



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FACULTADE DE CIENCIAS DA SAÚDE

**MÁSTER EN ASISTENCIA E INVESTIGACIÓN SANITARIA
ESPECIALIDAD: REEDUCACIÓN FUNCIONAL, AUTONOMÍA Y
CALIDAD DE VIDA**

Curso académico 2020-2021

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**El papel del perro como ocupación en
relación con el equilibrio ocupacional en
jóvenes universitarios durante el
confinamiento por COVID-19**

Cristina Pérez Hermida

2 de julio de 2021

Directores del Trabajo Fin de Máster:

-Dra. Adriana Ivette Ávila Álvarez

Profesora doctora de la Facultad Ciencias de la Salud. Universidad de la Coruña. Terapeuta Ocupacional.

-Daniel Ramos Veiguela

Terapeuta Ocupacional. Investigador en Unidad de Investigación de Terapia Ocupacional de la Universidad de A Coruña. Especialista en Intervenciones Asistidas con Perros.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Efectos del confinamiento por COVID-19 en jóvenes universitarios.....	11
1.2. Equilibrio ocupacional en el confinamiento por COVID-19 en jóvenes universitarios	16
1.3. Beneficios del vínculo con las mascotas en el confinamiento.....	23
1.4. Beneficios del vínculo con el perro en jóvenes universitarios.....	27
1.5. Justificación del estudio	28
2. OBJETIVOS	29
3. HIPÓTESIS	30
4. METODOLOGÍA.....	31
4.1. Tipo de diseño de investigación.....	31
4.2. Ámbito y periodo de estudio	31
4.3. Criterios de selección.....	32
4.4. Variables del estudio.....	33
4.5. Técnica de recogida de información	33
4.6. Consideraciones éticas.....	35
4.7. Proceso de análisis de datos	36
5. RESULTADOS	37
5.1. Análisis sociodemográfico	37
5.2. Análisis de otras variables	39
a. Resultados relacionados con el equilibrio ocupacional.....	39
b. Resultados relacionados con el bienestar	43
c. Resultados relacionados con la resiliencia	49
d. Resultados relacionados con la ansiedad.....	51
6. DISCUSIÓN	54
7. CONCLUSIONES.....	61
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
9. APÉNDICES.....	78

ÍNDICE DE TABLAS:

Tabla I. Afectaciones ocupacionales por COVID-19 en los universitarios	22
Tabla II. Actividades más realizadas con mascotas.....	24
Tabla III: Cronograma del estudio.....	32
Tabla IV: Criterios de selección de los participantes.....	32

ÍNDICE DE FIGURAS:

Figura 1. Gráfico de edad jóvenes universitarios españoles.....	12
Figura 2. Efectos del confinamiento por COVID-19 en los universitarios.	13
Figura 3. Gráfico CIF estado de salud	14
Figura 4. Universo del bienestar según la CIF	15
Figura 5. Porcentaje de actividades que desarrollan los jóvenes.	17
Figura 6. Distribución por grupos de edad	37
Figura 7. Tipo de compañía de los estudiantes de la UDC	38
Figura 8. Número de perros de los estudiantes de la UDC.....	38
Figura 9. Tamaño y nivel de actividad de los perros de los estudiantes de la UDC	39
Figura 10. Prueba U de Mann-Whitney respecto al equilibrio ocupacional	39
Figura 11. Pregunta 1: Las actividades que hacía en mi vida cotidiana tenían sentido para mí.	40
Figura 12. Pregunta 2: Mantenía el equilibrio entre las diferentes actividades de mi vida cotidiana	40
Figura 13. Pregunta 3: Estaba satisfecho con el tiempo que dedicaba a las distintas actividades de mi vida diaria.....	41
Figura 14. Pregunta 4: Tenía suficiente variedad entre las cosas que quería hacer y las que debía hacer.....	41

Figura 15. Pregunta 5: Estaba satisfecho con el tiempo que dedicaba al descanso y el sueño	42
Figura 16. Prueba U de Mann-Whitney entre sexo y equilibrio ocupacional	42
Figura 17. Prueba U de Mann-Whitney entre el bienestar y el tipo de grupo.....	43
Figura 18. Pregunta 1: Ser dueño de un perro me proporcionó compañía y apoyo emocional cuando lo necesitaba durante el confinamiento	44
Figura 19. Pregunta 2: Ser dueño de un perro mejoró las actividades lúdicas al permitirme salir de mi hogar.....	45
Figura 20. Pregunta 3: ¿Mejoraron las actividades lúdicas dentro de tu hogar al jugar con él?	44
Figura 21. Pregunta 4: Ser dueño de un perro mejoró mi nivel de actividad física	45
Figura 22. Pregunta 5: Ser dueño de un perro interfirió en mis responsabilidades del hogar	45
Figura 23. Pregunta 6: Ser dueño de perro incrementó mis niveles de estrés	46
Figura 24. Pregunta 7: Me hubiese gustado tener perro durante el confinamiento.....	46
Figura 25. Pregunta 8: Cada día dediqué tiempo para jugar con mi perro durante el confinamiento.....	47
Figura 26. Pregunta 9: A menudo hablaba a mi perro durante el confinamiento.....	47
Figura 27. Prueba de Kruskal-Wallis bienestar y grupos edad	48
Figura 28. Prueba U de Mann-Whitney bienestar según sexo.....	48
Figura 29. Prueba de Kruskal-Wallis entre bienestar y nº de perros.....	48

Figura 30. Prueba Kruskal-Wallis entre bienestar y nivel de actividad del perro	49
Figura 31. Pregunta 1: Me siento orgulloso de las cosas que he logrado a pesar del confinamiento.....	50
Figura 32. Pregunta 2: En general, me tomé las cosas con calma durante el confinamiento.....	50
Figura 33. Pregunta 3: Fui una persona disciplinada durante el confinamiento.....	50
Figura 34. Pregunta 4: La seguridad en mí mismo me ayudó en los momentos difíciles durante el confinamiento	51
Figura 35. Pregunta 5: En las situaciones difíciles del confinamiento, por lo general pude encontrar una salida.....	51
Figura 36. Pregunta 1: Sentía ganas de llorar	52
Figura 37. Pregunta 2: Me preocupaban las cosas académicas durante el confinamiento.....	52
Figura 38. Pregunta 3: Me preocupaba por cosas que pudiesen ocurrir durante el confinamiento.....	52
Figura 39. Pregunta 4: Me preocupaban las cosas académicas durante el confinamiento.....	53
Figura 40. Pregunta 5: Me costaba quedarme dormido por las noches durante el confinamiento.....	53

ÍNDICE DE ABREVIATURAS:

TO: Terapia Ocupacional

WFOT: World Federation of Occupational Therapy

AVDs: Actividades de la Vida Diaria

AOTA: American Occupational Therapy Association

TAA: Terapia Asistida por Animales

CIF: Clasificación Internacional de Funcionamiento

OCDE: Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos

INJUVE: Instituto de la Juventud

APA: American Psychological Association

RS: Resilience Scale

STAI: State-Trait Anxiety Inventory

OBQ: Occupational Balance Questionnaire

RESUMEN:

Introducción. Durante el confinamiento por COVID-19, en el ámbito universitario, se suprimieron las clases presenciales, siendo estas un generador de seguridad y resiliencia, su ansiedad se vio incrementada y con todo ello, su bienestar quedó afectado. Además, mermaron las actividades ocupacionales que podían realizar, afectando así a su equilibrio ocupacional. En España, el ser dueño de perros era una ocupación que pudieron seguir manteniendo y que pudo favorecer al equilibrio ocupacional y bienestar.

Objetivos: Analizar si el papel del perro fue una ocupación que promovió el equilibrio ocupacional y bienestar de los estudiantes universitarios de la Universidade da Coruña durante el confinamiento por COVID-19.

Metodología. Trabajo de investigación a través de una metodología cuantitativa. Se trata de un estudio analítico, transversal, retrospectivo y cuasiexperimental, con muestreo intencional. Se realizó a través de una encuesta de carácter online al estudiantado de la Universidade da Coruña.

Resultados. Se obtuvieron 772 respuestas, de las cuales casi el 70% poseían perro. Respecto al equilibrio ocupacional, hubo diferencias significativas entre grupos ($p=,01$), teniendo una puntuación mayor los estudiantes con perro. Respecto al bienestar también hubo diferencias entre grupos ($p=,006$), siendo también mayor en los estudiantes con perro. También existió una relación positiva entre el equilibrio ocupacional y el bienestar por ser dueños de perros. No se apreciaron diferencias significativas en relación con la resiliencia y la ansiedad según el tipo de grupo.

Conclusión. Se ha observado que los perros favorecen el equilibrio ocupacional y bienestar en los estudiantes universitarios de la UDC, obteniendo resultados positivos. Ayudan a establecer rutinas en sus dueños, así como mejoran los aspectos lúdicos y de ocio. En situaciones de emergencia sanitaria, como en el confinamiento por COVID-19, donde las actividades diarias y la movilidad se vieron altamente restringidas, los perros pueden ser un apoyo sustancial.

RESUMO:

Introdución. Durante o illamento pola COVID-19, no ámbito universitario, suprimíronse as clases presenciais, sendo estas un xerador de seguridade e resiliencia, a súa ansiedade viuse incrementada e con todo iso, o seu benestar quedou afectado. Ademais, mermaron as actividades ocupacionais que podían realizar, afectando así ao seu equilibrio ocupacional. En España, o ser dono de cans foi unha ocupación que puideron seguir mantendo e que puido favorecer ao equilibrio ocupacional e benestar.

Objetivos: Analizar se o papel do can foi unha ocupación que promoveu o equilibrio ocupacional e benestar do estudiantado universitario da Universidade da Coruña durante o illamento pola COVID-19.

Metodoloxía. Traballo de investigación a través dunha metodoloxía cuantitativa. Trátase dun estudio analítico, transversal, retrospectivo e cuasiexperimental, con muestreo intencional. Realizouse a través dunha enquisa de carácter online ao estudiantado da Universidade da Coruña.

Resultados. Obtivéronse 772 respostas, das cales casi o 70% posuían can. Respecto ao equilibrio ocupacional, houbo diferenzas significativas entre grupos ($p=,01$), tendo unha puntuación maior os estudantes con can. Respecto ao benestar tamén houbo diferenzas entre grupos ($p=,006$), sendo tamén maior nos estudantes con can. Existiu unha relación positiva entre o equilibrio ocupacional e o bienestar por ser donos de cans. Non se apreciaron diferenzas significativas en relación coa resiliencia e a ansiedade según o tipo de grupo.

Conclusión. Observouse que os cans favorecen o equilibrio ocupacional e o benestar dos estudantes universitarios da UDC, obtendo resultados positivos. Axudan a establecer rutinas nos seus donos, así como mellorar aspectos lúdicos e de ocio. En situacións de emerxencia sanitaria, como o illamento pola COVID-19, onde as actividades diarias e a mobilidade víronse altamente restrinxidas, os cans poden ser un apoio sustancial.

ABSTRACT:

Introduction. During the lockdown by COVID-19, at the university level, the face-to-face classes were abolished, being these a generator of security and resilience, their anxiety was increased and their well-being was affected. In addition, they diminished the occupational activities they could perform, thus affecting their occupational balance. In Spain, being a dog owner was an occupation that they could continue to maintain and that could favor the occupational balance and wellness.

Objectives. Analyze if the role of the dog was an occupation that promoted the occupational balance and well-being of university students of the Universidade da Coruña during the lockdown by COVID-19.

Methodology. Research through a quantitative methodology. This is an analytical, cross-sectional, retrospective and quasi-experimental study, with intentional sampling. It was carried out through an online survey of the students of the Universidade da Coruña.

Results. 772 responses were obtained, of which almost 70% owned dogs. With regard to occupational balance, there were significant differences between groups ($p=,01$), with higher scores for students with dogs. There were also differences between groups ($p=,006$) regarding well-being, which was also greater among students with dogs. There was also a positive relationship between occupational balance and dog-owning well-being. There were no significant differences in resilience and anxiety by group type.

Conclusion. It has been observed that dogs favor occupational balance and well-being in students of the UDC, obtaining positive results. They help establish routines in their owners, as well as improve leisure and leisure aspects. In emergency health situations, such as in COVID-19 lockdown, where daily activities and mobility were highly restricted, dogs can be a substantial support.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. *Efectos del confinamiento por COVID-19 en jóvenes universitarios*

Los coronavirus son un grupo de virus que afectan tanto a personas como a animales. Se sabe que entre sus afecciones principales están las infecciones respiratorias que pueden ir desde un mero resfriado hasta enfermedades más graves. Dentro de esta familia se encuentra el SARS-CoV-2, comúnmente conocido como COVID-19 (1).

El día 11 de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia mundial, que derivó en una serie de medidas sociopolíticas en los diferentes países para tratar de frenar y controlar la letalidad del virus, entre las cuales se encontraba el confinamiento y el estado de alarma. Desde esta fecha hasta marzo del 2021, los casos notificados de personas contagiadas por la COVID-19 fueron de 114 millones a nivel mundial (2,54 millones de muertos), y de 3.2 millones a nivel nacional (69.609 muertos en España), cifras que siguen en aumento (2). Si se concreta en Galicia, la cifra de personas infectadas por COVID-19 fue de 114.867, con 2.300 muertos en el mes de marzo de 2021 (3).

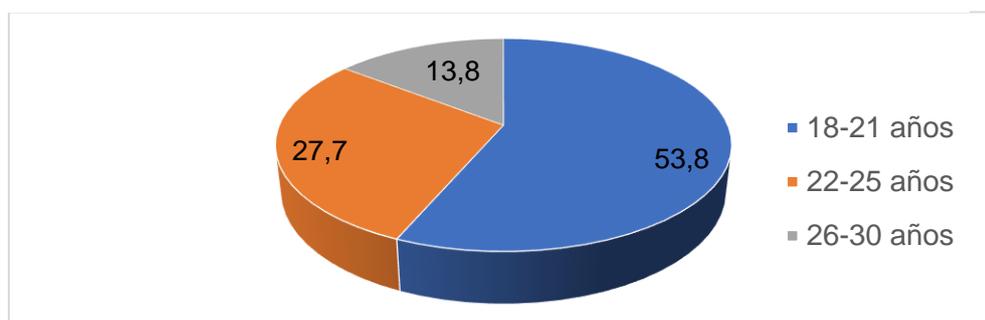
Dentro de las medidas que se impusieron a causa de la pandemia, España aplicó un estado de confinamiento obligatorio del 14 de marzo al 3 de mayo de 2020 para todo el territorio español (una situación de cuarentena global). Tal confinamiento implicó condiciones de distanciamiento social, confinamiento en el propio domicilio, limitaciones en la libertad de circulación de los ciudadanos, y suspensiones de la actividad comercial y educativa. Sólo se autorizaban actividades relacionadas con los bienes de primera necesidad, como las relacionadas con adquisición de alimentos y medicinas, y la asistencia a centros sanitarios o laborales. Por otro lado, los dueños de perros siguieron pudiendo salir a pasear a sus mascotas, respetando las diferentes limitaciones horarias y de movilidad (4).

Así, la situación de confinamiento por la COVID-19 produjo en general efectos negativos en la población como: estrés, ansiedad, estado de ánimo bajo, depresión, irritabilidad, insomnio y dificultades para reanudar su vida cotidiana (5).

En el caso de la población joven, a través de una encuesta sobre los perjuicios del confinamiento, se observó que el 49% de los jóvenes de 18-34 años mostró sentimientos de depresión o desesperanza y las personas más jóvenes informaron de un aumento de su irritación o enfado del 58%. Los más jóvenes, con edades entre 18 y 39 años, son quienes presentaron más ansiedad, depresión y síntomas somáticos (6).

Según el Instituto de la Juventud (INJUVE), se entiende como población joven a aquella entre 15-29 años. Dentro de los universitarios, la edad de acceso a la universidad es muy variado, por lo que se establece a las personas entre 18 y 30 años como colectivo de jóvenes universitarios, ya que si se observan los datos del sistema universitario español, un 53,8% tienen entre 18-21 años, un 27,7% de 22 a 25 años y un 13,8% de 26 a 30 años (7).

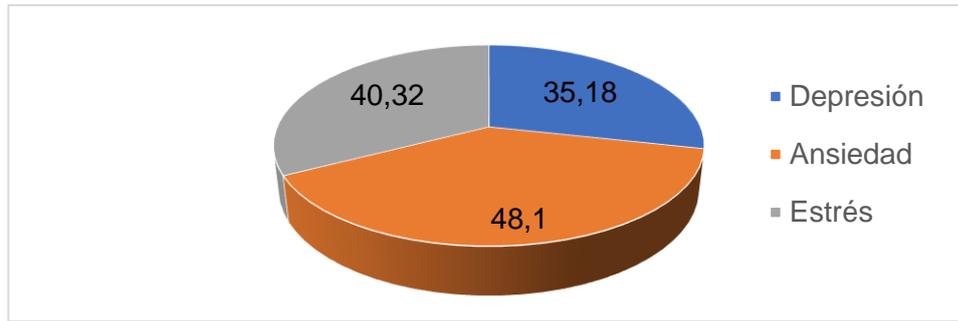
Figura 1. Gráfico de edad jóvenes universitarios españoles



Fuente: Ministerio de Universidades (7)

En las universidades españolas, durante el confinamiento, se han visto afectados un total de 1,6 millones de alumnos (8). El 35,18%, el 48,10% y el 40,32% de los encuestados universitarios informaron puntuaciones de ansiedad, depresión y estrés respectivamente, como se puede observar en la siguiente figura (9).

Figura 2. Efectos del confinamiento por COVID-19 en los universitarios



Fuente: Odriozola et al (9)

También en el colectivo estadounidense se observó que el 71% indicaron un aumento del estrés y la ansiedad debido al brote de COVID-19. Se identificaron múltiples factores que aumentaron estas variables como: miedo y preocupación por su propia salud y la de sus seres queridos, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño, disminución de las interacciones sociales debido al distanciamiento físico y mayor preocupación por el rendimiento académico (10).

Como se ha visto, el aislamiento social provoca ansiedad en gran parte de la población y se sugiere que las ocupaciones de la vida diaria ayudan a controlarla (11). La ansiedad se entiende como un sentimiento de malestar que causa desasosiego, inquietud, insatisfacción y activación motora. Cuando se produce de manera excesiva, es cuando puede causar alteraciones en la persona. La ansiedad como rasgo se refiere a como cada persona percibe una situación como amenazante y las respuestas que produce ante tal contexto. Tales situaciones van a afectar al bienestar del sujeto, ya que, según las investigaciones, en los estudiantes, puede dificultar la esfera social, el desarrollo de habilidades sociales o el rendimiento escolar (12).

La investigación de Rodríguez et al indica que la atribución de los fracasos académicos a factores no controlables, como puede ser una situación de confinamiento por COVID-19, acompañado de sentimientos de evitación podría disminuir el bienestar emocional (13).

