



Dile adiós a la ansiedad
Trabajos sesión 1



Esta semana vamos a trabajar en tres frentes:

- Listado de estímulos anticipatorios
- Afrontamiento pasivo - Permanencia formal
- Elección del espacio para el corralito e inicio de ejercicios de búsqueda dentro del corralito.

LISTADO DE ESTÍMULOS ANTICIPATORIOS

Preparar un listado de estímulos que anticipen la ansiedad a nuestro perro.

Objetivo:

Utilizar estos estímulos a lo largo del programa contracondicionarlos (cambiarles la etiqueta negativa) Este listado no debe de llevarnos mucho tiempo y nos va a ayudar a introducir la situaciones de ansiedad en pequeñas dosis.

Ejemplo, coger las llaves, calzarse, empezarse a vestir, coger un determinado bolso, las llaves del coche, preparar su comida, preparar una maleta...son situaciones que a nuestro perro le pueden llegar a anticipar las situaciones que le generan ansiedad.

AFRONTAMIENTO PASIVO - PERMANENCIA FORMAL

La permanencia formal forma parte de los ejercicios de afrontamiento pasivo que veremos en este programa, con este ejercicio vamos a ir aumentando las habilidades de nuestro perro para aceptar situaciones incómodas, en las que preferiría no estar.

Objetivo:

Está primera semana nos planteamos un objetivo de 80 segundos en permanencia. Es muy importante fijar los tiempos paso a paso sin correr, si no llegamos a estos 80 segundos en la primera semana NO PASA NADA, continuamos la siguiente semana con el mismo objetivo.

Materiales necesarios

Premios de un valor adecuado para facilitar que el perro mantenga la permanencia.

Instrucciones paso a paso

- Paso 1: Sentamos o tumbamos al perro
- Paso 2: Alejamos la comida de su vista con un movimiento exagerado (como se ve en el video)
- Paso 3: Nos separamos 1 paso como punto de inicio en distanciamiento.



- Paso 4: Contamos el tiempo que nos hemos propuesto, por ejemplo 15 segundos
- Paso 5: Le indicamos que ha realizado bien el ejercicio con el “MUY BIEN” y avanzamos el paso hasta su altura
- Paso 6: Le damos el premio haciendo visible que la comida ha vuelto a él, como se aprecia en el video (minuto)
- Paso 7: Liberamos con un “LIBRE” o “HALE” y buscamos una interacción social con señalética afiliativa.

Consejos y sugerencias

No utilizar un premio que sea de demasiado valor, sobre todo al inicio, podría hacer que pierda la permanencia demasiado pronto.

Si rompe la permanencia corregimos con un “NO” en tono informativo e iniciamos el ejercicio de nuevo, si se repite revisamos el parámetro del tiempo o simplemente arrancamos sin alejarnos ese paso.

Duración recomendada.

Para esta primera semana nos vamos a fijar 90 segundos, pero nos vale la horquilla entre 70 segundos y 2 minutos.

Vamos a trabajar en pirámide, nos fijamos el tiempo máximo al que queremos llegar en cada serie y ese sería nuestro tiempo máximo, estaría en la cúspide de la pirámide. Para llegar a ese tiempo empezamos desde la base con el tiempo mínimo y una vez lleguemos ese tope descendemos para acabar la serie en la base.

Para representar una pirámide de tiempos de permanencia, imaginemos un triángulo dividido en tres secciones horizontales. Visualiza la base del triángulo con el tiempo más corto y cada nivel superior con tiempos crecientes, hasta llegar al tiempo máximo en la cúspide.

Representación de la Pirámide de Tiempos de Permanencia

A continuación se muestra una representación visual de cómo estructurar los tiempos de permanencia en forma de pirámide. Comenzamos en la base con el tiempo mas corto, ascendemos a la cúspide y luego descendemos nuevamente a la base.



Descripción de la Pirámide

- **Base (tiempo mínimo por sesión):**
 - El tiempo más corto donde iniciamos y concluimos la serie. Esto ayuda a fortalecer la confianza del perro en el ejercicio.
- **Intermedio (tiempo intermedio por sesión):**
 - Un tiempo intermedio que sirve como un paso hacia la cúspide, permitiendo al perro adaptarse gradualmente al incremento.
- **Cúspide (Tiempo máximo para alcanzar por sesión):**
 - El tiempo máximo al que aspiramos durante esta serie. Es el punto más desafiante y el objetivo principal de la sesión.

Progresión del Ejercicio

1. **Iniciar en la Base:**
 - Comenzamos con una repetición en base para asegurar que el perro se sienta cómodo.
1. **Ascender al punto intermedio:**
 - Aumentamos a este punto para comenzar a desafiar al perro sin sobrecargarlo.
1. **Alcanzar la Cúspide:**
 - Llegamos a cima, llevando al perro al límite máximo para la sesión.
1. **Descender al punto intermedio:**
 - Retrocedemos a este punto para permitir una pequeña recuperación.



