutos
- área: Emocional, sensorial, motora.
- Material: Esterilla y tarjetas yoga
- Entrenamiento perro: Target de pata
- Funcionalidad perro: Reforzador, elicitador de emociones.

3. Actividad de cierre. Masaje relajante de cara, brazos y piernas

Para terminar esta sesión vamos a darle un masaje relajante a Pepo, también repetiremos la técnica de relajación muscular empleando los músculos de la cara, los brazos y las piernas.

- Objetivos a trabajar: Relajación
- Duración: 15 minutos
- área: Emocional, sensorial y motora
- Material: Esterilla
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad perro: elicitador de emociones, refuerzo

Sesión individual VII: Cabeza y cuerpo aprenden a hablar

1. Actividad introductoria. Titeres representando cuerpo y mente

Con el uso de titeres, representamos la función de la mente y el cuerpo y la necesidad de que haya un puente entre ambas para que aprendan a comunicarse. Pepo permanecerá al lado del niño durante la representación.

- Objetivos a trabajar: Reconocimiento emocional y adecuada expresión
- Duración: 15 minutos

- área: Emocional
- Material: Dos titeres y piezas de lego
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad perro: Refuerzo, elicitador de emociones.

2. Actividad central. Pasapalabra emocional

Jugamos al juego de Pasapalabra de las emociones. Cuando el niño acierta, Pepo le saluda para reforzarle. Si al niño le resulta reforzante, puede realizar algún comando para que el perro responda.

- Objetivos a trabajar: Reconocimiento y expresión emocional, autoestima, autonomía, empoderamiento.
- Duración: 30 minutos
- área: Emocional y cognitivo
- Material: Ruleta, fichas de letras abecedario.
- Entrenamiento perro: Permanencia, saludo.
- Funcionalidad perro: Reforzador, elicitador de emociones.

3. Actividad de cierre. Yoga

Repasamos posturas de yoga

- ✓ Objetivos a trabajar: Relajación
- ✓ Duración: 15 minutos
- ✓ área: Emocional, sensorial y motora.
- ✓ Material: Esterilla y tarjetas de yoga
- ✓ Entrenamiento perro: Permanencia
- ✓ Funcionalidad perro: Refuerzo, elicitador de emociones.

Sesión individual VIII: La oca perruna

1. Actividad introductoria. Atreverse a volar

Lectura del cuento "Atreverse a volar".

- Objetivos a trabajar: Reconocimiento y expresión emocional, empoderamiento.
- Duración: 15 minutos
- área: Emocional y cognitiva
- Material: Cuento "Atreverse a volar" de Jorge Bucay
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad perro: Reforzador

2. Actividad central. La oca perruna

Jugamos con Pepo a la Oca Perruna, de esta manera seguimos descubriendo cosas interesantes sobre las emociones, los sentimientos y la manera adecuada de expresarlos.

- Objetivos a trabajar: Reconocimiento y adecuada expresión emocional, empoderamiento, autoestima, autonomía.
- Duración: 30 minutos
- área: Emocional, cognitivo y motor.
- Material: Tablero oca perruna y tarjetas
- Entrenamiento perro: Permanencia y target de pata
- Funcionalidad perro: Reforzador y elicitor de emociones.

3. Actividad de cierre. Relajación corporal

Descripción: Para terminar esta sesión vamos a darle un masaje relajante a Pepo. técnica de relajación progresiva trabajando todo el cuerpo.

- Objetivos a trabajar: Relajación
- Duración: 15 minutos
- área: Emocional, sensorial y motora
- Material: Esterilla, manopla y cepillo de Pepo
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad: Refuerzo, elicitor de emociones.

Sesión individual VIX: Diario de gratitud

1. Actividad introductoria. El viaje termina

Llegamos al final del tratamiento y realizamos un repaso de lo que ha sido nuestro viaje.

Utilizando cuadrados de fieltro de colores para indicar las diferentes sesiones que hemos tenido, le indicaremos al niño que vaya saltando de una en una y nos cuente lo más importante de cada una de las sesiones en cada salto. Pepo permanecerá a su lado con cada salto que dé.

- Objetivos a trabajar: Repaso emocional
- Duración: 15 minutos
- área: Emocional y cognitiva
- Material: Feltro de colores
- Entrenamiento perro: Junto y seguir
- Funcionalidad: Refuerzo, elicitor de emociones.

2. Actividad central. El niño elige

- El niño puede elegir la actividad que quiera realizar
- Objetivos a trabajar
- Duración: 30 minutos
- área: Emocional, social, cognitiva, motora, sensorial.
- Material
- Entrenamiento perro
- Funcionalidad perro: Reforzador, elicitador de emociones, modelado.

3. Actividad de cierre. Diario de gratitud

Elaboramos un diario de gratitud con imagenes de Pepo que ayudarán al niño a trabajar sus creencias negativas.

- Objetivos a trabajar: Empoderamiento, autoestima.
- Duración: 15 minutos
- área: Emocional, sensorial y motora
- Material: Folios y pinturas
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad: Refuerzo, elicitador de emociones.

Sesión grupal I: Nos conocemos

1. Actividad introductoria. El reloj

Nos conocemos entre todos y saludamos a Pepo.

- Objetivos a trabajar: Social
- Duración: 15 minutos
- área: Socialización, normalización de emociones y situación traumática
- Material: Esterillas para sentarnos
- Entrenamiento perro: Permanencia, target de pata para saludar.
- Funcionalidad perro: Refuerzo, elicitador de emociones, modelado.