Por excelencia, el rendimiento académico está ligado a los centros de estudio o colegios donde se desempeña la actividad educativa. Por ello, cabe destacar que los centros de enseñanza permiten construir la resiliencia, ya que son un elemento creador de un clima de seguridad, favorecen la pertenencia a un grupo, son un lugar de escucha y encuentro social, entre otros factores. Por ello, la resiliencia de los estudiantes se vio afectada, es decir, su capacidad de adaptación a efectos adversos de manera satisfactoria, como es en este caso el confinamiento (14).

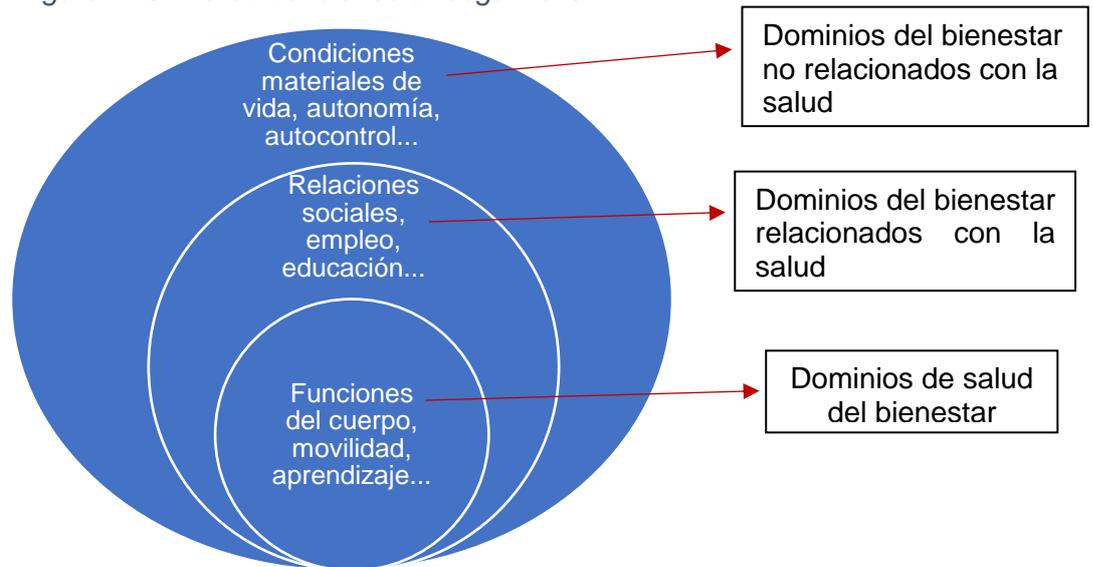
También se ha observado, que la resiliencia en la población universitaria tiene relación con el bienestar psicológico, interpretando que si aumenta el nivel de resiliencia, también lo hace el nivel de bienestar (15).

Se puede comprobar que el bienestar se ve impactado por diversas variables. Según la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF), la salud está mediada por diversos factores como las funciones y estructuras corporales, las actividades y la participación, ligados a su vez a factores ambientales y personales, como se puede ver en la Figura 3. Asimismo, relacionado con el estado de salud se encuentra el bienestar y la calidad de vida. El bienestar se entiende según la CIF como la agrupación total de «dominios de la salud», «dominios relacionados con la salud» y «dominios no relacionados con la salud», que se pueden visualizar en la Figura 4. Los dominios que componen el bienestar son los mismos que componen la calidad de vida, solo que el bienestar es objetivo y la calidad de vida se entiende como subjetiva (16).



Fuente: CIF (16)

Figura 4. Universo del bienestar según la CIF



Fuente: CIF (16)

Por otro lado, cabe destacar que ciertos derechos liberales se vieron afectados con la situación de confinamiento. Esto fue importante para el colectivo de los jóvenes ya que los derechos de ciudadanía reivindican la dificultad que estos tienen en conseguir autonomía plena, las circunstancias y características que conforman la identidad de los jóvenes, y la participación para conseguir una ciudadanía activa (17).

Con estos derechos los jóvenes logran implicaciones en la vida y actividad pública, influyendo en su autoconcepto y autoestima, al igual que favorece el sentimiento de pertenencia y de responsabilidad social que va a apoyar en la formación y fortalecimiento de su identidad, siendo además factores protectores determinantes (18).

1.2. *Equilibrio ocupacional en el confinamiento por COVID-19 en jóvenes universitarios*

Desde una perspectiva ocupacional, se puede traducir en que la afectación en las rutinas diarias y académicas de los jóvenes produjo una pérdida de roles significativos, así como la afectación en las distintas áreas ocupacionales, lo que generó una falta de bienestar, causando el desequilibrio ocupacional (19).

Por un lado, teniendo en cuenta las áreas ocupacionales, dentro de la educación, el cierre de los centros de estudio y el confinamiento domiciliario prolongado fueron un cambio muy importante en las rutinas y hábitos de vida de los jóvenes que, unidos a los factores estresantes intrínsecos a la vivencia de la emergencia sanitaria (miedo al contagio, duelos y pérdidas de seres queridos...) influyeron desfavorablemente en su calidad de vida y desempeño ocupacional (20).

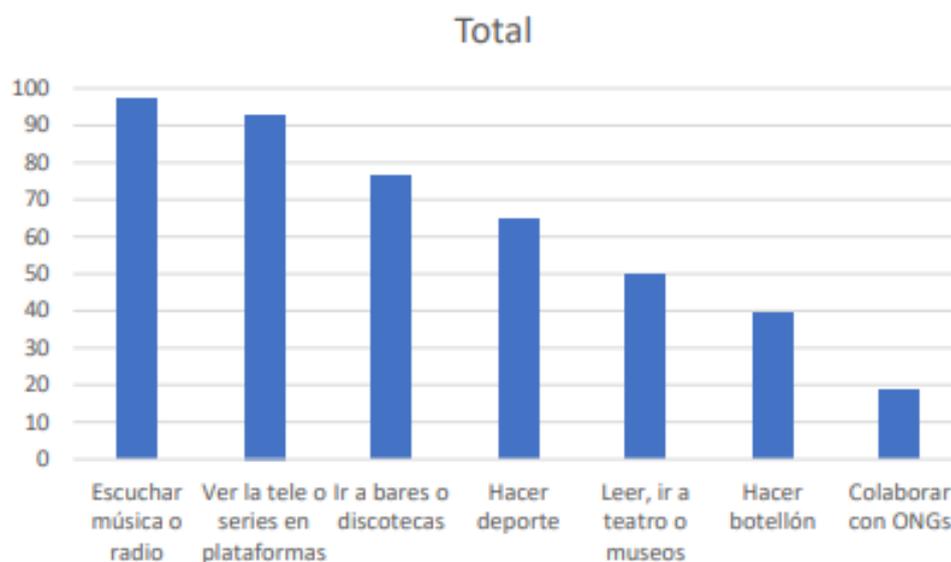
También, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), el confinamiento por COVID-19 produjo un efecto demoledor en los estudiantes, debido a la desigualdad de oportunidades entre los alumnos, bien sea por la falta de apoyo social, carencia de medios técnicos o dificultades para aprender de forma autónoma e independiente (21). Interactuar con los compañeros, realizar trabajos académicos, establecer rutinas de estudio independientes, manejar tecnologías de forma académica... son actividades significativas para los estudiantes, que con todas las dificultades del confinamiento, disminuyeron su participación en el ámbito académico, pero también generaron un desequilibrio en el resto de las esferas ocupacionales (conciliación de la vida familiar, social, ocio, actividades de la vida diaria...) (22).

Por otro lado, los jóvenes también se encontraron en una situación de especial vulnerabilidad ante el área de trabajo, lo que generó estrés y ansiedad ante su futuro. Esta falta de participación y oportunidades y los cambios en las rutinas han generado una situación de incertidumbre

laboral, creando estados depresivos y ansiosos, que comprometen a su vez su equilibrio ocupacional (23).

Centrándose en las áreas de ocupación de ocio, tiempo libre y participación social, según la encuesta de INJUVE, las opciones más realizadas por los jóvenes son escuchar música, ver películas, navegar en internet, acudir a bares y discotecas, realizar deporte, asistir a actividades culturales, realizar acciones de voluntariado, reunirse con amigos y viajar. A pesar de que es una sociedad joven con un notable consumo digital, todas las actividades que implicaron contacto social y al aire libre se vieron eliminadas de la vida de los jóvenes, por lo que estas áreas ocupacionales se vieron comprometidas y tuvieron que buscar nuevas ocupaciones significativas que les produjeran satisfacción (24).

Figura 5. Porcentaje de actividades que desarrollan los jóvenes.



Fuente: INJUVE 2019 (24)

Teniendo en cuenta la restricción de las libertades de las personas, dentro del lenguaje ocupacional, se puede decir que se produjo una privación ocupacional. Esto implica la influencia de una circunstancia que imposibilita a la persona adquirir, utilizar o disfrutar algo, generándose limitaciones en el desempeño de actividades significativas (25).

Como ejemplo, en el ámbito carcelario, en el que se sufre una privación total de la libertad, se ha comprobado que esta situación altera los patrones de sueño y rutinas e impide el uso de ciertos recursos, lo que genera desorientación, pérdida del sentimiento de eficacia, sentimientos depresivos y dificultades para adquirir habilidades adaptativas de acuerdo con la situación (26).

Esto lleva implícito la generación de un desequilibrio ocupacional, debido a las diferentes alteraciones de las áreas ocupacionales afectadas. El equilibrio ocupacional se definiría como el uso del tiempo en la vida diaria de las personas con ocupaciones de diversa índole, que varían en cantidad, calidad, grado de compromiso e intensidad en el transcurso del tiempo (27).

En el caso del confinamiento por COVID-19, a pesar de no ser una situación carcelaria, también se produjo esa privación y desequilibrio ocupacional. En un estudio reciente del impacto de la cuarentena en Chile, se observó que las personas indicaron que el confinamiento restringió la realización de ocupaciones significativas y las que se podían realizar de manera virtual, no eran completamente satisfactorias para ellos (28). En otras investigaciones, se ha visto que mantener roles y ocupaciones en contextos de confinamiento tiene beneficios cognitivos, emocionales, físicos, funcionales y sociales (29).

Se ha analizado que las personas que estructuran de manera autónoma y libre sus rutinas logran una mejor adaptación al confinamiento obligatorio, y las que muestran sobreocupación, infraocupación o privación ocupacional experimentan sensaciones de estrés o insatisfacción con la situación vivida (30). En el caso de los jóvenes universitarios, estos han perdido una serie de roles y rutinas que han comprometido su equilibrio ocupacional, al verse mermadas las opciones de ocio, participación social y educación (9,24). Asimismo, también se produjeron cambios en el área de descanso y sueño, proporcionándole más tiempo que en situaciones normotípicas. Todos estos efectos, acompañados de sentimientos de

ansiedad y estrés, así como la privación de sus centros de estudios, donde según Henderson et al, es donde los estudiantes favorecen su resiliencia (14).

Desde la Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales (WFOT) se resalta la relevancia del papel de los Terapeutas Ocupacionales (TO), con el fin de desarrollar estrategias para ayudar a las personas a asumir sus ocupaciones, centrándose en su vida cotidiana. También reconoce que esta situación de emergencia sanitaria puede afectar a la salud de las personas, a su bienestar y a su habilidad de comprometerse en las actividades significativas de la vida diaria (31).

En relación con el mantenimiento del bienestar, desde la TO existe el enfoque centrado en el cliente, que apoya la participación en actividades significativas y el bienestar de cara a establecer sus intervenciones, las ocupaciones y vidas de los usuarios. Los principios de los derechos humanos afirman que todas las personas tienen derecho al bienestar, entendido como la capacidad y condiciones necesarias para alcanzar objetivos propios. Este factor se ve afectado por las ocupaciones en las que los usuarios son o quieren participar, concluyendo así que las ocupaciones poseen un impacto positivo en el bienestar (32).

Así pues, se concreta a la TO como una profesión que busca crear comunidades saludables, fomentando el desarrollo del potencial humano, participando en su contexto y experimentando bienestar dentro de todas sus esferas, considerando tanto la salud física como psicológica, y el papel social, teniendo en cuenta el sentimiento de pertenencia y las oportunidades de realizar actividades significativas. Además, la TO busca la generación de alternativas en la vida y trata acompañar en el proceso de reorganización del desempeño ocupacional en situaciones adversas, por lo que la resiliencia es un punto importante para conseguir estos objetivos desde terapia ocupacional (33).

Específicamente, desde la WFOT, se explica como una disciplina que tiene como objetivo conseguir el máximo bienestar y salud de una

persona o un colectivo a través de la ocupación, siendo su mayor preocupación poder habilitar a los usuarios en el desempeño de actividades de la vida diaria y reforzar su participación en éstas (34).

Desde el Marco de Trabajo para la Práctica de la Terapia Ocupacional de la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA), la situación de confinamiento y sus posibles efectos, derivan en un desequilibrio ocupacional, causando alteraciones en las destrezas de ejecución, que se definen como la capacidad que manifiesta un usuario para realizar las tareas. Especialmente dentro de éstas, existen las destrezas de regulación emocional, que pueden verse alteradas, además de las características del cliente, creando impedimentos para gestionar los sentimientos y un comportamiento adecuado en el desarrollo de una actividad. Por otro lado, los patrones de ejecución de la persona, entendidos como los hábitos, rutinas y roles que posee, durante la etapa de confinamiento por COVID-19 se han visto alterados, ya que mermaron las ocupaciones significativas que los jóvenes podían realizar. Dentro de las áreas ocupacionales todas se han visto afectadas, pero concretamente las actividades de la vida diaria, la participación en la educación, el ocio y tiempo libre y la participación social. Uno de los objetivos de la TO siguiendo este marco, es reestablecer el equilibrio ocupacional con el fin de mejorar la calidad de vida (35).

Para justificar la práctica de la TO en concordancia con este contexto, existe un modelo de Terapia Ocupacional con una base consolidada, denominado Modelo Canadiense de Desempeño Ocupacional, que se centra en la persona, su entorno, su ocupación y la espiritualidad. Es decir, para un desempeño favorable de la ocupación, hay que tener un equilibrio entre los factores anteriores, y cuando existe un desequilibrio, este desempeño no es satisfactorio (36). Es una práctica centrada en el usuario y en su rendimiento ocupacional, que comprende las esferas cognitivas, afectivas y físicas, buscando un tratamiento integral, para fomentar la autonomía de la persona y la inclusión en su entorno cercano, teniendo en cuenta la espiritualidad, como aquello que da sentido a todo

lo que hace la persona en su vida y el fundamento de sus elecciones y decisiones (37).

Por otro lado, es importante tener en cuenta el Modelo de la Ocupación Humana (MOHO) ya que pretende evaluar y comprender cómo las personas son motivadas hacia la ocupación que eligen y realizan (volición), el patrón habitual del hacer que da forma a la vida cotidiana (habituaación) y el abanico de capacidades que poseen para participar en su vida (capacidad de desempeño). Esto aporta información de cómo la ocupación es motivada, cómo adopta patrones y cómo es realizada, teniendo en cuenta también el entorno de la persona. En concreto, la capacidad de desempeño se obtiene como resultado de la interacción entre los diferentes componentes mentales y físicos, que en casos de sentimientos de ansiedad y estrés en situaciones especiales puede afectar a esta capacidad, y con ello, dañarían el desempeño ocupacional del sujeto (38).

Según De las Heras, la ocupación humana se divide en participación ocupacional, el desempeño y la destreza ocupacional. Explica que la participación repetida conlleva la adaptación ocupacional y con ello la persona desarrolla su identidad y competencia ocupacional (39). Según el marco de trabajo de la AOTA, la participación ocupacional se refiere a la participación en el área laboral, lúdica o actividades de la vida diaria y que son necesarios y deseados para el propio bienestar. Si la participación ocupacional está restringida o disminuida, los usuarios pueden sufrir una disminución de su calidad de vida (35). Por otro lado, con relación al equilibrio ocupacional, Wilcock menciona al estrés como consecuencia del aburrimiento y/o agotamiento, que puede generar estados de ansiedad, a los que da lugar un desequilibrio ocupacional mantenido (40).

En definitiva, en el ámbito universitario, la situación excepcional del confinamiento produjo un aumento de niveles de ansiedad, afectando a su resiliencia, lo que influyó en el bienestar de los estudiantes. Con ello también se redujo su percepción de autoeficacia académica,

repercutiendo en su desempeño académico, lo que pone en riesgo su permanencia en su ámbito estudiantil (41). Esta afectación negativa en su autoeficacia universitaria podría interferir en su vida diaria y en concreto, en sus actividades ocupacionales (42). Otros estudios han relacionado la autoeficacia con la autoestima y la percepción de bienestar, observando que una baja percepción de autoeficacia genera mayor ansiedad, afectando negativamente a aspectos del rendimiento académico, y con ello, al mantenimiento de un equilibrio ocupacional (43).

Además, los cambios de estilo de vida y el estrés psicosocial causado por el confinamiento en el hogar pudo agravar aún más los efectos perjudiciales sobre la salud física y mental de los jóvenes. En conclusión, la afectación en las esferas ocupacionales de los jóvenes se traduce en una falta de bienestar debido al desequilibrio ocupacional (19).

Tabla 1. Afectaciones ocupacionales por COVID-19 en los universitarios

¿Cómo afectó a los universitarios ocupacionalmente?	
Confinamiento por COVID-19	Comprometió en general las esferas ocupacionales de actividades de la vida diaria, educación, ocio, y participación social, así como la pérdida de roles y rutinas significativas, favoreciendo el desequilibrio ocupacional.
Ansiedad	Aumentó debido a la preocupación por el rendimiento académico, afectó a las rutinas diarias, creó situación de incertidumbre... que comprometió el equilibrio ocupacional.
Resiliencia	Los centros de enseñanza la favorecían, por lo que su separación pudo afectar a la capacidad de adaptación a situaciones adversas, como es el confinamiento. Esto es desfavorable para la calidad de vida y el desempeño ocupacional de los estudiantes.

1.3. Beneficios del vínculo con las mascotas en el confinamiento

Actualmente, en España, alrededor del 24% de los hogares tiene al menos un perro (44). En Galicia, en el 2015, los perros que estaban inscritos en el Registro Gallego de Identificación de Animales de Compañía (Regiac) era de algo más de 343.000. Ahora, los datos que maneja la Consellería de Medio Ambiente muestran que la cantidad se ha incrementado hasta los 470.468 (45).

Ante la creciente cantidad de mascotas, es de interés saber que proporciona el vínculo con ella. Primeramente, cabe destacar que existe una conexión emocional que las personas comparten con sus animales similar a la que comparten en sus relaciones con los humanos, siendo las mascotas un objeto natural de apego (46). Por lo tanto, si la relación entre un ser humano y su animal de compañía ayuda de la misma manera que lo hacen otras figuras de apego, entonces el estilo de apego de los individuos hacia sus mascotas sería similar a los de sus relaciones con los demás (47).

El vínculo humano-animal se define según la Asociación Americana de Medicina Veterinaria como una relación mutuamente beneficiosa y dinámica entre personas y otros animales, que es influenciada por comportamientos que son esenciales para la salud y el bienestar de ambos (48).

