



Ansiedad, no gracias

Glosario de términos



GLOSARIO

Estímulo anticipatorio/automatismo: es todo aquel objeto, situación, contexto, sonido... que pone en “alerta” a nuestro perro porque lo relaciona con lo que va a ocurrir posteriormente. En el caso de la ansiedad desadaptativa, previene al perro de una situación posterior negativa y pueden ser cosas como: coger las llaves, vestirse, calzarse, maquillarse, rutinas fijas antes de nuestras salidas, coger un bolso, el abrigo...

Afrontamiento activo: hablamos de afrontamiento activo cuando en una situación, el perro debe tomar la iniciativa a través de sus conductas para resolverla

Afrontamiento pasivo: hablamos de afrontamiento pasivo cuando en una situación, el perro no puede influir en ella a través de su comportamiento y por tanto, debe resignarse a permanecer

Permanencia formal: es un ejercicio en el que pedimos al perro que esté durante un tiempo de una determinada manera (sentado o tumbado).

Permanencia informal: ejercicio en el que pedimos al perro que se quede en un espacio delimitado durante un tiempo, pudiendo hacer en él lo que quiera

Contracondicionamiento: cambiar el valor negativo de algún estímulo, contexto o situación a positivo

Habitación: proceso por el cual un estímulo, contexto o situación novedoso o que no afecta de ninguna manera al perro, va rebajando su valor y dejando de ser relevante para él, haciendo que la emoción que al principio pudiese producir disminuya

Desensibilización: se diferencia de la habitación en que el estímulo, contexto o situación sí tiene asociaciones previas (normalmente negativas) y con este proceso, tratamos de cambiar esa asociación a positiva o al menos, que sea neutra. Por ejemplo, el contracondicionamiento es un proceso de desensibilización



Valor (respecto a premios/chuches/comida): estimación más alta o más baja que le da el perro a ese estímulo concreto. Varía totalmente entre individuos, ya que depende de los gustos de cada perro y/o asociaciones previas

Señalética afiliativa: señales corporales y sociales que implican que el perro está cómodo, disfruta de lo que está haciendo con otro individuo y tiene interés en conectar socialmente con él/ellos

Serie: conjunto de varias repeticiones de un ejercicio

Repetición: cada una de las partes que forma una serie

Corralito: espacio delimitado que utilizamos en el programa para reproducir situaciones difíciles a baja escala emocional. Puede hacerse con parques para perros o bien, más casero con maletas, sillas, tendederos...

Situación de búsqueda: nos referimos a situación de búsqueda cuando en un espacio, preparamos un ejercicio, principalmente de olfato, para el perro. Por ejemplo, en el corralito escondiendo chuches en bolsos, mochilas, trapos... que hayamos puesto dentro, en muebles que formen parte del corralito y otras más a la vista

Juguete interactivo: juguetes que permiten que el perro interactúe de forma proactiva con ellos, teniendo que generar comportamiento y en muchas ocasiones, generar estrategias de resolución para conseguir (normalmente) comida. Por ejemplo: Kong Wobbler, LickiMat, alfombras de olfato...

Apetitivo: algo que el perro quiere/desea

Interacción social: hablamos de interacción social cuando nos referimos a un intercambio de señales afiliativas, tanto por nuestra parte como por la de nuestro perro, que permiten que no todo el trabajo esté basado en interés individual para el perro (conseguir comida) y que haya otro tipo de motivaciones, así como ayudar a recuperarse al perro de los ejercicios y fomentar la vinculación

Dificultad emocional: nos referimos a esto en el programa cuando estamos construyendo los problemas para entrar en el corralito, significa que aquellos elementos que utilicemos no deben despertar una emoción negativa en nuestro perro (que puede venir por asociaciones previas), por ejemplo, si le asustan los



golpes o ruidos fuertes, no usar cosas demasiado pesadas o metálicas que puedan hacer que le ponga etiquetas negativas al corralito o abandonar porque desaparezca su motivación debido a encontrarse o interactuar con estos elementos

Criterio de dificultad: cada uno de los baremos que usamos para ir creciendo en un ejercicio. En nuestro programa, dependiendo del ejercicio serán: tiempo total de la repetición, tiempo entre gratificaciones, distancia social entre nosotros y el perro, desaparición de la vista del perro y cantidad de andamiaje social.

Untables: alimentos de textura más pastosa o líquida, que por regla general nos permiten entretener más a nuestro perro. Por ejemplo, latas de comida húmeda o patés, crema de cacahuete, queso de untar, yogur o kéfir...

Conectar (al perro): centrar la atención del perro en aquello que interese, ya sea nosotros, un juguete, comida...

Activar (al perro): hacer que su estado emocional tenga una connotación positiva y le genere actividad

Reto/problema: dificultad que le planteamos al perro (debe ser capaz de superarlo sin ayuda o al menos, con nuestra ayuda de manera social) para conseguir algo que desea. Por ejemplo, para entrar al corralito, unas cajas que deba derribar o apartar, un obstáculo que tenga que saltar o mover...