



Dile adiós a la ansiedad
Trabajos sesión 1



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 ejercicios 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 iteración 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 80 segundos.



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.