Dentro de todas las mascotas, se sostiene que los perros fueron los primeros animales domesticados, hace unos 14 mil años (49). Se diferencian como mascota de otros animales, ya que se ha observado una gran capacidad para crear un fuerte vínculo afectivo con el hombre (50). Además, los perros muestran una habilidad especial para comprender señales verbales y no verbales de los humanos, que han constituido la base de múltiples tipos de relaciones entre estas dos especies (51).

El vínculo con los perros satisface las necesidades de amor, respeto, aceptación y valoración. Permite desarrollar el cuidado hacia otro ser y

con ello se satisface igualmente la propia necesidad de ser cuidado. Generan una estimulación mental como consecuencia de la comunicación con otras personas, la evocación de recuerdos, la planificación de objetivos, el aprendizaje de nuevos conceptos, el uso de la memoria y la concentración (52). Por otro lado, en el contexto del confinamiento el vínculo con los perros ha incrementado el autocuidado, así como la sensación de confort y alivio mediante la proximidad física con estos (53).

Cabe destacar que los beneficios de tener perro van más allá de los físicos y psicológicos, ya que se convierten en una figura de apoyo emocional y motivación en el día a día. Además, según el Estudio Anual de Mascotas, se ha visto que el 50% de los españoles dedican entre una y tres horas al día para estar con su perro, un 70% declara pasear con ella 3 veces al día y como actividades más realizadas, un 87% juega con su perro y un 78% lo pasea (54).

Tabla II. Actividades más realizadas con mascotas.

Principales actividades con tu perro	% 2019
1. Jugar	87%
2. Pasear	78%
3. Viajar al campo o a la playa	61%
4. Deportes	20%
5. Llevar a eventos sociales	17%
6. Otras actividades	11%

Fuente: Estudio Anual de Mascotas en España 2019 de Tiendanimal (54)

Si nos centramos en las recientes investigaciones que relacionan los efectos del confinamiento y el vínculo con las mascotas, Bowen et al (55) concluyeron que las personas con mascotas obtuvieron un apoyo sustancial de sus mascotas, y ese apoyo se incrementó cuando la calidad de vida del dueño estaba más deteriorada, asociándose con una mayor cercanía emocional e interacción con la mascota. En otro estudio en Reino Unido, se observó que los dueños de animales poseían menores efectos psicológicos perjudiciales por el confinamiento, asociándose a

menores efectos en la salud mental y menores aumentos de la soledad (56). Siguiendo estos resultados, Oliva et al, encontraron que el estrés y la depresión predijeron positivamente la soledad y ser dueño de un perro protegió contra ellas. Estos resultados sugieren que esto podría deberse al hecho de que los perros fomentan una rutina que implica salir de casa y caminar, al igual que son una figura de apego importante, lo que a su vez ofrece oportunidades para socializar con otras personas que hacen lo mismo (57).

En estudios anteriores sobre la relación humano-animal y bienestar, se concluyó que existe evidencia de niveles reducidos de cortisol, así como un aumento de oxitocina (hormonas importantes en la regulación del estrés) durante las interacciones persona-animal (58). Asimismo, Harris sugirió que el acto de pasear a sus perros reduce los niveles de estrés de los dueños, ya que se centran en cuestiones impersonales y como resultado no tenían en cuenta asuntos personales estresantes (59). En la investigación de Bao y Schreer, los resultados indicaron que los dueños de mascotas estaban más satisfechos con sus vidas que los que no tenían, pero no difirieron en otras medidas de bienestar, personalidad, regulación de las emociones o satisfacción de las necesidades (60).

Sin embargo, existen resultados contrarios, como en el estudio de Krouzecky et al, que mostraron que los dueños de perros evaluaron los factores estresantes diarios con mayor intensidad que los que no tenían perros y que cuanto mayor era el número de relaciones sociales, se evaluaba que los eventos de la vida eran más estresantes (61).

Por otro lado, desde una visión de la ocupación humana, las mascotas son utilizadas como medio terapéutico, que es lo que se denomina Terapia Asistida con Animales (TAA). En ella se exige la participación del usuario en ciertos niveles de funcionamiento a través de los diferentes sentidos y se fomenta su participación en las áreas de desempeño. Estas actividades pueden ir dirigidas hacia la rehabilitación, el juego o esparcimiento con el animal, teniendo en cuenta los intereses de la

persona. Una respuesta inmediata del animal ante una acción desarrollada con éxito implica motivación hacia la persona, impactando positivamente en la capacidad de desempeño y experimentando una acción volitiva satisfactoria, lo que va a favorecer la participación en otras acciones ocupacionales de la persona en diferentes entornos donde no tiene por qué haber la presencia de un animal (62).

Los estudios exponen que los terapeutas ocupacionales pueden trabajar el cuidado de la mascota cómo una actividad basada en la ocupación y como actividad significativa preparatoria para una futura intervención (63). Con el contacto leve con los animales, se aprecian cambios significativos en los niveles de oxitocina, lo que produce una disminución de los sentimientos de ansiedad y estrés, por lo que va a ser una actividad favorecedora para los jóvenes en situaciones estresantes (64).

Desde el marco de la AOTA, el cuidado de la mascota se enmarca en las actividades instrumentales de la vida diaria, lo que conlleva "*organizar, supervisar, o proveer la atención a mascotas*", por lo que se requieren interacciones complejas y no sólo una mera actividad como puede ser pasear con ellos (35). La participación en estas actividades permite a la persona mantener la independencia y vivir en la sociedad, siendo un elemento central para su desarrollo, así como está asociado a la construcción de la identidad y el desempeño de los roles relacionados (65).

Por otro lado, con las terapias asistidas por animales se valoran cambios en la psicología subjetiva (como en ansiedad), debido a variables como la aceptación y no ser juzgados por los animales, por lo que es un impulsor de cara a lograr objetivos desde TO. Los estudios científicos afirman que relacionar la TAA y la TO va a producir mejoras en factores de la vida diaria y en el bienestar social y emocional de los jóvenes (66).

1.4. Beneficios del vínculo con el perro en jóvenes universitarios

En general, los estudios con personas adultas con mascotas describieron una relación positiva en la salud mental y física (67), pero existe una falta de investigación en los beneficios en la población joven. Se suelen relacionar los beneficios con terapias asistidas por perros, sobre todo con periodos de estrés vinculados con los estudios académicos, pero también es importante el rol que posee el perro en la vida diaria de los jóvenes.

En la investigación de Michalopoulos, sobre adultos jóvenes con perro y su bienestar, no se encontraron diferencias significativas en el bienestar (utilizando medidas de soledad, estrés y humor) entre dueños con perro y grupos sin mascota (68). Sin embargo, en una revisión sobre adolescentes y salud mental, se encontró que la terapia asistida por perros reduce la sintomatología primaria, así como obtuvo un impacto positivo en la socialización y el compromiso, pero no hubo pruebas suficientes de que mejorara factores asociados a la autoestima y el bienestar (69).

Por otro lado, el estudio PAWS, que pretendía evaluar la viabilidad de la terapia breve asistida por perros no estructurada en universitarios, obtuvo que las interacciones breves con un perro reducen significativamente los niveles de estrés (70). Siguiendo estos resultados, el ensayo clínico realizado en estudiantes que pretendía observar el efecto de la presencia de perros en el bienestar, estado de ánimo y ansiedad, mostraron que una intervención corta de 20 minutos era eficaz para producir cambios positivos significativos en estas variables (71). En el ensayo clínico de Binfet et al, que pretendía examinar el efecto de una sesión de terapia canina sobre el bienestar en universitarios, se reveló una disminución significativa en la percepción del estrés y desagrado en el grupo experimental, pero no hubo diferencias durante el seguimiento (72). También Ward-Griffin et al consideran eficaz este tipo de intervenciones, reduciendo los niveles de estrés y aumentando los niveles de felicidad y

energía de los estudiantes (73). Relacionando la respuesta fisiológica al estrés con la interacción con perros, en el estudio de Fiocco et al encontraron tendencias positivas de que la terapia canina puede reducir la reactividad fisiológica en los estudiantes (74). El estudio de Machová et al no observó cambios en los parámetros fisiológicos del estrés en los estudiantes, pero sí se encontró una mejora significativa en el estado de ánimo y en el estrés subjetivo tras 10 minutos de interacción con el perro (75).

1.5. Justificación del estudio

Dadas las áreas ocupacionales comprometidas durante el confinamiento por COVID-19 en la población y concretamente en los estudiantes universitarios, se produjo un desequilibrio ocupacional. A su vez, este el bienestar de los estudiantes se redujo, aumentando los niveles de ansiedad debido a la situación y encontrándose en una situación de vulnerabilidad al alejarse de sus centros de estudio, lo que comprometió su resiliencia.

Se observa que los perros generan múltiples beneficios, relacionando que el ser dueño de un perro implica la participación en diversas actividades de cuidado que pueden favorecer las rutinas ocupacionales del día a día, además de establecerse un vínculo que brinda apoyo y reduce los sentimientos de ansiedad y estrés. Además, es una ocupación para estas personas capaz de dar sentido a su vida y mediante la que se podría restablecer su bienestar. Por ello, dada la falta de evidencia que relacione los efectos del perro en jóvenes estudiantes universitarios en situaciones de emergencia sanitaria como el confinamiento por COVID-19 con el equilibrio ocupacional, se pretende realizar una investigación para dar respuesta.

Los resultados de este estudio pueden ser de interés para desarrollar líneas de investigación enfocadas en terapias con perros y con ello se promueva el interés por desarrollar intervenciones que mejoren el equilibrio ocupacional y así aumente el bienestar.

2. OBJETIVOS

General:

1. Analizar si el papel del perro fue una ocupación que promovió el equilibrio ocupacional y bienestar de los estudiantes universitarios de la Universidade da Coruña (UDC) durante el confinamiento por COVID-19.

Específicos:

1. Comparar los niveles de equilibrio ocupacional entre los jóvenes universitarios de la UDC que tenían y no tenían perro durante el confinamiento por COVID-19.
2. Analizar si el tener perro o no influyó en el bienestar durante el confinamiento por COVID-19 en los jóvenes universitarios de la UDC.
3. Comprobar si los jóvenes universitarios de la UDC que tenían perro aumentaron su resiliencia durante el confinamiento del COVID-19 en comparación con los que no tenían.
4. Comparar los niveles de ansiedad durante el confinamiento por COVID-19 entre los jóvenes universitarios de la UDC con perro y sin perro.
5. Comprobar si las características del perro influyen en el equilibrio ocupacional y bienestar de los jóvenes universitarios de la UDC con perro.

3. HIPÓTESIS

Las hipótesis de estudio fueron las siguientes:

H1: Los jóvenes con perro obtendrán un equilibrio ocupacional mayor que los que no tienen perro.

Variable independiente: tipo de grupo (con o sin perro). Variable dependiente: equilibrio ocupacional.

H2: Los estudiantes con perro tendrán unos niveles más altos en su bienestar por ser dueños de perros durante el confinamiento en comparación con los que no tienen perro.

Variable independiente: tipo de grupo (con o sin perro). Variable dependiente: bienestar por ser dueño de perro.

H3: Existirá una relación positiva entre el equilibrio ocupacional de los estudiantes y el bienestar que les genera ser dueños de perros (o las expectativas que esto genera).

Variables dependientes: equilibrio ocupacional y bienestar por ser dueño de perros.

H4: Los estudiantes con perro obtendrán mayores puntuaciones en su resiliencia en comparación con los que no tienen perro.

Variable independiente: tipo de grupo (con o sin perro). Variable dependiente: resiliencia.

H5: Los estudiantes sin perro tendrán niveles mayores de ansiedad durante el confinamiento por COVID-19 que los que tienen perro.

Variable independiente: tipo de grupo (con o sin perro). Variable dependiente: ansiedad.

H6: Tener perros activos influirá en el equilibrio ocupacional y bienestar.

Variable dependiente: equilibrio ocupacional y bienestar.

4. METODOLOGÍA

4.1. Tipo de diseño de investigación

Se ha realizado una investigación desde el enfoque de la metodología cuantitativa. Se trata de un estudio analítico, transversal, retrospectivo y cuasiexperimental, con un tipo de muestreo no probabilístico, más concretamente, de tipo intencional o de conveniencia, ya que se tuvieron en cuenta ciertas variables de selección para conformar la muestra (76).

La medición única produce que los datos obtenidos no se puedan conocer profundamente a los sujetos de la investigación, y amenaza a su vez a la validez externa, puesto que reduce la posibilidad de replicar la investigación. El uso de variables es multivariado-multivariado, ya que se presentan diferentes variables dependientes e independientes. El método de obtención de datos fue a través de una encuesta de carácter online, conformada por preguntas cerradas y abiertas (77).

4.2. Ámbito y periodo de estudio

Con el fin de establecer el ámbito de estudio, se consultó el censo universitario de la Universidade da Coruña (UDC), teniendo en cuenta las facultades vinculadas al campus de Coruña y Ferrol, conformando una población total de 16.832 estudiantes matriculados según el último informe económico publicado (78). Teniendo en cuenta las estrategias para la conformación de una muestra representativa, estableciendo un 95% de confianza y un 5% de error, se originó la necesidad de al menos 376 resultados.

El estudio se realizó entre noviembre del 2020 y junio del 2021. La difusión del cuestionario se realizó entre el 25 de febrero y el 8 de marzo de 2021. A continuación se presenta el cronograma con las fases del estudio:

Tabla III: Cronograma del estudio

	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Búsqueda bibliográfica							
Objetivos e hipótesis							
Plan de trabajo							
Selección de instrumentos							
Elaboración del cuestionario							
Recogida de datos							
Análisis de datos							
Elaboración del informe							
Difusión de resultados							

4.3. Criterios de selección

Para la conformación de la muestra se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de selección:

Tabla IV: Criterios de selección de los participantes

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudiantes de la Universidade da Coruña que cursaran sus estudios (grado, máster o doctorado) durante el confinamiento por COVID-19.	Estudiantes que no pertenezcan al campus de Coruña o Ferrol.
Edad entre 18-30 años.	Estudiantes que sólo tuvieran otro tipo de mascota diferente a un perro.
Estudiantes que poseían un perro o más.	
Estudiantes que no poseían mascota.	

4.4. Variables del estudio

De cara a dar respuesta a los objetivos de la investigación, se establecen una serie de variables para su posterior análisis:

- Variables sociodemográficas:
 - Edad
 - Sexo (hombre/mujer)
 - Pertenencia a la UDC durante el confinamiento (sí/no)
 - Ubicación de residencia durante el confinamiento (casa con campo/piso)
 - Compañía durante el confinamiento (compañeros o familia/sólo/con pareja)
 - Mascota (perro/no perro/otra diferente de un perro)
 - Número de perros (1/2/más de 2)
 - Tamaño del perro (pequeño/mediano/grande)
 - Nivel de actividad del perro (activo/pasivo/intermedio)

- Variable de resiliencia.
- Variable de ansiedad.
- Variable de bienestar por ser dueños de perros.
- Variable de equilibrio ocupacional.

4.5. Técnica de recogida de información

Como método de recogida de información, se utilizó un cuestionario de elaboración propia (APÉNDICE 1), que se facilitó mediante Microsoft Forms a todos los participantes a través del email interno del alumnado de la Universidade da Coruña.

El cuestionario consta de diferentes secciones que se detallan a continuación:

-Primera parte: para recoger información sociodemográfica se realizaron 10 preguntas cerradas para obtener información sobre edad, pertenencia

a la UDC, sexo, características de residencia durante el confinamiento (piso o casa con campo), nivel de compañía en el hogar (sólo/con familia o compañeros/con pareja), mascota (perro u otras) y sus características (número, tamaño y nivel de actividad).

Las siguientes secciones constan conforman un total de 23 preguntas, distribuidas de la siguiente manera:

-Segunda parte: para evaluar el grado de resiliencia, se realizó una adaptación de diferentes preguntas basadas en la versión en español de la Resilience Scale (RS) de 14 ítems de Wagnild. Esta mide el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo a situaciones adversas. La puntuación va desde “1” (totalmente en desacuerdo) a “7” (totalmente de acuerdo) (79). El cuestionario adaptado, conformado por 5 ítems, obtuvo un Alfa de Cronbach de ,768.

-Tercera parte: con el objetivo de evaluar los niveles de ansiedad se han utilizado preguntas del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Este cuenta con 20 ítems para la ansiedad-rasgo, que puntúan de 0 a 3 siendo 0 “Casi nunca” y 3 “Casi siempre” (80). Tras seleccionar 5 ítems, se obtuvo una fiabilidad de ,767.

-Cuarta parte: con el fin de evaluar el bienestar por ser dueños de perros, se adaptaron preguntas del cuestionario de calidad de vida de dueños de perros de Oyama et al (81). Se adaptaron a la situación de confinamiento por COVID-19, así como se tuvieron en cuenta las opiniones de los estudiantes que no tenían perro, es decir, se valora cómo se sentirían y sus expectativas en caso de tenerlo. La escala obtuvo un Alfa de Cronbach de ,756.

-Quinta parte: se utilizan preguntas adaptadas del Occupational Balance Questionnaire (OBQ), que se centra en evaluar la satisfacción con la cantidad y la variación de las ocupaciones así como con el tiempo empleado en ellas, a través del grado de acuerdo con 13 afirmaciones. Se puntúa de 0 a 5, siendo 0 “Completamente en desacuerdo” y 5

“Completamente de acuerdo”. A mayor puntuación, mayor equilibrio ocupacional. Esta herramienta fue diseñada por Wagman y Hakansson en 2014, y actualmente está adaptada al español y validada en estudiantes universitarios por Peral-Gómez et al (82). Obtuvo un Alfa de Cronbach de ,864.

4.6. Consideraciones éticas

Para dar cumplimiento a la Normativa de la Ley de protección de datos conforme a lo dispuesto en el Reglamento General de Protección de Datos (Reglamento UE 2016-679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016) y a la Normativa Española sobre Protección de Datos de Carácter Personal vigente (Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales) se facilita la información sobre el diseño de investigación y el fin del mismo, informándolos de que la participación es voluntaria y anónima (83). Con el fin de mantener el anonimato del alumnado se han asignado números correlativos a cada test.

De acuerdo con el Código de Ética de la American Psychological Association (APA) se podría prescindir del consentimiento informado para la investigación cuando se emplean cuestionarios anónimos, observaciones naturalistas o investigaciones de archivo en las cuales la divulgación de las respuestas no pone a los participantes en riesgo de responsabilidad penal o civil ni daña su posición financiera, empleabilidad o reputación (84).

Siguiendo el Código Ético de la Universidad de la Coruña, se respetará a todas las personas participantes. También se les hará saber que pueden retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia, que no es una participación remunerada y que sus datos serán tratados con total confidencialidad, con fines meramente ligados a la investigación (85).

Se garantizarán los aspectos éticos, basándose en el cumplimiento de los principios éticos recogidos en la Declaración de Helsinki (86) y en la

Declaración Universal sobre los Derechos Humanos y bioética (87), sobre la investigación con seres humanos.

Además, desde la TO, se respetarán los principios éticos del código Ético de Terapia Ocupacional, así como se respetará el derecho de confidencialidad y los principios inherentes al rol investigador (88).

