El voluntariado animal como herramienta terapéutica: transformación de roles, fomento del bienestar psicosocial e inclusión comunitaria

Beatriz González Martín, Jesús González González, Laura Coronado Castán, Luz Mª Montoro Rico, María Soledad Cora Martín y Paloma Sanz Pérez
Centro de Día y CRPS Carabanchel. Fundación El Buen Samaritano

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los Determinantes Sociales de la Salud (DSS) son las condiciones en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen. Estos determinantes desempeñan un papel crucial en la salud y el bienestar general de la población. Entre ellos, la cohesión social, la participación comunitaria y la integración en actividades significativas se configuran como factores protectores frente al sufrimiento psíquico y la exclusión social.

Desde un enfoque rehabilitador, el voluntariado emerge como una herramienta poderosa para facilitar la inclusión social, fomentar la participación comunitaria y reforzar habilidades interpersonales y funcionales clave para la vida en comunidad. En este contexto, el voluntariado se presenta como una estrategia eficaz para favorecer procesos de recuperación psicosocial en personas con diagnóstico de enfermedad mental, ofreciendo oportunidades reales de participación activa en la comunidad y contribuyendo a la construcción de una identidad más positiva.

El programa de voluntariado animal: una experiencia pionera

Desde 2010, el Centro de Día (CD) y el Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) de Carabanchel desarrollan, en colaboración con el Centro de Protección Animal (CPA) del Ayuntamiento de Madrid, un programa de voluntariado animal en el que participan personas atendidas en estos recursos.

Esta iniciativa fue reconocida el 7 de junio de 2016 por el Ayuntamiento de Madrid, en un acto presidido por la alcaldesa Manuela Carmena Castrillo, por su contribución al bienestar y a la protección animal. El reconocimiento subrayó la implicación activa de las personas voluntarias, quienes colaboran en el cuidado de los animales y la promoción de una adopción responsable.

El programa fue presentado en el XVI Curso Anual de Esquizofrenia *"Identidad plural, disociación, psicosis"* (noviembre de 2011), organizado por la Fundación para la Investigación y Tratamiento de la Esquizofrenia y otras Psicosis. La iniciativa despertó gran interés entre profesionales del ámbito de la salud mental, que valoraron su innovación, los beneficios observados en las personas participantes y la colaboración interinstitucional con el Ayuntamiento de Madrid.

Beneficios terapéuticos psicosociales y comunitarios

El voluntariado propicia el contacto con realidades distintas, promoviendo la empatía, la toma de perspectiva y la identificación en un rol activo. Estas vivencias enriquecen la comprensión del entorno y contribuyen a la ampliación de la red de apoyos naturales y comunitarios.

La interacción con animales y el contacto físico, como acariciar a un perro, produce respuestas fisiológicas asociadas a la relajación, reduce el estrés y genera bienestar. Asimismo, dicha interacción fomenta el desarrollo de la autorregulación y el manejo emocional.

En el plano social, este programa reduce el aislamiento, refuerza el sentido de pertenencia y mejora la competencia interpersonal. A su vez, favorece el desarrollo de una identidad colectiva basada en la responsabilidad, respeto, colaboración y el trabajo en equipo.

Además, la participación activa en una causa de interés general, como el bienestar y la adopción responsable de animales, favorece una percepción más inclusiva y positiva de las personas con diagnóstico de enfermedad mental, contribuyendo a la ruptura del estigma y a su reconocimiento como miembros valiosos de la comunidad.

Sinergias en el ámbito comunitario

En el marco de las actividades de conocimiento de recursos comunitarios, se produjo el primer contacto entre el CPA y los recursos de CD y CRPS de Carabanchel, en el año 2010. Este encuentro permitió conocer las instalaciones, el equipo profesional y las labores de protección animal que allí se desarrollaban. Desde ese primer acercamiento se identificó el potencial terapéutico de una colaboración más estrecha.

A raíz de ello, se estableció un convenio de colaboración el día 10 de octubre de 2011 que se ha mantenido en el tiempo, renovándose de manera anual hasta la firma del segundo convenio con fecha 10 de octubre de 2022 (vigente en la actualidad).

En este segundo convenio cambian los representantes de ambas instituciones y se reflejan como objetivos generales los siguientes:

- Desarrollo de programas terapéuticos de rehabilitación psicosocial para potenciar el desarrollo de hábitos y actitudes de responsabilidad, aprendizaje y enriquecimiento emocional mediante el contacto con los animales.

- Mejora del bienestar de los animales albergados en el CPA, facilitándoles el contacto con el ser humano de forma que se aumenten las posibilidades de adopción.