2. Actividad central. La Oca perruna

Jugamos con Pepo a la Oca Perruna, de esta manera seguimos descubriendo cosas interesantes sobre las emociones, los sentimientos y la manera adecuada de expresarlos.

- Objetivos a trabajar: Reconocimiento y adecuada expresión emocional, empoderamiento, autoestima, autonomía. Socialización, normalización de emociones y situación traumática
- Duración: 30 minutos

- área: Emocional, cognitivo y motor.
- Material: Tablero oca perruna y tarjetas
- Entrenamiento perro: Permanencia y target de pata
- Funcionalidad perro: Reforzador y elicitor de emociones.

3. Actividad de cierre. Un poco de musica

Bailamos y saltamos al ritmo de la musica

- Objetivos a trabajar: Socialización, normalización de emociones y situación traumática
- Duración: 15 minutos
- área: Social y emocional
- Material: Musica
- Entrenamiento perro: Twist
- Funcionalidad perro: Reforzador y elicitor de emociones

Sesión grupal II: Compartimos

1. Actividad introductoria. Mi semana ha sido...

Descripcion: Por parejas, los niños hablan de como ha ido su semana. Luego compartimos las experiencias.

- Objetivos a trabajar: Reconocimiento y expresión emocional, socialización, empoderamiento.
- Duración: 15 minutos
- área: Social y emocional.
- Material: Esterillas
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad perro: Reforzador , huella y elicitor de emociones

2. Actividad central. Pasapalabra de las emociones

Jugamos al juego de Pasapalabra de las emociones.

- Objetivos a trabajar: Reconocimiento y expresión emocional, autoestima, autonomia, empoderamiento.
- Duración: 30 minutos
- área: Emocional y cognitivo
- Material: Ruleta, fichas de letras abecedario.
- Entrenamiento perro: Permanencia, saludo.
- Funcionalidad perro: Reforzador, elicitor de emociones.

3. Actividad de cierre. Nos relajamos

- Para terminar esta sesión vamos a darle un masaje relajante a Pepo. técnica de relajación progresiva trabajando todo el cuerpo.
- Objetivos a trabajar: Relajación
- Duración: 15 minutos
- área: Emocional, sensorial y motora
- Material: Esterilla, manopla y cepillo de Pepo
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad: Refuerzo, elicitador de emociones.

Sesión grupal III: Nos despedimos

1. Actividad introductoria. Carta a Pepo

Escribimos una carta a Pepo que está sentado en el centro del círculo, contándole nuestra experiencia.

- Objetivos a trabajar: Reconomiento y expresión emocional. Socialización.
- Duración: 15 minutos
- Área: Emocional y social
- Material: Folios, lapiceros y goma de borrar
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad perro: Huella, reforzador, elicitador.

2. Actividad central. La Gynkana de las emociones

Juego de rastreo emocional con diferentes pruebas que deberán superar entre todos.

- Objetivos a trabajar: Repaso de toda las sesiones llevadas a cabo. Socialización, cooperación.
- Duración: 30 minutos
- Área: Emocional, social, sensorial, motor.
- Material: Elementos de rastreo
- Entrenamiento perro: Rastreo, seguimiento.
- Funcionalidad perro: Refozador, elicitador, modelado.

3. Actividad de cierre. La tienda magica

Ejercicio en imaginación para compartir las ganancias del proceso terapéutico: "Imagina que entras en mi tienda. Puedes llevarte lo que quieras y a cambio debes dejarme algo tuyo".

- Objetivos a trabajar: Expresión emocional compartida
- Duración: 15 minutos
- Área: Emocional y social

- Material: Esterillas
- Entrenamiento perro: Permanencia
- Funcionalidad perro: Reforzador, elicitor.

CONCLUSIONES

La hipótesis de partida de este proyecto es que la presencia de un animal en un contexto terapéutico facilita el trabajo emocional, favoreciendo la expresión emocional del menor, mejora los sentimientos depresivos, facilita la consecución de objetivos temidos y crea un vínculo reparador.

A diferencia de otros proyectos, este programa está enfocado a la terapia individual en lugar de a colectivos con dificultades específicas como son la discapacidad física, intelectual, sensorial..., tercera edad con o sin discapacidad, menores en riesgo social, drogodependencias, mujeres víctimas de violencia de género, etc.

debido a lo valioso de sus resultados he creído oportuno ponerla en disposición de todo aquel que esté interesado en este tipo de técnica, ya que en el desarrollo de mi práctica clínica habitual, me ha ayudado a aproximarme a menores que no habían conseguido crear un vínculo con terapeutas anteriores. Gracias a Pepo y a las características concretas de la terapia asistida con animales y el proyecto que he planteado en este artículo de divulgación, he podido crear dicho vínculo sin apenas esfuerzo por mi parte.

Si bien la terapia asistida con animales tiene un coste elevado, considero que es un recurso importante a la hora de abordar las sesiones con aquellas personas (en este caso, menores de edad) que, por las secuelas del trauma, no consiguen encontrar en la terapia un lugar seguro donde enfrentarse a sus problemas. Creo firmemente que dicho coste puede verse como una inversión si finalmente conseguimos resultados tan espectaculares y en un periodo tan corto de tiempo como se plantea en este trabajo, ayudando a pacientes que han vivido experiencias traumáticas a aliviar su sufrimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aubrey H. Fine. *Manual de terapia asistida por animales: fundamentos teóricos y modelos prácticos*. Ed. Affinity.
- Boris M. Levinson. *Psicoterapia infantil asistida por animales*. Ed. Affinity.
- Odean Cusack. *Animales de compañía y salud mental*. Ed. Affinity.