4.7. Proceso de análisis de datos

Los datos de este estudio se analizaron mediante el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences 25.0 (SPSS).

En primer lugar, a cada cuestionario se le asignó un número correlativo para garantizar el anonimato. Tras esto se realizó la matriz de datos, codificando cada variable en el programa. Después de realizar la depuración de la matriz, se ejecutó la recodificación de las variables; en este caso se recodificó la variable continua de “edad” en una variable categórica de 4 grupos (18-20 años, 21-23 años, 24-26 años, 27-30 años).

Posteriormente, se halló la consistencia interna de las escalas mediante el cálculo del Alfa de Cronbach, obteniendo todas las escalas una fiabilidad óptima ($>.71$).

Después de crear los indicadores pertinentes, se exploró la normalidad de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S). En la presente investigación, la prueba K-S fue significativa ($p<.05$) en todas las variables (bienestar por ser dueño de perro, equilibrio ocupacional, ansiedad y resiliencia), por lo que se utilizaron pruebas no paramétricas.

Tras este proceso, para la comprobación de hipótesis de investigación se realizaron diferentes análisis inferenciales, tales como: Kruskal-Wallis, correlación de Spearman y U de Mann-Whitney.

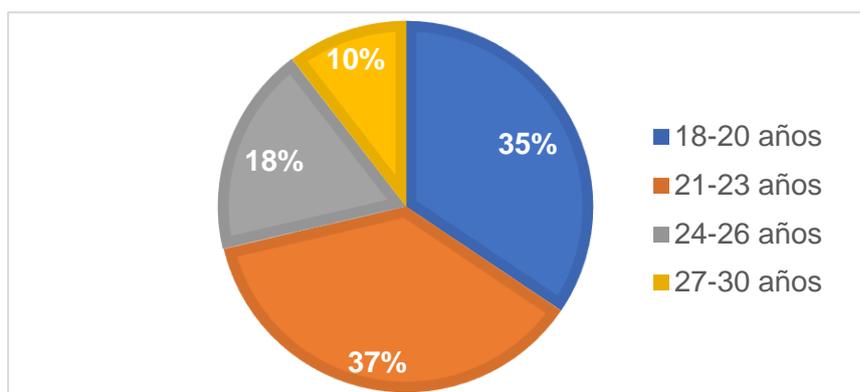
5. RESULTADOS

5.1. Análisis sociodemográfico

Se obtuvieron 1076 respuestas, que tras aplicar los criterios de selección, conformaron un total de 772 contestaciones válidas para el estudio.

Un 70,7% eran mujeres, la edad media fue de 22,18 años y la desviación estándar (DE) de 3,01. Por grupos de edad, la distribución fue la siguiente:

Figura 6. Distribución por grupos de edad

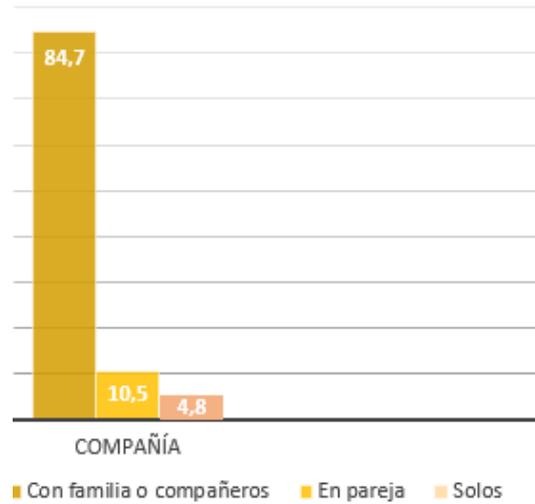


Como se observa en la Figura 6, el 37% de los estudiantes universitarios tenían entre 21 y 23 años.

En función del tipo de vivienda donde habitaran durante el confinamiento por COVID-19, se obtuvo que un 39,4% vivían en una casa con campo y un 60,6% vivían en un piso.

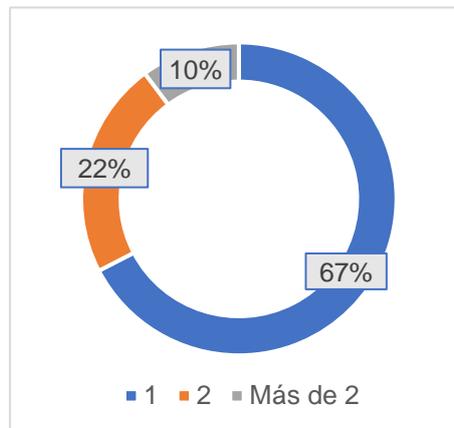
En cuanto al nivel de compañía que tuvieron los estudiantes universitarios durante el confinamiento, se observan los siguientes datos en la Figura 7. La gran mayoría de los estudiantes universitarios pasó el confinamiento por COVID-19 acompañado de su familia o compañeros de piso.

Figura 8. Tipo de compañía de los estudiantes de la UDC



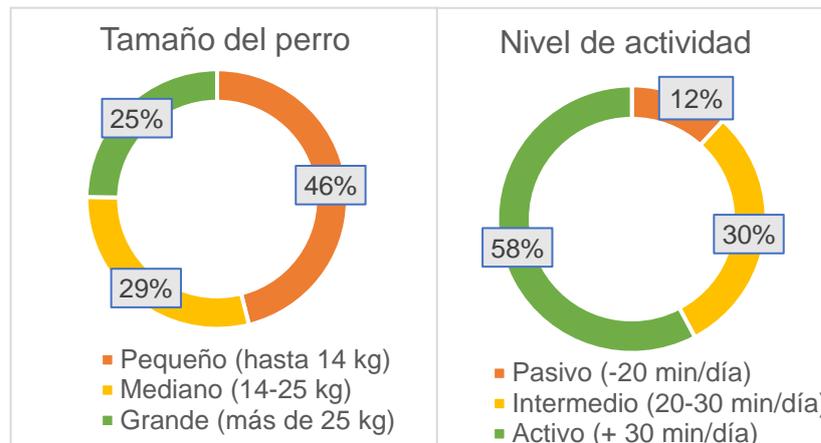
La distribución del estudiantado universitario según si tenían un perro como mascota o no, se observa que del total un 67,6 % tenían perro y el resto no poseían ninguna mascota. En cuanto al número de perros, un 67% poseía un perro, como se ve en la figura 8.

Figura 7. Número de perros



En cuanto a las características asociadas al perro, como se observa en la Figura 9, el 67% de los estudiantes de la UDC tenían un perro como mascota durante el confinamiento por COVID-19, el 46% tenían un perro de tamaño pequeño (hasta 14 kg) y un 58% consideraba que su perro era activo (necesitaba un nivel de actividad de más de 30 minutos al día).

Figura 9. Tamaño y nivel de actividad de los perros de los estudiantes de la UDC

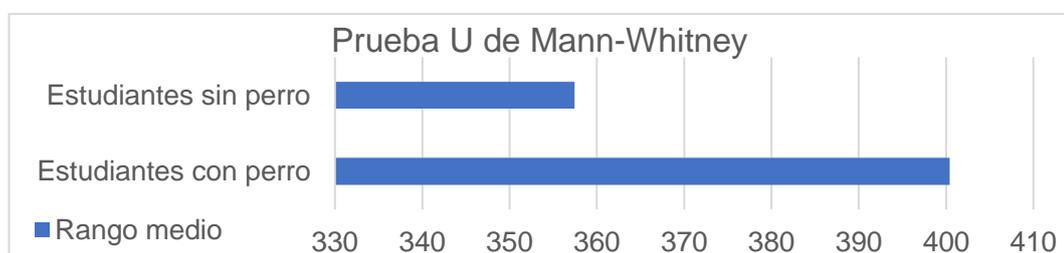


5.2. Análisis de otras variables

a. Resultados relacionados con el equilibrio ocupacional

Mediante la prueba U de Mann-Whitney se obtuvo una significación (p) de ,01 ($p=,01$), estableciéndose diferencias significativas ($p<,05$) respecto al equilibrio ocupacional entre el grupo de universitarios con perro y sin él.

Figura 10. Prueba U de Mann-Whitney respecto al equilibrio ocupacional

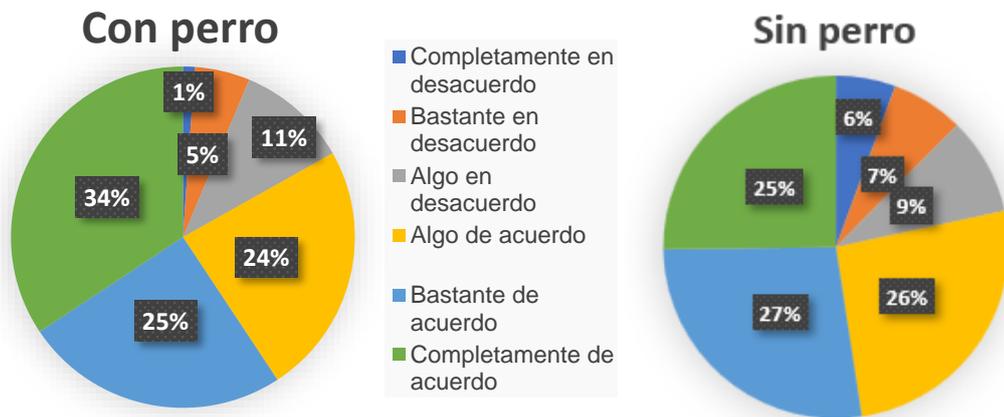


Como se puede observar en la Figura 10, el grupo de estudiantes universitarios con perro obtuvo un rango medio mayor que los estudiantes sin perro.

Teniendo en cuenta este resultado, se observan las respuestas del equilibrio ocupacional según el tipo de grupo:

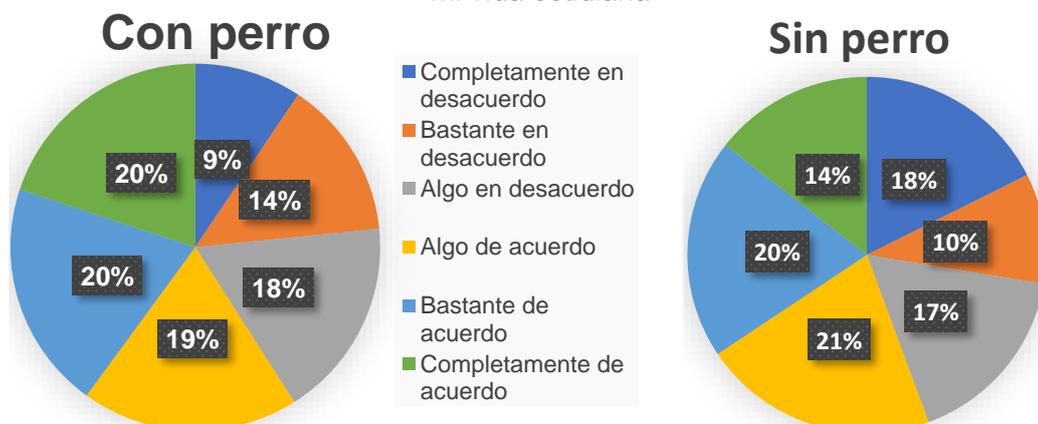
En la primera pregunta de “Las actividades que hacía en mi vida cotidiana tenían sentido para mí”, un 34% de estudiante con perro estuvo completamente de acuerdo, frente a un 25% sin perro (Figura 11).

Figura 11. Pregunta 1: Las actividades que hacía en mi vida cotidiana tenían sentido para mí.



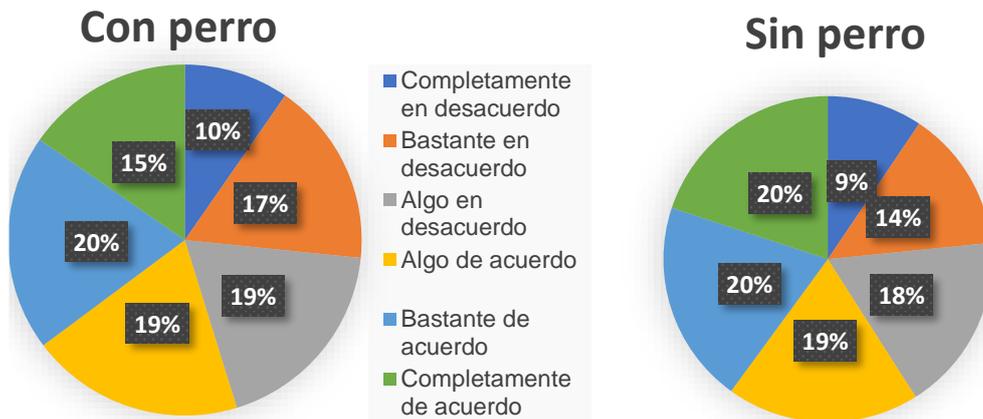
En la segunda pregunta de “Mantenía el equilibrio entre las diferentes actividades de mi vida cotidiana (estudio, tareas del hogar, ocio, descanso y sueño)”, se observó había porcentajes de 20% “completamente de acuerdo” y “bastante de acuerdo” en los estudiantes con perro. Los estudiantes sin perro obtuvieron un 21% en la respuesta de “algo de acuerdo” (Figura 12).

Figura 12. Pregunta 2: Mantenía el equilibrio entre las diferentes actividades de mi vida cotidiana



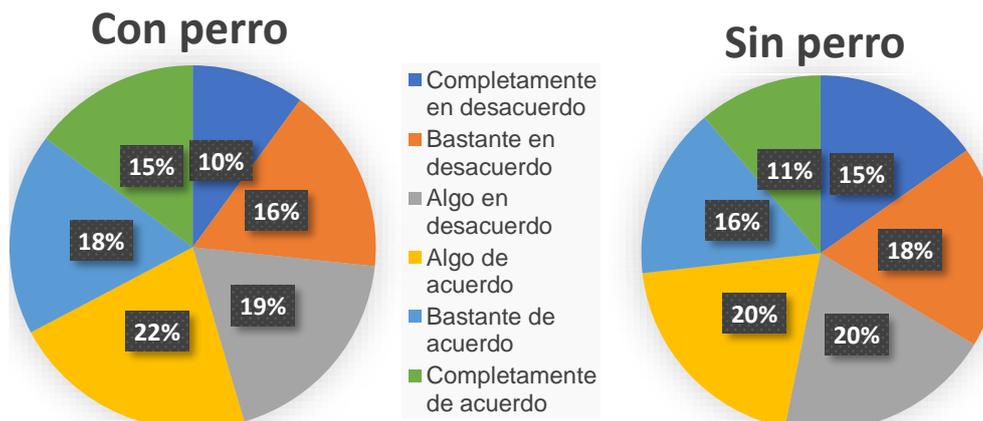
En la tercera pregunta de “Estaba satisfecho con el tiempo que dedicaba a las distintas actividades de mi vida diaria”, ambos grupos coinciden en un 20% en estar bastante de acuerdo con la afirmación (Figura 13).

Figura 13. Pregunta 3: Estaba satisfecho con el tiempo que dedicaba a las distintas actividades de mi vida diaria



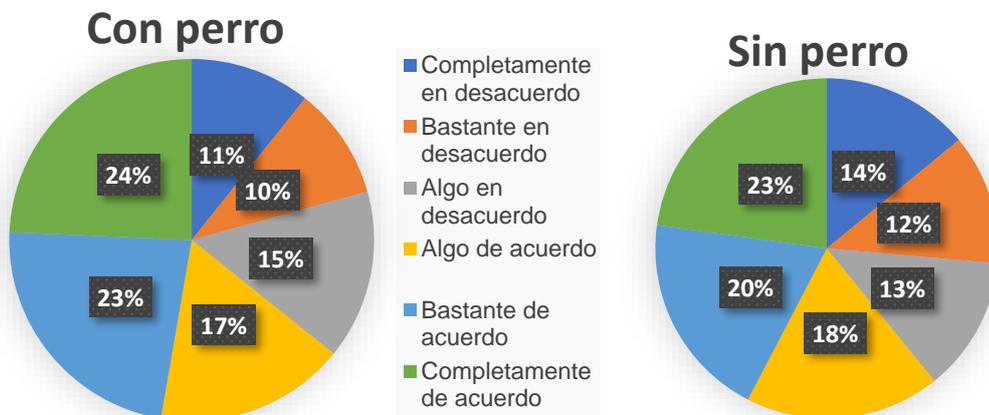
En la pregunta 4 de “Tenía suficiente variedad entre las cosas que quería hacer y las que debía hacer”, un 10% de estudiantes con perro están “completamente en desacuerdo”, frente a un 15% de los estudiantes sin perro, como se ve en la Figura 14.

Figura 14. Pregunta 4: Tenía suficiente variedad entre las cosas que quería hacer y las que debía hacer



Por último, en la pregunta 5 de “Estaba satisfecho con el tiempo que dedicaba al descanso y el sueño”, un 24% de estudiantes con perro manifestó estar “completamente de acuerdo” y se obtuvo un resultado parecido en los estudiantes sin perro (Figura 15).

Figura 15. Pregunta 5: Estaba satisfecho con el tiempo que dedicaba al descanso y el sueño

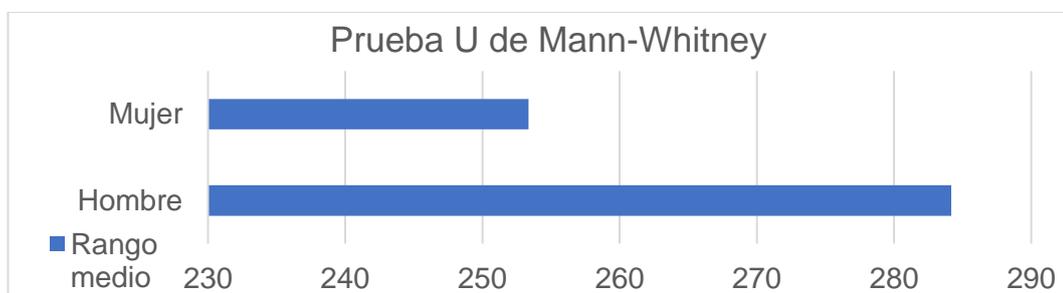


Por otro lado, se analizó la influencia de las diferentes variables sociodemográficas en relación con el equilibrio ocupacional.

En cuanto a la edad, a través de una prueba de Kruskal-Wallis, no se mostraron diferencias significativas entre los distintos grupos de edad y el equilibrio ocupacional, tanto si poseían perro como si no tenían mascota ($p=,19$ y $p=,66$ respectivamente).

Respecto al equilibrio ocupacional y el sexo, mediante la prueba de U de Mann Whitney, se observó que en el grupo de estudiantes universitarios con perro, existieron diferencias estadísticamente significativas entre sexos ($p=,04$), siendo más alto el rango medio de los hombres respecto a su equilibrio ocupacional, como se ve en la Figura 16. En el grupo sin mascota, no hubo diferencias entre sexo.