Dentro de los propios convenios se establece la creación de una comisión de seguimiento de composición paritaria, con vigencia anual, que se encarga de la prórroga anual del acuerdo.

Metodología

Principios metodológicos

La metodología del programa ha evolucionado conforme a las necesidades de las personas participantes, manteniendo una base centrada en los siguientes principios fundamentales:

- **Participación activa**: las personas deben implicarse en su propio proceso rehabilitador.
- **Individualización**: cada persona es única, con ritmos y características propias.
- **Motivación**: se promueve un entorno que favorezca el aprendizaje y la autoestima.
- **Aprendizaje significativo**: se parte de conocimientos previos para facilitar la integración de nuevos aprendizajes.
- **Adaptabilidad y flexibilidad**: las actividades se ajustan a las necesidades individuales.
- **Interacción social**: se valora la experiencia grupal como medio de aprendizaje y pertenencia.
- **Normalización**: la actividad se realiza en un entorno comunitario no institucionalizado.
- **Globalización**: se promueve la conexión entre la persona, los animales y el entorno.

Estrategias metodológicas

Las estrategias metodológicas empleadas en la actualidad en este programa han sido diseñadas desde un enfoque rehabilitador y centrado en la persona, tomando como referencia los principios anteriormente descritos. Estas estrategias permiten alcanzar los objetivos generales del programa: la adquisición de habilidades junto con la mejora del funcionamiento psicosocial y la construcción de un espacio grupal en el que se facilita la corresponsabilidad, la toma de decisiones y el desarrollo de la identidad como voluntarios y voluntarias. A continuación, se describen en detalle:

- *Promover el sentido de pertenencia y el compromiso con la labor voluntaria:* desde las primeras sesiones, se fomenta el vínculo con el grupo y con la misión del programa, haciendo énfasis en el valor social de su participación en la protección y bienestar animal. El reconocimiento de su labor como significativa, favorece la adherencia al programa y refuerza su autoestima.

- *Establecer de manera conjunta un objetivo común:* la definición de objetivos se realiza de forma participativa, permitiendo que las personas implicadas se alineen en torno a una meta compartida, lo que fortalece la cohesión grupal y el compromiso personal.

- *Favorecer la comunicación interpersonal*: se trabaja de manera activa la escucha, el respeto de turnos, la expresión de ideas y emociones, y la comunicación no verbal, tanto en los espacios grupales como en la interacción directa con el personal del CPA y otros voluntarios/as externos/as.

- *Identificar los roles y funciones dentro del grupo:* la asignación de tareas se realiza teniendo en cuenta los intereses, fortalezas y nivel de autonomía de cada persona. Esto permite una distribución equitativa del trabajo y promueve el sentimiento de competencia y utilidad.

- *Impulsar la autonomía en la asunción de roles y funciones:* se ofrece un acompañamiento progresivo que permite a cada persona asumir, de manera autónoma, responsabilidades en el cuidado animal y en el funcionamiento grupal. Esta estrategia facilita la internalización de sus logros y el empoderamiento personal.

- *Favorecer la toma de decisiones y el consenso grupal:* las decisiones relativas a la organización del trabajo y a la resolución de situaciones se toman colectivamente, promoviendo el respeto a la diversidad de opiniones y el aprendizaje de habilidades democráticas.

- *Potenciar el desarrollo de habilidades sociales mediante la comunicación asertiva:* se entrena la capacidad de expresar opiniones, necesidades y emociones de manera clara y respetuosa, así como la gestión de posibles desacuerdos en un clima de respeto mutuo.

- *Incentivar el protagonismo de las personas voluntarias en la relación con los y las profesionales del CPA:* se propicia una relación horizontal y colaborativa con el equipo técnico del centro de protección animal, reforzando el sentimiento de competencia y reconocimiento.

- *Favorecer espacios de aprendizaje compartido:* a través de dinámicas grupales, visionado de vídeos, debates y experiencias prácticas, se construye un saber colectivo basado en la experiencia y el conocimiento mutuo.

- *Establecer criterios conjuntos de funcionamiento:* las normas y pautas del grupo se construyen de forma participativa, garantizando la implicación de todas las personas y favoreciendo un clima de corresponsabilidad.

- *Entrenar la capacidad resolutiva ante situaciones complejas con los animales:* se abordan, desde un enfoque práctico y reflexivo, situaciones reales o simuladas que puedan surgir durante el contacto con los perros (como el manejo de comportamientos difíciles o el reconocimiento de signos de malestar), desarrollando estrategias adecuadas de actuación y autocontrol.