1. Finalizar en la Base:

- Cerramos en base terminando la serie con una repetición sencilla que refuerza una experiencia positiva.

Este enfoque piramidal ayuda a estructurar el entrenamiento de manera gradual, asegurando que el perro se sienta exitoso y motivado para progresar.

No es obligatorio ceñirse a 5 repeticiones, se pueden hacer mas siempre teniendo en cuenta el orden piramidal y el cansancio del perro.

Como sugerencia apuntamos, el máximo al que hemos llegado para tomarlo como referencia en la siguiente serie.

ELECCIÓN DEL ESPACIO PARA EL CORRALITO, INICIO EJERCICIOS DE BÚSQUEDA

Objetivo

El corralito va a formar parte de todo el programa, la elección del sitio puede variar. Deberá ser un espacio delimitado con una puerta por la que acceder que usaremos más adelante para los afrontamientos activos y los afrontamientos pasivos, podemos aprovechar una esquina de una habitación y delimitarlos por la otra cara, con un tendedero, sillas, maletas...

Tiene que ser lo suficientemente grande para que el perro pueda moverse con soltura durante las actividades.

Fotos de corralitos

Una vez que tenemos el corralito definido podemos pasar al trabajo de olfato.

INICIAMOS TRABAJO DE OLFATO.

Objetivo

Enseñar al perro a qué a nuestra orden puede entrar dentro del corralito donde habremos preparado una situación de búsqueda de premios. Más adelante, a esta situación le añadiremos el juguete interactivo y retos para acceder.

Materiales necesarios

Corralito, tendedero, sillas, maletas, cajas, vallas de parque de perros...cualquier cosa que nos ayude a delimitar el espacio y no le suponga una dificultad emocional al perro (recordando dejar un espacio de "puerta").

Búsquedas, apetitivos en forma de premios, podemos utilizar premios de diferente valor.



Instrucciones paso a paso para el ejercicio de búsqueda, le enseñamos en qué consiste el ejercicio.

Fase 1:

- Paso 1: Viéndonos el perro y teniéndole sujeto, soltamos varios premios dentro del corralito.
- Paso 2: Le damos la orden de búsqueda “BUSCA”
- Paso 3: Soltamos la correa
- Paso 4: Le indicamos que ha realizado bien el ejercicios con el “MUY BIEN” .
- Paso 5: Liberamos con el “HALE” y tenemos una iteración social, buscando señalética afiliativa.

Fase 2:

- Paso 1: Viéndonos el perro y teniéndole sujeto, soltamos varios premios dentro del corralito.
- Paso 2: Nos los llevamos de la situación para que se desenfoque
- Paso 3: Volvemos y le damos la orden de búsqueda “BUSCA”
- Paso 4: Soltamos la correa
- Paso 5: Le indicamos que ha realizado bien el ejercicios con el “MUY BIEN” .
- Paso 6: Liberamos con el “HALE” y tenemos una iteración social, buscando señalética afiliativa.

Fase 3:

- Paso 1: Sin que nos vea y teniéndole sujeto le preparamos la situación
- Paso 2: Vamos hacia el corralito y le damos la orden de búsqueda “BUSCA”
- Paso 3: Soltamos la correa
- Paso 4: Le indicamos que ha realizado bien el ejercicios con el “MUY BIEN” .
- Paso 5: Liberamos con el “HALE” y tenemos una iteración social, buscando señalética afiliativa.

Una vez que aprenda, suele ser en un par de repeticiones, sólo hacemos **la fase 3**.



Plan de Entrenamiento Semanal de permanencia

Aquí tienes una tabla que muestra cómo estructurar los tiempos para llegar a 80 segundos de permanencia máxima el día 5, comenzando con 40 segundos de máximo el día 1.

Es a modo de ejemplo y los tiempos que consideramos asumibles para todos los perros, estos tiempos pueden variar al alza o a la baja dependiendo de las capacidades y las habilidades del perros.

Día	Rep 1	Rep 2	Rep 3	Rep 4	Rep 5
Día 1	20 seg	30 seg	40 seg	30 seg	20 seg
Día 2	40 seg	45 seg	50 seg	45 seg	30 seg
Día 3	45 seg	50 seg	60 seg	50 seg	30 seg
Día 4	55 seg	60 seg	70 seg	60 seg	40 seg
Día 5	65 seg	70 seg	80 seg	70 seg	55 seg

Instrucciones:

- Comienza cada día con la primera repetición y sigue la secuencia de tiempos.
- Aumenta gradualmente el tiempo de permanencia máxima a medida que avanzas durante la semana.
- Asegúrate de terminar cada día con una repetición sencilla para que tu perro se sienta cómodo y exitoso.