Figura 16. Prueba U de Mann-Whitney entre sexo y equilibrio ocupacional



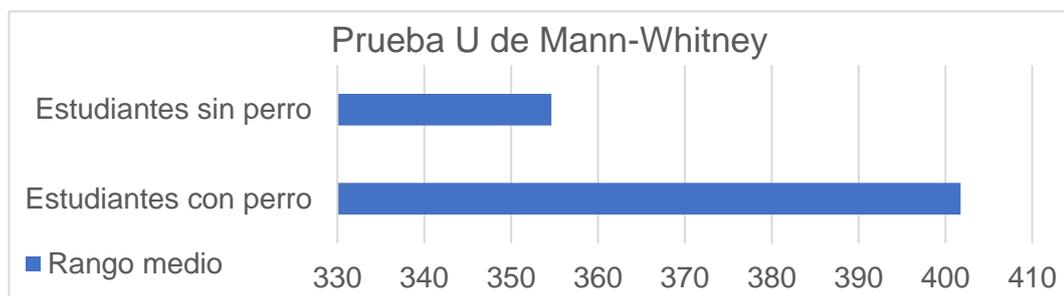
Dentro del grupo de estudiantes con perro, comparando el equilibrio ocupacional según el número de mascotas, el tamaño del perro y el nivel

de actividad de este, mediante una prueba de Kruskal-Wallis, se observó que no existieron diferencias significativas ($p= ,27$; $p= ,79$; $p= ,23$ respectivamente).

b. Resultados relacionados con el bienestar

Mediante la prueba de U de Mann-Whitney se encontró un resultado significativo ($p= ,006$), por lo que existen diferencias entre los estudiantes con o sin perro con relación al bienestar (Figura 17).

Figura 17. Prueba U de Mann-Whitney entre el bienestar y el tipo de grupo

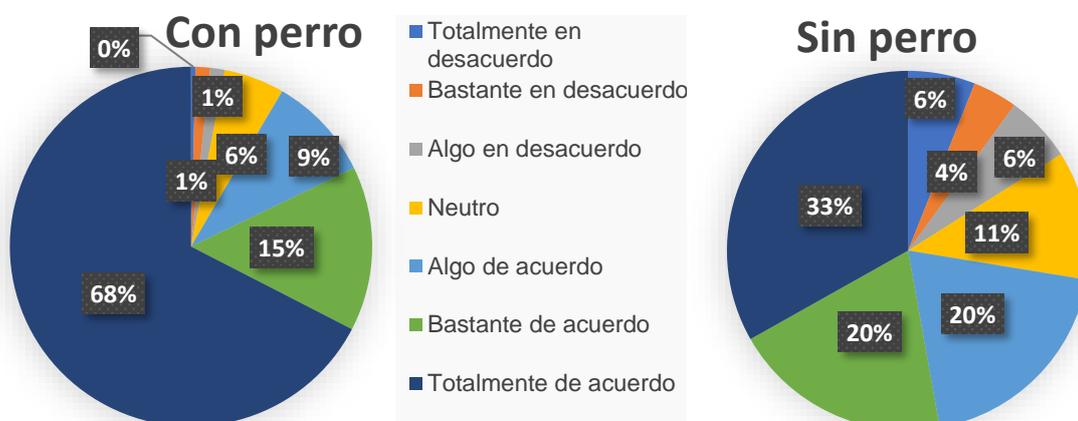


Al comparar las puntuaciones medias de los rangos, se observó que el grupo de estudiantes con perro obtuvo una puntuación media mayor en el bienestar que los que no tienen perro.

Teniendo en cuenta este resultado, se observan las respuestas según el tipo de grupo. A continuación se muestran las preguntas relacionadas con el bienestar por ser dueños de perros y sus resultados.

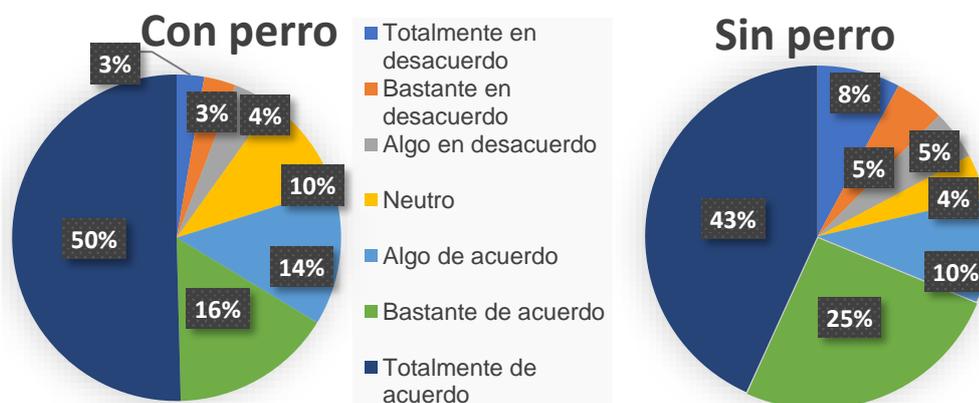
En la primera pregunta “Ser dueño de un perro me proporcionó compañía y apoyo emocional cuando lo necesitaba durante el confinamiento”, se observó que el 68% de estudiantes con perro están “completamente de acuerdo” y ninguno estaba en desacuerdo, frente a un 33% y un 6% respectivamente de estudiantes sin perro (Figura 18).

Figura 18. Pregunta 1: Ser dueño de un perro me proporcionó compañía y apoyo emocional cuando lo necesitaba durante el confinamiento



En la segunda pregunta de “Ser dueño de un perro mejoró las actividades lúdicas que realizaba al permitirme salir de mi hogar durante el confinamiento (o creo que lo mejoraría si lo tuviera)”, la mitad de los estudiantes con perro estuvieron “totalmente de acuerdo” y también lo estuvieron un 43% de estudiantes sin perro (Figura 19).

Figura 19. Pregunta 2: Ser dueño de un perro mejoró las actividades lúdicas al permitirme salir de mi hogar



También en la pregunta 3 de “¿Mejoraron las actividades lúdicas dentro de tu hogar al jugar con él? (o las hubiese mejorado)”, se observó que casi el 50% de los estudiantes con perro estaban “totalmente de acuerdo” y un 27% de estudiantes sin perro estaba “bastante de acuerdo” (Figura 20).

Figura 20. Pregunta 3: ¿Mejoraron las actividades lúdicas dentro de tu hogar al jugar con él?



En la pregunta 4 “Ser dueño de un perro mejoró mi nivel de actividad física durante el confinamiento (o creo que lo mejoraría si lo tuviera)”, un 29% de estudiantes con perro estuvo “totalmente de acuerdo” frente a un 43% de estudiantes sin perro (Figura 21).

Figura 21. Pregunta 4: Ser dueño de un perro mejoró mi nivel de actividad física



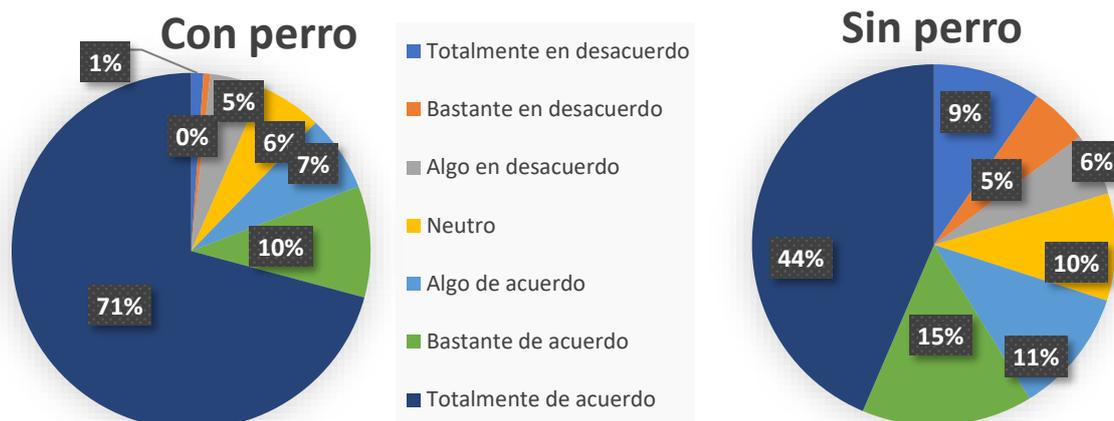
Figura 22. Pregunta 5: Ser dueño de un perro interfirió en mis responsabilidades del hogar



El papel del perro como ocupación en relación con el equilibrio ocupacional

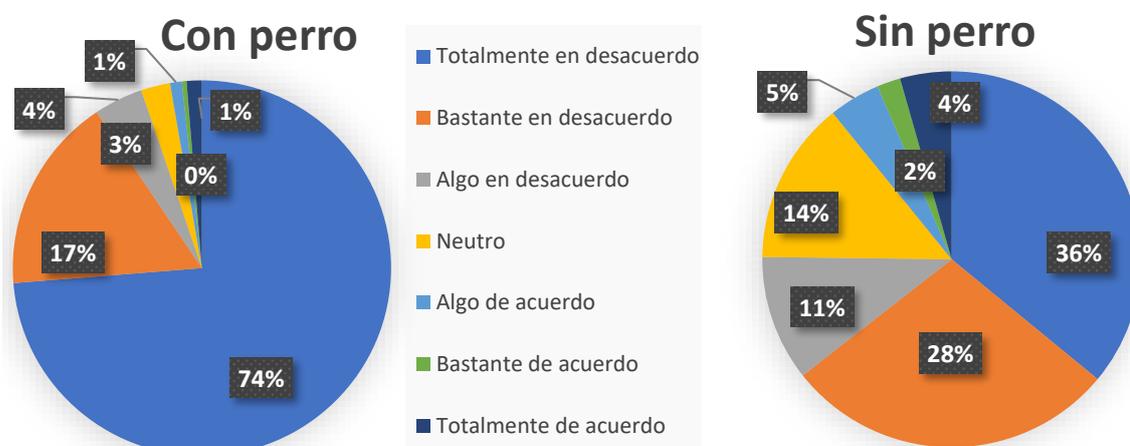
En la quinta pregunta de “Ser dueño de un perro interfirió en mis responsabilidades del hogar durante el confinamiento (o creo que interferiría si lo tuviera)”, un 37% de estudiantes con perro estuvo “completamente en desacuerdo”, frente a un 22% de estudiantes sin perro que estuvo “algo en desacuerdo” (Figura 22).

Figura 19. Pregunta 6: Ser dueño de perro incrementó mis niveles de estrés



En cuanto a la pregunta 6 “Ser dueño de perro incrementó mis niveles de estrés durante el confinamiento (o creo que lo incrementaría si lo tuviera)” se obtuvo que más del 70% de los estudiantes con perro estaban “totalmente en desacuerdo” y sólo un 36% de estudiantes sin perro lo estaba (Figura 23).

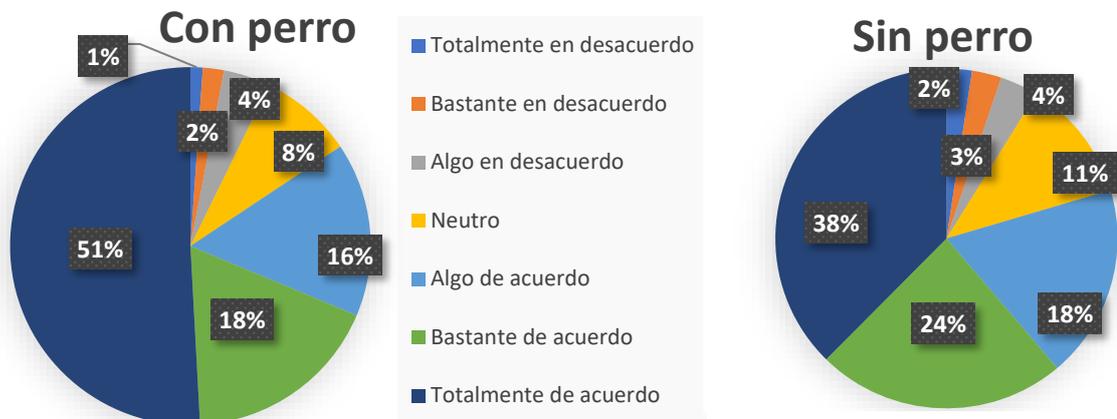
Figura 20. Pregunta 7: Me hubiese gustado tener perro durante el confinamiento



La pregunta 7 “Me hubiese gustado tener un perro en mi hogar durante el confinamiento” obtuvo porcentajes altos en ambos grupos (Figura 24).

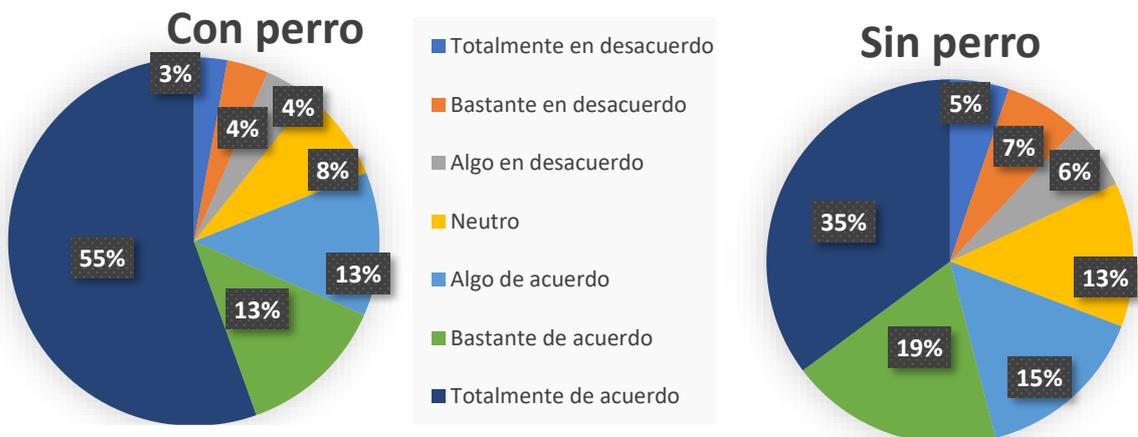
En la pregunta 8 de “Cada día dediqué tiempo para jugar con mi perro durante el confinamiento (o lo hubiese dedicado si tuviese uno)”, la mitad de los estudiantes con perro estuvieron “totalmente de acuerdo” (Figura 25).

Figura 21. Pregunta 8: Cada día dediqué tiempo para jugar con mi perro durante el confinamiento



En la pregunta 9 “A menudo hablaba a mi perro durante el confinamiento (o lo haría si tuviese uno)” un 55% de estudiantes con perro estuvo “totalmente de acuerdo” y un 35% de estudiantes sin perro (Figura 26).

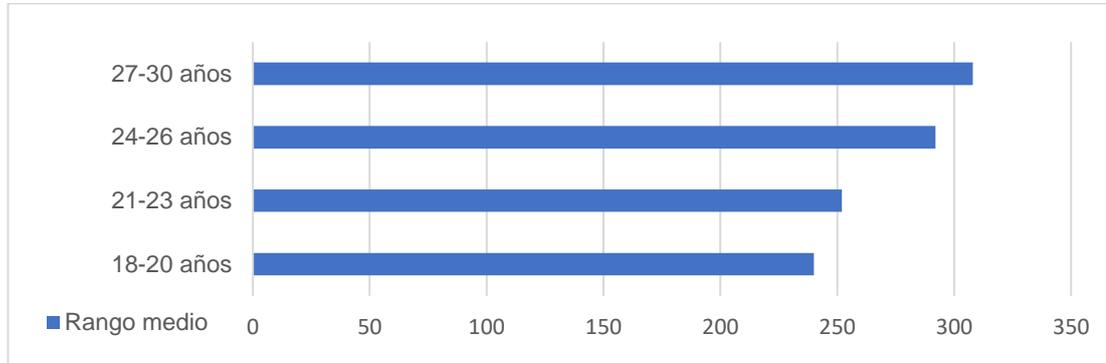
Figura 22. Pregunta 9: A menudo hablaba a mi perro durante el confinamiento



Tras esto, se comprobó que según el grupo de edad existían diferencias significativas en el bienestar ($p= ,004$), siendo el rango más alto (308) el

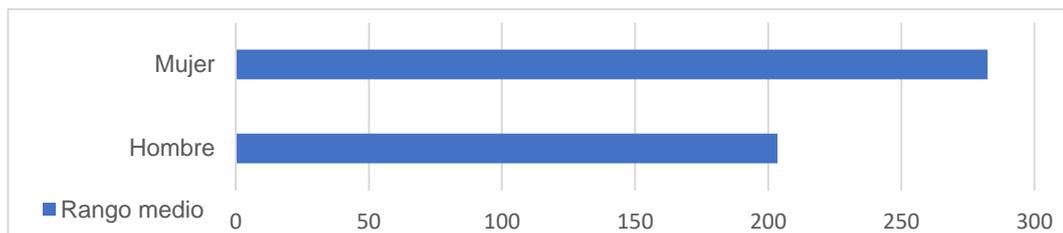
del grupo de 27-30 años, seguido por el grupo de 24-26 años (292), 23-23 años (252) y por último 18-20 años (240), como se ve en la Figura 27.

Figura 23. Prueba de Kruskal-Wallis bienestar y grupos edad



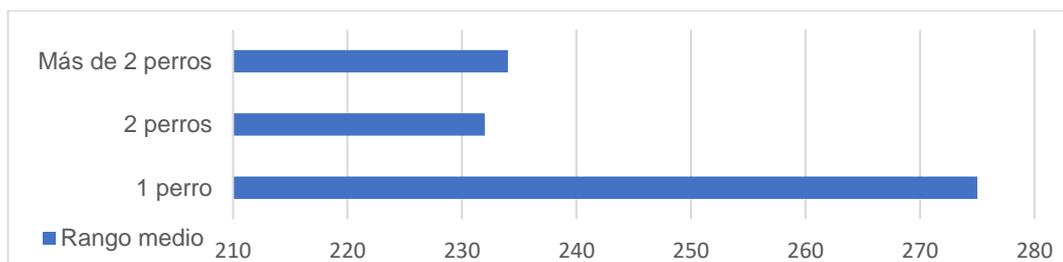
Para contrastar según el sexo se realizó una prueba de U de Mann Whitney, estableciendo diferencias significativas entre sexos ($p= ,00$), obteniendo un rango más alto el grupo de las mujeres (Figura 28).

Figura 24. Prueba U de Mann-Whitney bienestar según sexo



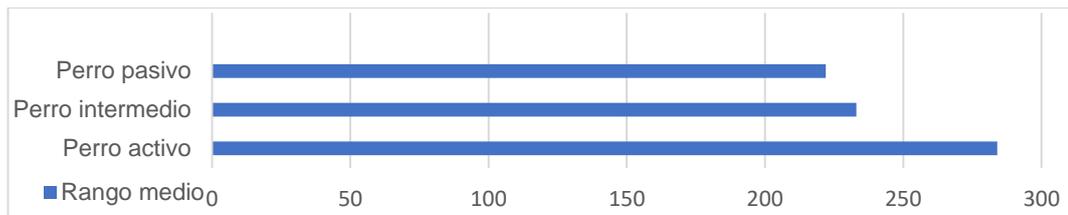
Según las características del perro, tras realizar una prueba de Kruskal-Wallis, se encontraron diferencias significativas entre el bienestar y número de perros ($p= ,01$), obteniendo un mayor valor de rango los estudiantes que sólo tenían un perro (rango 275), seguidos por resultados parecidos entre los que tenían 2 perro o más de dos (rangos de 232 y 234, respectivamente), como se ve en la Figura 29.