Diseño y desarrollo de una sesión de voluntariado

Las sesiones de voluntariado con animales se estructuran de manera que combinen elementos formativos, vivenciales y colaborativos, respondiendo tanto a los objetivos terapéuticos del programa como a las necesidades reales del CPA. Cada sesión se diseña con antelación y contempla tres momentos diferenciados: preparación, desarrollo e integración.

1. Fase de preparación (llegada al CPA)

A la llegada al CPA, se contextualiza la actividad del día, se revisan los aprendizajes previos y el grupo se prepara emocional y funcionalmente. En esta etapa se pueden incluir:

- Revisión de experiencias anteriores (lo que funcionó bien, lo que se puede mejorar).
- Dinámicas grupales sobre roles y reparto de tareas.

- Simulación o role-playing de situaciones que podrían darse con los animales (miedo, agresividad, desobediencia, etc.).
- Revisión del material necesario y normas de funcionamiento.

Esta fase permite anticipar dificultades, reducir la ansiedad, afianzar el aprendizaje y fomentar la cohesión grupal.

2. Fase de desarrollo

La intervención en el centro se lleva a cabo en coordinación con el equipo profesional del CPA, y puede incluir tareas como:

- Paseos programados con los animales.
- Limpieza y orden de espacios asignados (zonas de descanso, patios, comederos).
- Observación y registro de comportamientos (como parte de las tareas de socialización).
- Interacción directa con los perros para fomentar su adaptabilidad a entornos humanos: juegos, caricias, estímulo cognitivo.

Durante esta fase, se refuerza el rol activo de las personas participantes, su autonomía, su capacidad de interacción con otros agentes comunitarios (profesionales u otros voluntarios) y su sentido de pertenencia al proyecto.

3. Fase de integración y cierre

Tras la actividad, se realiza una sesión de cierre y análisis en grupo. Esta etapa tiene una función clave de consolidación de aprendizajes, expresión emocional y retroalimentación. Se incluyen:

- Puesta en común de vivencias y emociones.
- Identificación de logros personales y grupales.
- Revisión de dificultades encontradas y estrategias de afrontamiento.
- Reflexión sobre el impacto de la actividad en el bienestar de los animales y en el proceso personal de recuperación.
- Propuestas para mejorar próximas sesiones.

Este momento finaliza con un ritual de cierre (agradecimiento, evaluación simbólica, resumen colectivo) que contribuye a dotar de sentido a la experiencia y fortalecer el vínculo grupal.

En los casos que no es posible realizar la sesión en las instalaciones de la CPA, se organizan sesiones teóricas sobre comportamiento canino, señales de estrés, técnicas de socialización, razas, lenguaje corporal y pautas de seguridad, usando medios audiovisuales en las instalaciones de los recursos de CD y CRPS de Carabanchel.

Resultados

Durante los últimos 15 años, la colaboración con el CPA se ha mantenido de manera semanal, exceptuando los periodos vacacionales y la interrupción forzada durante los años 2020 y 2021 debido a la crisis sanitaria provocada por la COVID-19. Cabe destacar que este grupo de voluntarios y voluntarias fue el primero en retomar su labor en el CPA una vez reabiertas sus puertas a personas ajenas al equipo profesional, evidenciando el alto grado de implicación y compromiso adquirido.

Desde el inicio del programa hasta la actualidad, un total de 76 personas (11 mujeres y 65 hombres) han participado activamente en el voluntariado animal. Su labor ha contribuido significativamente a la socialización de los animales acogidos en el centro, incrementando sus posibilidades de adopción responsable.

Anualmente se realiza una evaluación del programa en la que se analiza el grado de cumplimiento de objetivos. Los resultados obtenidos reflejan una valoración muy positiva y un alto nivel de satisfacción por parte de las personas voluntarias, quienes destacan el bienestar emocional que les proporciona participar en esta actividad.

De forma reiterada, las personas participantes señalan que el contacto con los animales y la observación de sus estados emocionales ha facilitado un mayor reconocimiento de sus propias emociones, identificando la alegría, la euforia y, en ocasiones, el miedo, como predominantes durante las sesiones. Asimismo, se observa un desarrollo progresivo de la empatía y de habilidades de autorregulación emocional.

El establecimiento de vínculos dentro del grupo ha fortalecido el sentimiento de pertenencia, generando redes de apoyo y acompañamiento mutuo que refuerzan la cohesión y el bienestar colectivo. En las autoevaluaciones recogidas al finalizar cada ciclo, se repite con frecuencia la percepción de empoderamiento y capacitación personal: las personas voluntarias valoran especialmente el (auto)reconocimiento de su contribución, el asumir un rol activo como proveedoras de cuidados, y la capacidad para resolver situaciones imprevistas.

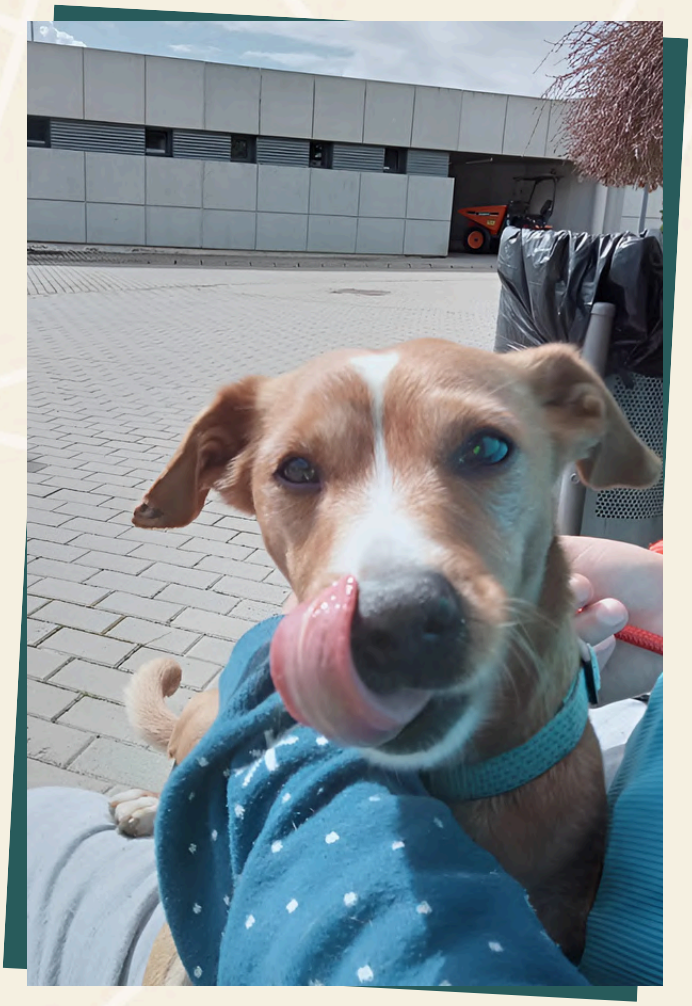
La asistencia regular y mantenida en el tiempo por parte de las personas participantes, superior a un 88% de las sesiones previstas, evidencia el grado de compromiso, responsabilidad y sentido de pertenencia que genera su implicación en el programa de voluntariado.

Conclusión

El programa de voluntariado animal desarrollado por el CD y el CRPS de Carabanchel constituye una experiencia consolidada y reconocida en el ámbito de la rehabilitación psicosocial. A lo largo de sus 15 años de trayectoria, ha demostrado ser una herramienta eficaz para promover la recuperación, la inclusión y el empoderamiento de personas con diagnóstico de trastorno mental grave, integrando el bienestar animal como eje vertebrador de la intervención.

Más allá de los beneficios emocionales y funcionales obtenidos por las personas participantes, entre los que destacan el desarrollo de habilidades sociales, la regulación emocional, el fortalecimiento de la autoestima y el sentido de pertenencia, este programa contribuye de forma tangible a la cohesión social y a la construcción de una comunidad más inclusiva. Al participar de forma activa en una causa de interés general, como es la protección y socialización de animales, las personas voluntarias transforman su rol social, pasando de ser percibidas como receptoras de ayuda a convertirse en agentes de cambio dentro de su entorno. Esta transformación contribuye, de forma directa, a la ruptura del estigma asociado a los problemas de salud mental.

La continuidad del programa, su alto porcentaje de asistencia, y las valoraciones positivas recogidas año tras año en las evaluaciones, dan cuenta del impacto sostenido y significativo de esta iniciativa. El reconocimiento del trabajo realizado, el aprendizaje compartido y el vínculo construido con los animales y con el grupo generan experiencias que promueven la resiliencia, el autocuidado y la confianza en las propias capacidades.

Asimismo, el trabajo conjunto con un recurso normalizado como el CPA evidencia la importancia de establecer sinergias entre servicios especializados y comunitarios. Esta colaboración favorece no solo el bienestar animal, sino también una visión más amplia e integradora de la salud mental, que apuesta por entornos reales, experiencias significativas y la participación activa en la vida comunitaria.

En definitiva, el programa de voluntariado animal se consolida como una práctica transformadora que articula múltiples dimensiones del bienestar (personal, social y comunitario), y que merece ser replicada y difundida como modelo de intervención centrado en las fortalezas de las personas, en su capacidad de contribuir y en el poder terapéutico de los vínculos humanos y animales.