Figura 25. Prueba de Kruskal-Wallis entre bienestar y nº de perros



En cuanto al tamaño perro, no existieron diferencias entre grupos ($p=,88$), pero sí se obtuvieron diferencias en relación con el nivel de actividad del perro ($p=,00$) como se ve en la Figura 30, siendo los que mayor bienestar presentan los que consideraron que poseían un perro activo (rango 284), seguidos de los que tenían un perro intermedio (rango 233).

Figura 26. Prueba Kruskal-Wallis entre bienestar y nivel de actividad del perro



Por último, tras realizar una correlación de Spearman, se arrojó el resultado: $r(722) = .08$, $p=.02$. Además, el coeficiente de correlación es de $p=.08$ por lo que existe una relación positiva.

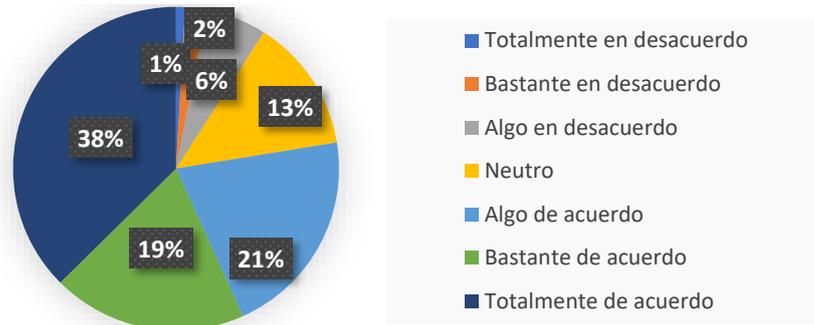
c. Resultados relacionados con la resiliencia

Tras realizar la prueba de U de Mann-Whitney, se obtuvo una significación de $p=.31$ por lo que no se establecen diferencias estadísticamente significativas entre la resiliencia de los estudiantes universitarios con o sin perro.

Las puntuaciones de las preguntas de resiliencia fueron las siguientes:

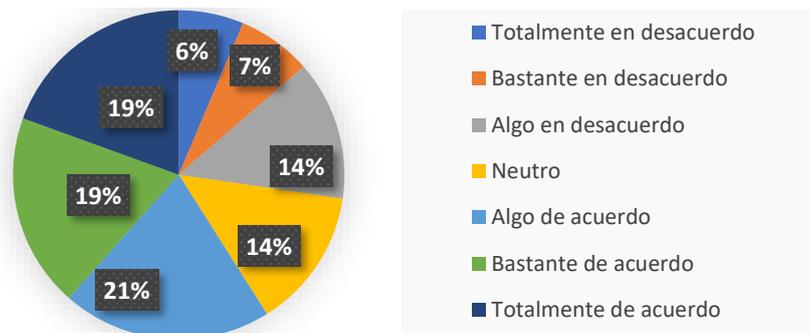
En cuanto a la primera pregunta “Me siento orgulloso de las cosas que he logrado a pesar del confinamiento”, un 38% estuvieron “totalmente de acuerdo” y un 21% “algo de acuerdo” (Figura 31).

Figura 27. Pregunta 1: Me siento orgulloso de las cosas que he logrado a pesar del confinamiento



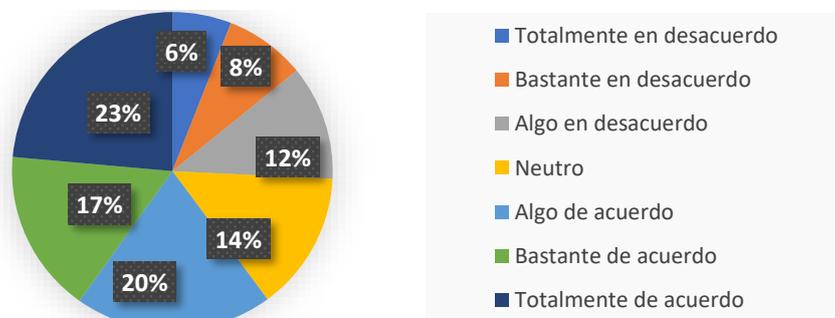
En la segunda pregunta “En general, me tomé las cosas con calma durante el confinamiento”, un 21% estuvo “algo de acuerdo” (Figura 32).

Figura 28. Pregunta 2: En general, me tomé las cosas con calma durante el confinamiento



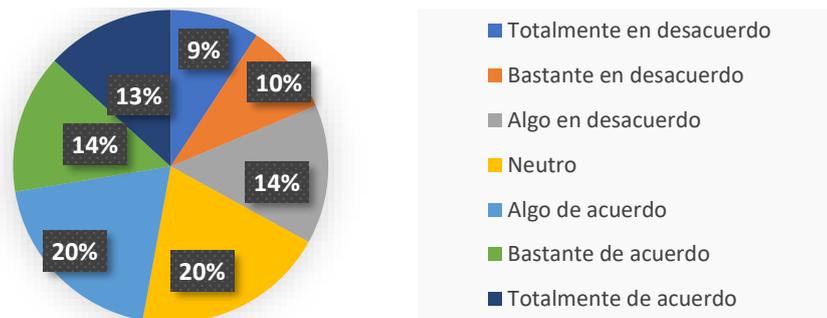
En la pregunta 3 de “Fui una persona disciplinada durante el confinamiento”, un 23% estuvo totalmente de acuerdo, seguido de un 20% que estuvo “algo de acuerdo” (Figura 33).

Figura 29. Pregunta 3: Fui una persona disciplinada durante el confinamiento



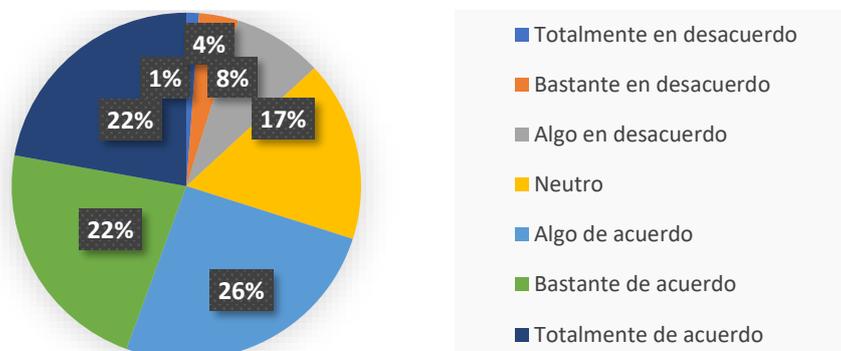
La cuarta pregunta “La seguridad en mí mismo me ayudó en los momentos difíciles durante el confinamiento” obtuvo valores iguales de un 20% entre “neutro” y “algo de acuerdo” (Figura 34).

Figura 30. Pregunta 4: La seguridad en mí mismo me ayudó en los momentos difíciles durante el confinamiento



En la última pregunta “En las situaciones difíciles del confinamiento, por lo general pude encontrar una salida”, un 26% estuvo “algo de acuerdo”, seguido de un 22% que estuvo “totalmente de acuerdo” (Figura 35).

Figura 31. Pregunta 5: En las situaciones difíciles del confinamiento, por lo general pude encontrar una salida



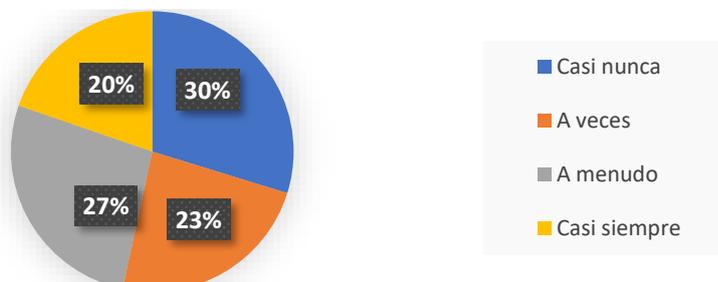
d. Resultados relacionados con la ansiedad

Mediante la prueba U de Mann-Whitney se obtuvo una significación de $p= ,79$, por lo que no existen diferencias significativas en la ansiedad según los estudiantes tengan o no perro.

Las puntuaciones de las preguntas de resiliencia fueron las siguientes:

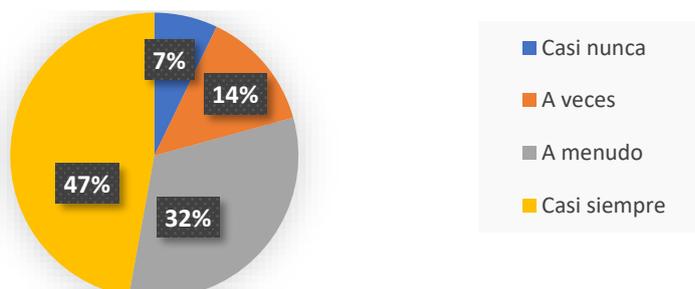
En cuanto a la primera pregunta “Sentía ganas de llorar durante el confinamiento”, un 30% declaró haberlo hecho “casi nunca” (Figura 36).

Figura 32. Pregunta 1: Sentía ganas de llorar



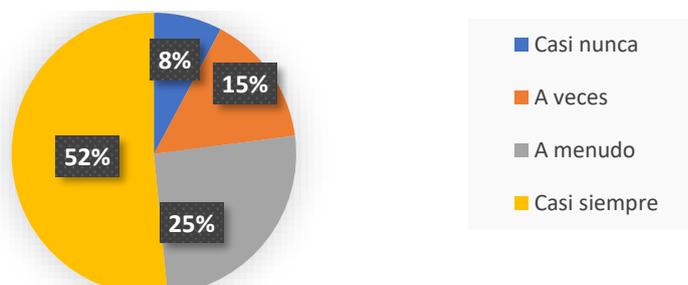
La segunda pregunta de “Me preocupaban las cosas académicas durante el confinamiento”, más de la mitad de los estudiantes respondieron que “casi siempre”, como se ve en la Figura 37.

Figura 33. Pregunta 3: Me preocupaba por cosas que pudiesen ocurrir durante el confinamiento



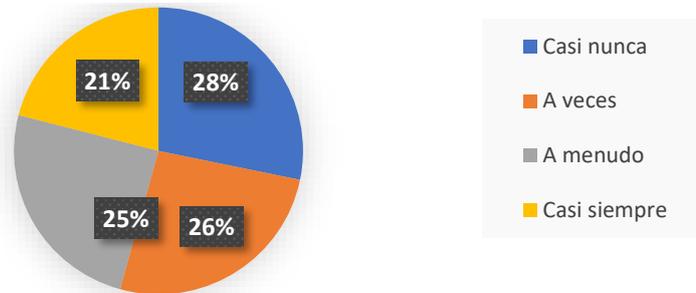
En cuanto a la pregunta “Me preocupaba por cosas que pudiesen ocurrir durante el confinamiento”, también cerca de la mitad de los encuestados contestó “casi siempre” (Figura 38).

Figura 34. Pregunta 2: Me preocupaban las cosas académicas durante el confinamiento



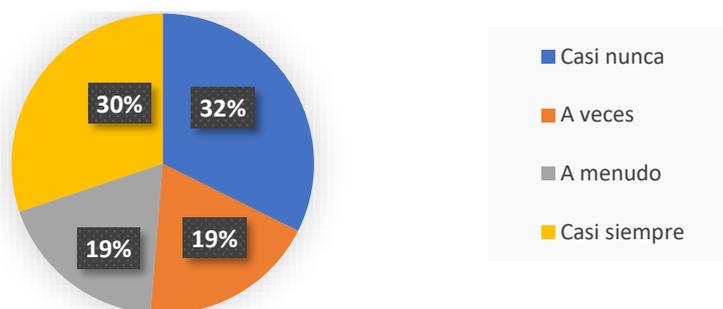
En la pregunta 4 de “Me sentía menos feliz que los demás durante el confinamiento”, hubo porcentajes parecidos en las puntuaciones, siendo el más alto “casi nunca” (Figura 39).

Figura 35. Pregunta 4: Me preocupaban las cosas académicas durante el confinamiento



Por último, en la pregunta de “Me costaba quedarme dormido por las noches durante el confinamiento” se obtuvo que un 32% lo puntuó como “casi nunca”, seguido de un 30% que lo anotó como “casi siempre” (Figura 40).

Figura 36. Pregunta 5: Me costaba quedarme dormido por las noches durante el confinamiento



6. DISCUSIÓN

El propósito de esta investigación era analizar si el papel del perro fue una ocupación que promovió el equilibrio ocupacional y bienestar de los estudiantes universitarios de la Universidade da Coruña (UDC) durante el confinamiento por COVID-19.

Tras analizar los datos, se puede decir que los objetivos de estudio se cumplen. Principalmente, se ha observado que los perros son un agente que favorece el equilibrio ocupacional y bienestar en los estudiantes universitarios de la UDC, obteniendo resultados positivos, por lo que es una ocupación que lo promueve.

En cuanto al resto de objetivos, se observó que sí existen diferencias significativas en el equilibrio ocupacional según si los estudiantes tenían perro o no. Analizando las respuestas, los jóvenes estudiantes con perro tenían unos niveles de equilibrio ocupacional más altos; por ejemplo, en cuanto si estaban de acuerdo con si mantenían el equilibrio en las diferentes actividades diarias, un 20% de estudiantes con perro estaba totalmente de acuerdo frente a un 14% de estudiantes sin mascota, siendo así una cifra mayor en estudiantes con perro.

También se observó que el tener perro sí influyó en el bienestar de los estudiantes según si tenían perro o no, obteniendo puntuaciones más altas los estudiantes con perro. En esta sección se pretendía analizar también las expectativas de tener perro en los estudiantes sin mascota, y aunque valoraron positivamente diferentes preguntas relacionadas con tener perro, un 36% de estudiantes sin mascota no estarían nada de acuerdo con haber querido tener un perro durante el confinamiento por COVID-19.

En cuanto a los objetivos que buscaban comprobar la relación entre el tener perro, la resiliencia y la ansiedad, no se cumplieron, ya que se observó que en este colectivo universitario no existieron diferencias en función de si tenían perro o no.

Por último, cabe destacar que el objetivo que buscaba indagar sobre si las características del perro influían en el equilibrio ocupacional y bienestar de los estudiantes con perro, no se cumple en general, sin embargo, sí que se encontraron diferencias significativas entre el bienestar y número de perros ($p=,01$), obteniendo un mayor rango los estudiantes que sólo tenían un perro (rango 275), seguidos por resultados parecidos entre los que tenían 2 perro o más de dos (rangos de 232 y 234, respectivamente). También hubo diferencias significativas según el nivel de actividad del perro (activo/pasivo o intermedio).

En cuanto a las hipótesis planteadas, se confirman diversas. Por un lado, la primera hipótesis que decía que “Los jóvenes con perro obtendrán un equilibrio ocupacional mayor que los que no tienen perro” se confirma, ya que, en primer lugar, existen diferencias significativas entre ambos grupos y además, el rango de puntuación es mayor en el grupo de jóvenes con perro (una puntuación de 400 de rango medio frente a 357 de los jóvenes sin perro). Cabe destacar que para un 34% sus actividades diarias tenían sentido para ellos teniendo perro.

La hipótesis de “Los estudiantes con perro tendrán unos niveles más altos en su bienestar por ser dueños de perros durante el confinamiento en comparación con los que no tienen perro” también se confirma, ya que asimismo se obtuvieron diferencias significativas entre ambos grupos, obteniendo el grupo de jóvenes con perro un rango medio más alto (puntuación de 402) frente a los jóvenes sin perro (puntuación de 355).

De igual manera se confirma la tercera hipótesis de “Existirá una relación positiva entre el equilibrio ocupacional de los estudiantes y el bienestar que les genera ser dueños de perros (o las expectativas que esto genera)”, ya que el resultado de la correlación fue de $p=.02$, estableciéndose una relación entre el equilibrio ocupacional y el bienestar por ser dueño de perros. Además, el coeficiente de correlación es de $p=.08$ por lo que existe una relación positiva.

Las hipótesis que establecían que existirían diferencias entre las puntuaciones de ansiedad y resiliencia según los estudiantes tuvieran perro o no, fueron rechazadas, ya que no se obtuvieron diferencias significativas entre ambos grupos ($p > .05$).

Por último, la hipótesis “Tener perros activos influirá en el equilibrio ocupacional y bienestar” se confirma, siendo sólo significativa la relación entre el bienestar y el nivel de actividad del perro. En cuanto al equilibrio ocupacional, no se evidenciaron cambios en este según nivel de actividad que tuviera el perro de los estudiantes. Sin embargo, se obtuvieron diferencias en relación con el nivel de actividad del perro ($p = .00$), siendo los que mayor bienestar presentan los que consideraron que poseían un perro activo (rango 284), seguidos de los que tenían un perro intermedio (rango 233).

Siguiendo los resultados de Oliva et al (57), ser dueño de un perro es un factor protector contra sentimientos de estrés, ansiedad o soledad, ya que fomentan una rutina que implica salir de casa y caminar, al igual ofrece oportunidades para socializar. En esta investigación, se ha visto también que los jóvenes universitarios obtuvieron un equilibrio ocupacional más alto, favorecido por esa fomentación de la rutina y sentimientos de apego con el perro como apuntaba esta autora.

En la investigación de Harris et al (59) se observaba que pasear a sus perros reducía los niveles de estrés de los dueños, ya que se centraban en cuestiones impersonales y como resultado no tenían en cuenta asuntos personales estresantes y, sin embargo, en el estudio de Krouzecky et al (61), se mostraba que los dueños de perros evaluaron los factores estresantes diarios con mayor intensidad que los que no tenían perros. Los resultados de la presente investigación coinciden en que se reducen los niveles de estrés, ya que un 74% de los estudiantes con perro y un 36% de estudiantes sin perro estuvieron totalmente en desacuerdo en que el tener perro durante el confinamiento les produjese estrés, contradiciendo así que los estudiantes con perro en comparación que los

que no tenían perro evaluaran los factores estresantes en mayor medida por ello.

Por otro lado, en la investigación de Bao y Schreer, los resultados indicaron que los dueños de mascotas estaban más satisfechos con sus vidas que los que no tenían, pero no difirieron en otras medidas de bienestar o satisfacción de las necesidades (60). En esta investigación, no se encontraron diferencias significativas entre el grupo con perro o sin perro en relación con sentimientos de satisfacción en la consecución de logros durante el confinamiento por COVID-19, pero sí se observó que un 34% de estudiantes con perro poseían actividades que tenían sentido para ellos, frente a un 25% de estudiantes sin perro. También se observaron coincidencias entre ambos de estar bastante de acuerdo (20%) entre la satisfacción con el tiempo que dedicaban a actividades de su vida diaria.

En cuanto al bienestar, aunque en la presente investigación si se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos, en el estudio de Michalopoulos (63), no se encontraron diferencias significativas en el bienestar entre dueños con perro y grupos sin mascota, atribuyéndolo a que no se tuvieron en cuenta ciertos factores como la educación, nivel social, etc.

Además, existen estudios que relacionan principalmente la reducción de los niveles de estrés y ansiedad en la población universitaria realizando terapias asistidas con perros durante un periodo de tiempo corto (65-70), pero no existe evidencia científica en cómo les afecta el cuidado de la mascota en su vida diaria en esas variables, ni cómo afecta al equilibrio ocupacional en la población general.

En relación con el equilibrio ocupacional, durante el confinamiento por COVID-19 se vio que la falta de interacción con compañeros, el establecer rutinas propias, la falta de apoyo social etc., mermaron su participación en el ámbito académico, pero también generaron un desequilibrio en el resto de las esferas ocupacionales (conciliación de la

vida familiar, social, ocio, actividades de la vida diaria...) (21-22). Con los datos obtenidos se puede decir que el tener perro mejoró las actividades de ocio y lúdicas de los estudiantes con perro, además de darles apoyo en la situación de confinamiento, al igual que favorecieron ese equilibrio entre las actividades que hacer diariamente. Además, en la actualidad, según diversos autores, la ocupación ejerce un efecto empoderador en la vida de cada persona y favorece la construcción de una identidad propia (89), la cual se vio desequilibrada debido al confinamiento por COVID-19 (90). En estudios anteriores, se comprobó que mantener roles y ocupaciones en contextos de confinamiento tiene beneficios debido al fortalecimiento o empoderamiento de la persona a través de sus posibilidades de elección ocupacional (29). Por ello, según los resultados de esta investigación, el mantener el rol de ser un dueño de un perro y la ocupación que concierne en sí, puede traer grandes beneficios en situaciones de este calibre en el colectivo estudiantil.

Siguiendo esta línea, según la INJUVE, una de las alternativas de ocio más realizadas por los jóvenes era realizar deporte y reunirse con amigos, entre otras. Durante el confinamiento por COVID-19, las actividades que implicaron contacto social y al aire libre se vieron eliminadas de la vida de los jóvenes, comprometiendo diversas áreas ocupacionales (24). Sin embargo, los dueños de perros se pudieron beneficiar de salidas al aire libre, además de mantener actividades lúdicas y deportivas con sus perros tanto dentro como fuera del hogar, junto con el apoyo emocional que les proporcionó, por lo que es una ocupación que puede ser significativa para la juventud universitaria en situaciones de este tipo.

Por otro lado, son numerosos los estudios que afirman que la salud mental de los ciudadanos se vio afectada, con síntomas o trastornos de ansiedad o depresión y las emociones de miedo, tristeza, enfado o impaciencia (91), relacionándose con el riesgo de déficit de salud física y miedo a la propia condición de salud (92). En este estudio se ha visto que los perros actúan como facilitadores del deporte y de actividades de ocio

en este contexto de confinamiento por COVID-19, por lo que podrían ser un factor protector en este riesgo de déficit de salud física.

En el colectivo universitario, esta ansiedad, depresión y estrés afectó a un 35,18%, el 48,10% y el 40,32% respectivamente, (9) y se sugiere que las ocupaciones de la vida diaria ayudan a controlar estos sentimientos (11). Por ello, el cuidado del perro y en general, el ser dueño de un perro, se puede establecer como una ocupación en estas personas que van a ayudar a controlar estos sentimientos, aunque los resultados en este estudio no son concluyentes respecto a la ansiedad y resiliencia, pero sí se presentan unos niveles más altos de bienestar.

Por otra parte, es interesante resaltar que la situación de confinamiento por COVID-19 ha vuelto más resiliente a la población (93). La resiliencia está relacionada con la satisfacción con la vida y la felicidad y García-Álvarez et al consideran que las terapias basadas en psicología positiva pueden contribuir a mejorar la salud mental, así como prevenir síntomas y riesgos asociados (94). Se considera que, las actividades ocupacionales favorecen el logro un aumento de vivencias emocionales positivas, consiguiendo una mejor adaptación social, siendo motivante para la persona y concluyendo en evidentes ventajas en el bienestar emocional de las personas, consiguiendo experimentar un disfrute placentero (95). Siguiendo este hilo, aunque en este estudio no se obtuvieron cambios significativos respecto a la resiliencia en los dueños de perros, el tener un perro sí podría ser una ocupación gratificante que favoreciese esa consecución de emociones positivas y sería interesante investigar como esta ocupación puede favorecer la resiliencia en la población.

Por último, en este estudio hubo diferentes limitaciones. Una de ellas fue la homogeneidad de la muestra, predominando las mujeres (71%). Otra característica demográfica es que todos eran estudiantes universitarios, por lo que no se sabe el efecto que tendrían los perros en niveles educativos más bajos. Es posible que con una muestra más heterogénea, se diesen diferencias en cuanto a las variables de ansiedad y resiliencia.

Por otro lado, la administración del cuestionario fue de manera online y autoadministrada, por lo que las respuestas pudieron verse limitadas.

Por otra parte, las variables estudiadas, sobre todo el equilibrio ocupacional y el bienestar son muy amplias, por lo que muchas respuestas podrían haber tenido un carácter general, precisándose en el futuro ítems con respuestas más precisas.

7. CONCLUSIONES

Esta investigación añade resultados a la mínima literatura científica que relaciona al perro como ocupación que promueve el equilibrio ocupacional en los jóvenes universitarios. Se ha comprobado que los perros pueden establecer rutinas en sus dueños, así como mejorar los aspectos lúdicos y de ocio, además de crear un fuerte vínculo con los humanos. En situaciones de emergencia sanitaria, como en el confinamiento por COVID-19, donde las actividades diarias y la movilidad se vieron altamente restringidas, los perros van a ser un apoyo sustancial en la población universitaria, influyendo sobre todo en su equilibrio ocupacional y bienestar.

El equilibrio ocupacional viene guiado por las actividades significativas del día a día de cada persona y aunque no existen estudios que relacionen el tener perro con una ocupación significativa, sí se sabe que es una figura de apego que brinda apoyo y genera diferentes sentimientos positivos en las personas. El cuidado del perro sí se establece como una actividad instrumental de la vida diaria y en situaciones de confinamiento domiciliario, puede ser una actividad que brinda grandes beneficios para sus dueños.

Cuando la situación en la se vive es muy limitada, como este confinamiento, las tareas ocupacionales que desempeñan las personas principalmente giran entorno al trabajo/estudios, relegando otras áreas ocupacionales importantes (como participación social, ocio y tiempo libre), debido a la falta de opciones. Tener un perro puede incentivar a que este equilibrio se mantenga, a través del establecimiento de rutinas de paseo y cuidado, manteniendo el rol de dueño de perro y compañero de vida, al igual que permite desarrollar aptitudes físicas y lúdicas con el perro, incluso permitiendo regular más los horarios en función de las necesidades del perro.

Los resultados de este estudio pueden ser de interés para desarrollar líneas de investigación enfocadas en terapias con perros relacionados

con el equilibrio ocupacional con el fin de mejorar el bienestar de las personas tanto en etapas universitarias como que se encuentren en riesgo de padecer algún tipo de exclusión, fobia social o que se encuentran privados de libertad.

En el futuro, sería interesante realizar una investigación cualitativa de cara a obtener una comprensión más profunda de los efectos que causan los perros y explorar las perspectivas individuales de los participantes. De igual modo, sería necesario realizar una investigación con población de diferentes etapas educativas, con el fin de detectar como puede influir el factor educacional. Además, realizar comparaciones entre los distintos lugares en los que viven los dueños con perros sería interesante, ya que el entorno influye en gran medida en la calidad de vida de los perros y sus dueños.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) OMS. Coronavirus disease (COVID-19) [Internet]. Who.int. [citado el 14 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/covid-19>
- (2) Secretaria de Estado de Sanidad. Información científica-técnica. Enfermedad por coronavirus, COVID-19 [Internet]. Madrid; 2021 [citado el 20 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/ITCoronavirus.pdf>
- (3) Sergas. Datos coronavirus [Internet]. Sergas.gal [citado el 14 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://coronavirus.sergas.gal/datos/#/gl-ES/galicia>
- (4) Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 [Internet]. BOE; 2020 [citado el 14 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/14/463.25390->
- (5) Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet [Internet]. 2020 [citado el 15 de diciembre de 2020];395(10227):912-920. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- (6) Balluerka Lasa N, Gómez Benito J, Hidalgo Montesinos MD, Gorostiaga Manterola A, Espada Sánchez JP, Padilla García JL et al. Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento [Informe de investigación]. Bilbao: UPV; 2020. 1-210. Disponible en: https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Universidades/Ficheros/Consecuencias_psicologicasCOVID19.pdf
- (7) Ministerio de Universidades. Datos y cifras del Sistema Universitario Español. Publicación 2019-2020 [Internet]. 2020 [citado el 20 de diciembre de 2020]. Disponible en:

https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Universidades/Ficheros/Estadisticas/Informe_Datos_Cifras_Sistema_Universitario_Espanol_2019-2020.pdf

- (8) MEyFP. Las cifras de la educación en España. Estadísticas e Indicadores [Internet]. 2020 [citado el 20 de diciembre de 2020]. Disponible en: https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descarga.action?f_codigo_agc=19668.
- (9) Odriozola-González P, Planchuelo-Gómez Á, Irurtia MJ, De Luis-García R. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Res* [Internet]. 2020 [citado el 20 de diciembre de 2020];290: 113108. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113108.
- (10) Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res* [Internet]. 2020 [citado el 22 de diciembre de 2020]; 22(9): e21279. DOI: 10.2196/21279.
- (11) Apaza P, Seminario Sanz RS, Santa-Cruz Arévalo JE. Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19. *Rev Venez Gerenc* [Internet]. 2020 [citado 16 de enero de 2021];25(90):402-13. DOI: 10.37960/rvg.v25i90.32385
- (12) Álvarez Díaz Y. Relación del bienestar psicológico con los niveles de ansiedad: rasgo- estado en adolescentes. *Medimay* [Internet]. 2014 [citado el 16 de enero de 2021]; 20(1). Disponible en: <http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/186>
- (13) Rodríguez S, Piñero I, Regueiro B, Estévez I, Valle A, Núñez JC. Bienestar emocional de los estudiantes universitarios: el papel de la orientación a metas y las percepciones de control. *Publicaciones* [Internet]. 2018 [citado el 16 de enero de 2021]; 48(1): 173–181. DOI:10.30827/publicaciones.v48i1.7324
- (14) Henderson N, Milstein M. Resiliencia en la escuela. Barcelona: Paidós; 2003.

- (15) Benavente MH, Quevedo MP. Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *J Psychol Educ* [Internet]. 2018 [citado el 20 de enero de 2021];13(2): 99-112. DOI: 10.23923/rpye2018.01.161
- (16) Fernández-López JA, Fernández-Fidalgo M, Cieza A. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Rev Esp Salud Publica* [Internet]. 2010 [citado el 23 de enero de 2021]; 84(2): 169-184. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es.
- (17) INJUVE. Jóvenes, derechos y ciudadanía [Internet]. Madrid; 2006 [citado el 25 de enero de 2021]. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/jovenes_derechos_y_ciudadania_completo.pdf
- (18) Red de apoyo por la justicia y la paz. Desarrollo adolescente y derechos humanos [Internet]. Caracas: UNICEF; 2011 [citado el 25 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/sites/unicef.org.venezuela/files/2019-02/Desarrollo%20Adolescente%20y%20DDHH.pdf>
- (19) Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet* [Internet]. 2020 [citado el 25 de enero de 2021];395(10228):945-947. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30547-X.
- (20) Paricio del Castillo R, Pando Velasco MF. Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Rev psiquiatr infant Juv* [Internet]. 2020 [citado el 15 de diciembre de 2020]; 37(2):30-4. DOI: [10.31766/revpsij.v37n2a4](https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4)
- (21) Reimers FM, Schleicher A. A framework to guide an education response to the COVID-19 Pandemic of 2020. OCDE [Internet]. 2020 [citado el 25 de enero de 2021]. Disponible en:

https://globaled.gse.harvard.edu/files/geii/files/framework_guide_v2.pdf

- (22) Guerra Begoña G. Terapia Ocupacional en la escuela: de la teoría a la práctica. TOG [Internet]. 2015 [citado el 15 de diciembre de 2020]; 12(7): 115-126. Disponible en: <http://www.revistatog.com/mono/num7/mono7.pdf>
- (23) Martínez L, González S, Castaño V, López J, Marí S. El impacto de la crisis del Covid-19 en la adolescencia en España. [Internet]. Madrid: Plan internacional; 2020 [citado el 25 de enero de 2021]. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7107_d_ImpactoCOVID-Adolescencia.pdf
- (24) INJUVE. Informe juventud en España 2020 [Internet]. Madrid: INJUVE; 2020 [citado el 15 de enero de 2021]. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/03/informe_juventud_espana_2020_0.pdf
- (25) Wilcock AA. Occupation for Health. Br J Occup Ther [Internet]. 1998 [citado el 25 de enero de 2021];61(8):340-345. DOI:10.1177/030802269806100801
- (26) Whiteford G. A concrete void: occupational deprivation and the special needs inmate. J Occup Sci [Internet]. 1995 [citado el 25 de enero de 2021]; 2(2): 80-81. DOI: 10.1080/14427591.1995.9686398
- (27) Reed K, Sanderson S. Concepts of Occupational Therapy. 2ª Ed. Baltimore: Williams & Wilkins; 1983.
- (28) Flores Águila MA, Verdugo Huenumán WA, Vásquez Oyarzún CA, Mandiola Godoy D, Hichins Arismendi M. Impacto ocupacional por cuarentena obligatoria: el caso de la región de magallanes y antártica chilena. TOG [Internet]. 2020 [citado el 30 de enero de 2021]; 17(2). DOI: S1885-527X2020000200009.
- (29) Aragonés Fernández VJ, Martínez Sánchez MC. Roles a través de la ocupación, justificación bajo el modelo de atención

- centrada en la persona. TOG [Internet]. 2017 [citado el 30 de enero de 2021]; 14(25): 276-80. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num25/pdfs/colab.pdf>
- (30) Fernández Morales R, Alloud, ND, Álvarez Sierra MC, Castellanos Cárdenas M, Espel CL et al. Bienestar psicológico y respuesta conductual durante el confinamiento domiciliario decretado por la pandemia del COVID-19 en adultos de la ciudad de Guatemala. Cienc soc humanid [Internet]. 2020 [citado el 30 de enero de 2021]; 7(1), 41-50. Disponible en: <https://digi.usac.edu.gt/ojsrevistas/index.php/csh/article/view/1004/698>
- (31) WFOT. Occupational Therapy and the COVID-19 Pandemic information [Internet]. WFOT; 2020 [citado 26 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://wfot.org/about/public-statement-occupational-therapy-response-to-the-covid-19-pandemic>
- (32) Whalley Hammell KR, Iwama MK. Well-being and occupational rights: An imperative for critical occupational therapy. Scand J Occup Ther [Internet]. 2012 [citado el 26 de febrero de 2021]; 19(5): 385-394. DOI: 10.3109/11038128.2011.611821
- (33) Simó Salgado S. Una Terapia Ocupacional desde un paradigma crítico. TOG [revista en internet]. 2015; 7: 25-40. Disponible en: <http://www.revistatog.com/mono/num7/critico.pdf>
- (34) Apeto.com [Internet]. Madrid: APETO; 2017 [consultado el 12 de diciembre de 2020]. ¿Qué es la Terapia Ocupacional? Disponible en: <https://www.apeto.com/que-es-la-to-definicion.html>
- (35) Ávila Álvarez A, Martínez Piédrola R, Matilla Mora R, Máximo Bocanegra M, Méndez Méndez B, Talavera Valverde MA et al. Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: Dominio y proceso. 2ª Ed. [Traducción]. www.terapia-ocupacional.com [portal en Internet]. 2010 [consultado el 12 de diciembre de 2020]; 1-85. Disponible en: <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf>. Traducido de: American

Occupational Therapy Association (2008). Occupational therapy practice framework: Domain and process (2nd ed.).

- (36) Rodríguez Carrillo PL, Quintana Hernández D. Atención plena y terapia ocupacional. Propuesta de un nuevo marco de atención basado en el modelo canadiense del desempeño ocupacional desde mindfulness. TOG [Internet]; 2015 [consultado el 12 de diciembre de 2020]; 12(21):1-18. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5091794>
- (37) Huerta Mareca R, Díaz-Mor Prieto C. El Modelo Canadiense de Terapia Ocupacional, a propósito de tres casos. TOG (A Coruña) [Internet]. 2008 [consultado el 12 de diciembre de 2020]; 5(8): 1-14. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2864418>
- (38) Kielhofner G. Terapia Ocupacional. Modelo de Ocupación Humana. Teoría y Aplicación. 3ª ed. Argentina: Médica Panamericana; 2004.
- (39) De las Heras CG. Modelo de la ocupación humana: teoría y aplicación. 3ª Ed. Argentina: Panamericana; 2004.
- (40) Wilcock AA, Chelin M, Hall M, Hamley N, Morrison B, Scrivener L et al. The relationship between occupational balance and health: A pilot study. Occup Ther Int [Internet]. 1997 [citado el 10 de febrero de 2021];4 (1): 17–30. DOI:10.1002/oti.45
- (41) Alemany-Arrebola I, Rojas-Ruiz G, Granda-Vera J, Mingorance-Estrada AC. Influence of COVID-19 on the Perception of Academic Self-Efficacy, State Anxiety, and Trait Anxiety in College Students. Front Psychol [Internet]. 2020 [citado el 10 de febrero de 2021];11:570017. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.570017.
- (42) Ahmadi S. Academic Self-Esteem, Academic Self-Efficacy and Academic Achievement: A Path Analysis. J.Foren Psy [Internet]. 2020 [citado el 11 de febrero de 2021]; 5:155. DOI: 10.35248/2475-319X.19.5.155

- (43) Gutiérrez-García AG, Landeros-Velázquez MG. Autoeficacia académica y ansiedad, como incidente crítico, en mujeres y hombres universitarios. *Rev costarric psicol* [Internet]. 2018 [citado el 11 de febrero de 2021]; 37(1): 1-25. DOI: [10.22544/rcps.v37i01.01](https://doi.org/10.22544/rcps.v37i01.01)
- (44) FEDIAF. Informe 2019 de datos y cifras de FEDIAF (Federación Europea de la Industria de Alimentos para Mascotas) [Internet]. Fediaf.org. [citado el 15 de enero de 2021]. Disponible en: <http://www.fediaf.org/who-we-are/european-statistics.html>
- (45) Cedrón M. El censo gallego de perros se dispara en más de 120.000 en solo dos años. *La Voz de Galicia* [Internet] 6 de septiembre de 2019 [consultado el 20 de enero de 2021]. Disponible en: https://www.lavozdegalicia.es/noticia/galicia/2017/08/26/censo-gallego-perros-dispara-120000-solo-dos-anos/0003_201708G26P2991.htm
- (46) Archer J. Why do people love their pets? *Evol Hum Behav* [Internet]. 1997 [citado el 10 de febrero de 2021]; 18: 237-259. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0162-3095\(99\)80001-4](https://doi.org/10.1016/S0162-3095(99)80001-4)
- (47) Levinson BM. Pets, child development, and mental illness. *J Am Vet Med Assoc* [Internet]. 1970 [citado el 15 de febrero de 2021]; 157(11): 1759-1766. Disponible en: <http://0-search.proquest.com.library.alliant.edu/docview/615715882?accountid=25255>
- (48) MacDonald JM, Barrett D. Companion animals and well-being in palliative care nursing: a literature review. *J Clin Nurs* [Internet]. 2016 [citado el 20 de febrero de 2021];25: 300–310. DOI: 10.1111/jocn.13022
- (49) Koler-Matznick J. The Origin of the Dog Revisited. *Anthrozoos* [Internet]. 2002 [citado el 20 de febrero de 2021]; 15(2):98-118. DOI: 10.2752/089279302786992595

- (50) Serpell J. From paragon to pariah: some reflections on human attitudes to dogs. En: Serpell J, editor. The domestic dog. Its evolution, behaviour and interactions with people Cambridge: Cambridge University Press; 2017. p. 245-256.
- (51) Bentosela M, Mustaca AE. Comunicación entre perros domésticos (*Canis familiaris*) y hombres. Rev Latinoam Psicol [Internet]. 2007 [citado el 20 de febrero de 2021]; 39(2): 375-387. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000200012&lng=pt.
- (52) Martínez J. Actividad Física Acompañada por Perros. REDAF [Internet]. 2013 [citado el 20 de febrero de 2021]; 3 (53). Disponible en: <https://es.slideshare.net/13822985/actividad-fisicaacompanadaporperros>
- (53) Hoy-Gerlach J, Rauktis M, Newhill C. (Non-human) Animal companionship: A crucial support for people during the COVID-19 pandemic. Society Register [Internet]. 2020 [citado el 20 de febrero de 2021]; 4(2): 109-120. DOI: [10.14746/sr.2020.4.2.08](https://doi.org/10.14746/sr.2020.4.2.08)
- (54) Tiendanimal. Estudio anual sobre mascotas en España. III Edición [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.tiendanimal.es/articulos/wp-content/uploads/2019/12/VERSI%C3%93N-RESUMIDA-III-Edici%C3%B3n-Estudio-Anual-sobre-Mascotas-en-Espa%C3%B1a-Tiendanimal-2019-PD.pdf>
- (55) Bowen J, García E, Darder P, Argüelles J, Fatjó J. The effects of the Spanish COVID-19 lockdown on people, their pets, and the human-animal bond. J Vet Behav [Internet]. 2020 [citado el 22 de febrero de 2021]; 40:75-91. DOI: [10.1016/j.jveb.2020.05.013](https://doi.org/10.1016/j.jveb.2020.05.013)
- (56) Ratschen E, Shoesmith E, Shahab L, Silva K, Kale D, Toner P et al. Human-animal relationships and interactions during the Covid-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness. PLoS One [Internet]. 2020 [citado el 22 de

- febrero de 2021];15(9):e0239397. DOI: 10.1371/journal.pone.0239397.
- (57) Oliva JL, Johnston KL. Puppy love in the time of Corona: Dog ownership protects against loneliness for those living alone during the COVID-19 lockdown. *Int J Soc Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado el 22 de febrero de 2021]; 23. DOI: 10.1177/0020764020944195
- (58) Virués-Ortega J, Buela-Casal G. Psychophysiological effects of human-animal interaction: Theoretical issues and long-term interaction effects. *J Nerv Ment Dis* [Internet]. 2006 [citado el 22 de febrero de 2021]; 194:52–57. DOI: 10.1097/01.nmd.0000195354.03653.63.
- (59) Harris K. Dog breaks ice: The sociability of dog-walking. En: McKeever R, editor. *Making links: Fifteen visions of community*. London: Community Links; 2007. Pp. 79-88.
- (60) Bao KJ, Schreer G. Pets and happiness: examining the association between pet ownership and wellbeing. *Anthrozoös* [Internet]. 2016 [citado el 25 de febrero de 2021]; 29(2): 283-96. DOI: 10.1080/08927936.2016.1152721
- (61) Krouzecky C, Emmett L, Klaps A, Aden J, Bunina A, Stetina BU. And in the Middle of My Chaos There Was You?-Dog Companionship and Its Impact on the Assessment of Stressful Situations. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2019 [citado el 22 de febrero de 2021];16(19):3664. DOI: 10.3390/ijerph16193664.
- (62) Vásquez Duque JA. Actividades y terapia asistida por animales desde la mirada del modelo de ocupación humana. *ReChTO* [Internet]. 2011 [citado el 28 de febrero de 2021]; 11(1): 29-36. Disponible en: <https://revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/17080/17817>
- (63) Velde BP, Cipriani J, Fisher G. Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy

- practice. *Aust Occup Ther J* [Internet]. 2005 [citado el 28 de febrero de 2021];52(1):43–50. DOI: 10.1111/j.1440-1630.2004.00442.x
- (64) Beetz A, Uvnäs-Moberg K, Julius H, Kotrschal K. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Front Psychol* [Internet]. 2012 [citado el 28 de febrero de 2021];3(JUL):1–15. DOI: 10.3389/fpsyg.2012.00234
- (65) Leegstra R, Cacciavillani M, Anderson M, Remesar S, Prada M, Cristiani L, et al. Descripción de la forma y función de la participación de los jóvenes en las actividades instrumentales de la vida diaria. *ReChTO*[Internet]. 2014 [citado el 28 de febrero de 2021]; 14(2): 211-218. DOI:10.5354/0719-5346.2014.35723
- (66) Andreasen G, Stella T, Wilkison M, Szczech C, Hoelzel A, Hendricks L. Animal-assisted therapy and occupational therapy. *J Occup Ther Sch Early Interv* [Internet]. 2017 [citado el 28 de febrero de 2021];10(1):1–17. DOI: 10.1080/19411243.2017.1287519
- (67) Siegel JM. Stressful life events and use of physician services among the elderly: The moderating role of pet ownership. *J of Person and Social Psych* [Internet]. 1990 [citado el 25 de febrero de 2021]; 58(6): 1081. DOI: 10.1037//0022-3514.58.6.1081.
- (68) Michalopoulos K. Dog Ownership, Attachment and Overall Wellbeing Among Young Adults [tesis]. EEUU: Alliant International University; 2018. Disponible en: <https://habricentral.org/resources/62840>
- (69) Jones MG, Rice SM, Cotton SM. Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine assisted psychotherapy. *PLoS One* [Internet]. 2019 [citado el 25 de febrero de 2021];14(1): e0210761. DOI: 10.1371/journal.pone.0210761.
- (70) Wood E, Ohlsen S, Thompson J, Hulin J, Knowles L. The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress

- levels: the PAwS study. *J Ment Health* [Internet]. 2018 [citado el 25 de febrero de 2021]; 27:3, 263-268, DOI: 10.1080/09638237.2017.1385737
- (71) Grajfoner D, Harte E, Potter LM, McGuigan N. The Effect of Dog-Assisted Intervention on Student Well-Being, Mood, and Anxiety. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2017 [citado el 25 de febrero de 2021];14(5):483. DOI: 10.3390/ijerph14050483.
- (72) Binfet JT. The effects of group-administered canine therapy on university students wellbeing: a randomized controlled trial. *Anthrozoös* [Internet]. 2017 [citado el 25 de febrero de 2021]; 30:3: 397-414. DOI: 10.1080/08927936.2017.1335097
- (73) Ward-Griffin E, Klaiber P, Collins HK, Owens RL, Coren S et al. Petting away pre-exam stress: The effect of therapy dog sessions on student well-being. *Stress Health* [Internet]. 2018 [citado el 25 de febrero de 2021]; 34: 468– 473. DOI: 10.1002/smi.2804
- (74) Fiocco AJ, Hunse AM. The Buffer Effect of Therapy Dog Exposure on Stress Reactivity in Undergraduate Students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2017 [citado el 25 de febrero de 2021];14(7):707. DOI: 10.3390/ijerph14070707.
- (75) Machová K, Procházková R, Vadroňová M, Součková M, Prouzová E. Effect of Dog Presence on Stress Levels in Students under Psychological Strain: A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [citado el 25 de febrero de 2021];17(7):2286. DOI: 10.3390/ijerph17072286.
- (76) Manterola C, Quiroz G, Salazar P, García N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *RMCLC* [Internet]. 2019 [citado el 2 de marzo de 2021];30(1):36–49. DOI: 10.1016/j.rmclc.2018.11.005
- (77) García J, López J, Jiménez F, Ramírez I, Lino L, Reding A. Metodología de la investigación, bioestadística y bioinformática en ciencias médicas y de la salud. 2ª Ed. Madrid; 2014.

- (78) Universidade da Coruña. Memoria de xestión 2019. Informe do reitor para o Claustro. 2019; 1-166. Disponible en: https://www.udc.es/export/sites/udc/cifras/galeria_down/memorias/memoria2019/MEMORIA2019.pdf_2063069294.pdf
- (79) Sánchez-Teruel D, Robles-Bello MA. Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español. RIDEP [Internet]. 2015 [citado el 2 de marzo de 2021]; 40(2): 103-113. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R40/Art10.pdf>
- (80) Spielberger RD, Gorsuch RL, Lushene RE. Cuestionario de ansiedad estado-rasgo [Internet]. Madrid: TEA Ediciones; 2015 [citado el 12 de diciembre de 2020]. Disponible en: <http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/STAI-Manual-Extracto.pdf>
- (81) Oyama MA, Citron L, Shults J, Brown D, Serpell JA, Farrar JT. Measuring Quality of Life in Owners of Companion Dogs: Development and Validation of a Dog Owner-specific Quality of Life Questionnaire. Anthrozoös [Internet]. 2017 [citado el 2 de marzo de 2021]; 30(1): 61–75. DOI:10.1080/08927936.2016.1228774
- (82) Peral Gómez P. Equilibrio ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional [tesis]. Elche: Universidad Miguel Hernández; 2017 [acceso 12 enero de 2021]. Disponible en: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3768/1/TD%20Peral%20G%C3%B3mez%20C%20Paula.pdf>
- (83) Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. BOE, número 68 (6 de diciembre de 2018).
- (84) APA. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. Washington; 2017 [consultado el 27 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.apa.org/ethics/code>

- (85) UDC. Comité de Ética de la Investigación y la Docencia de la UDC. A Coruña; 2019 [consultado el 27 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.udc.es/es/investigacion/etica/>
- (86) World Medical Association. Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. Vol. 310, JAMA. 2013. Disponible en: <https://www.wma.net/wp-content/uploads/2016/11/DoH-Oct2013-JAMA.pdf>
- (87) Organización de las Naciones Unidas. Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos [Internet]. Paris; 2005 [citado 27 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/599/146180S.pdf>
- (88) CGCTO. Código deontológico de Terapia Ocupacional. 2020 [consultado el 27 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://consejoterapiaocupacional.org/wp-content/uploads/2020/10/CODIGO-DEONTOLOGICO-TERAPIA-OCUPACIONAL-CGCTO.pdf>
- (89) Romero Ayuso D. El sentido de la ocupación. TOG [Internet]. 2010 [citado el 26 de mayo de 2021]; 7(6): 59-77. Disponible en: <http://www.revistatog.com/suple/num6/romero.pdf>
- (90) Serrano-Martínez C. Impacto emocional y crianza de menores de cuatro años durante el COVID-19. Perifèria Rev Investig Form En Antropol [Internet]. 2020 [consultado 26 de mayo de 2021];25(2):74-87. Disponible en: <https://revistes.uab.cat/periferia/article/view/v25-n2-serrano>
- (91) Barrios M, Bendezú S, Chipia J. Nivel de felicidad en Venezuela durante la COVID-19. GICOS [Internet]. 2020 [consultado el 26 de mayo de 2021]; 5(e2): 48-62. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7674977>
- (92) Dewey C, Hingle S, Goelz E, Linzer M. Supporting clinicians during the COVID-19 pandemic. Ann Intern Med [Internet]. 2020

[consultado el 26 de mayo de 2021]; 172(11):752-753.. DOI: 10.7326/M20-1033

- (93) Khodabakhsh S, Ahmadi S. The relationship between subjective happiness and social media usage during the COVID-19 pandemic: the moderating role of resilience. *Aloma* [Internet]. 2020 [consultado el 26 de mayo de 2021]; 38(2): 105-112. DOI: 10.51698/aloma.2020.38.2.105-112
- (94) García-Álvarez D, Cobo-Rendón R. Aportes de la Psicología Positiva a la salud mental frente a la pandemia por COVID-19. *CienciAmérica* [Internet]. 2020 [consultado el 26 de mayo de 2021]; 9(2): 268-276. DOI: 10.33210/ca.v9i2.323
- (95) Paredes Gómez D, Flores AM, Ruiz Fernández MI. Ocupación, actividad y bienestar emocional en la discapacidad intelectual grave. *R Psicol Educ* [Internet]. 2011 [consultado el 26 de mayo de 2021]; 4 (1): 473-480. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832331049.pdf>

9. APÉNDICES

APÉNDICE 1: ENCUESTA

Buenos días. Mi nombre es Cristina Pérez. Soy alumna del Máster en Asistencia e investigación sanitaria de la UDC y estoy realizando mi trabajo de fin de máster sobre los efectos de tener PERRO o NO en los estudiantes universitarios de la Universidad de la Coruña durante el confinamiento por COVID-19.

Tengas perro o no, te agradezco que dediques 4 MINUTOS para responder a las preguntas relacionadas con equilibrio ocupacional y bienestar durante el confinamiento. La encuesta es anónima, voluntaria y el único fin es realizar una investigación académica.

¡Muchas gracias de antemano por tu participación!

Doy mi consentimiento para que mis datos sean empleados, siempre de forma anónima y con fines de investigación. Acepto/No acepto

¿Estudiaste en la Universidad de la Coruña durante el confinamiento por COVID-19? Sí/No

Sexo: Hombre/Mujer

Edad: _____

Vives en: una casa con campo/ en un piso

Pasaste el confinamiento sólo, con familia/compañeros o con tu pareja?:

Tienes mascota: Sí/No.

Qué mascota tienes? Perros/Otro tipo de mascota diferente de un perro.

En caso de tener perro:

Tamaño del perro: Pequeño (hasta 14 kg) / Mediano (entre 14-25 kg) /Grande (más de 25 kg)

Cuántos?: 1/2/Más de 2_____

Consideras a tu perro activo (necesita más de 30 minutos de actividad diaria), pasivo (necesita menos de 20 minutos de actividad diaria) o intermedio (necesita entre 20-30 minutos de actividad diaria) ?:

Todas las preguntas de a continuación tienen que ver con el periodo de confinamiento por COVID-19 comprendido entre MARZO y MAYO del 2020:

Valora de 1 a 7 las siguientes opciones siendo: 1 "Totalmente en desacuerdo" y 7 "totalmente de acuerdo" sobre diferentes actitudes sobre tener perro durante el confinamiento.

En caso de NO tener perro, responde lo que crees que te aportaría tener perro durante el confinamiento.

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1. Ser dueño de un perro me proporcionó compañía y apoyo emocional cuando lo necesitaba durante el confinamiento.

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

2. Ser dueño de un perro mejoró las actividades lúdicas que realizaba al permitirme salir de mi hogar durante el confinamiento (o creo que lo mejoraría si lo tuviera).

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

3. ¿Y mejoró las actividades lúdicas dentro de tu hogar al jugar con él? (o las hubiese mejorado?)

- 1 2 3 4 5 6 7
- Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo
4. Ser dueño de un perro mejoró mi nivel de actividad física durante el confinamiento (o creo que lo mejoraría si lo tuviera).
- 1 2 3 4 5 6 7
- Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo
5. Ser dueño de un perro interfirió en mis responsabilidades del hogar durante el confinamiento (o creo que interferiría si lo tuviera).
- 1 2 3 4 5 6 7
- Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo
6. Ser dueño de perro incrementó mis niveles de estrés durante el confinamiento (o creo que lo incrementaría si lo tuviera).
- 1 2 3 4 5 6 7
- Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo
7. Me hubiese gustado tener un perro en mi hogar durante el confinamiento.
- 1 2 3 4 5 6 7
- Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo
8. Cada día dediqué tiempo para jugar con mi perro durante el confinamiento (o lo hubiese dedicado si tuviese uno).
- 1 2 3 4 5 6 7
- Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo
9. A menudo hablaba a mi perro durante el confinamiento (o lo haría si tuviese uno)

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

A continuación, responde a las siguientes cuestiones relacionadas con tus rutinas y actividades diarias realizadas durante el confinamiento por COVID-19.

La puntuación va de 0= Completamente en desacuerdo a 5= Completamente de acuerdo:

0 1 2 3 4 5

Completamente en desacuerdo Completamente de acuerdo

1. Las actividades que hacía en mi vida cotidiana tenían sentido para mí.

0 1 2 3 4 5

Completamente en desacuerdo Completamente de acuerdo

2. Mantenía el equilibrio entre las diferentes actividades de mi vida cotidiana (estudio, tareas del hogar, ocio, descanso y sueño).

0 1 2 3 4 5

Completamente en desacuerdo Completamente de acuerdo

3. Estaba satisfecho/a con el tiempo que dedicaba a las distintas actividades en mi vida diaria.

0 1 2 3 4 5

Completamente en desacuerdo Completamente de acuerdo

4. Tenía suficiente variedad entre las cosas que debía hacer y las que quería hacer.

0 1 2 3 4 5
Completamente en desacuerdo Completamente de acuerdo

5. Estaba satisfecho/a con el tiempo que dedicaba al descanso y el sueño.

0 1 2 3 4 5
Completamente en desacuerdo Completamente de acuerdo

A continuación, califica desde 0 “Casi nunca” a 3 “Casi siempre” las siguientes afirmaciones sobre los sentimientos que tuviste durante el confinamiento por COVID-19:

0 1 2 3
Casi nunca Casi siempre

1. Sentía ganas de llorar

0 1 2 3
Casi nunca Casi siempre

2. Me preocupaban las cosas académicas

0 1 2 3
Casi nunca Casi siempre

3. Me preocupaba por cosas que pudiesen ocurrir

0 1 2 3
Casi nunca Casi siempre

4. Me costaba quedarme dormido por las noches

	0	1	2	3	
Casi nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Casi siempre

5. Me sentía menos feliz que los demás

	0	1	2	3	
Casi nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Casi siempre

Por último, se plantean cuestiones sobre la adaptación a la situación del confinamiento. Puntúa de “1” (totalmente en desacuerdo) a “7” (totalmente de acuerdo) las siguientes afirmaciones:

1. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado a pesar del confinamiento

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

2. En general, me tomé las cosas con calma durante el confinamiento.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

3. Fui una persona disciplinada durante el confinamiento.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

4. La seguridad en mí mismo me ayudó en los momentos difíciles

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

5. En las situaciones difíciles del confinamiento, por lo general pude encontrar una salida.

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

¡Muchas gracias por tu participación!