



Ansiedad, no gracias
Piramide de tiempos



PIRAMIDE DE TIEMPOS

Todos los ejercicios de afrontamiento pasivos los vamos a trabajar en pirámide, nos fijamos el tiempo máximo al que queremos llegar en cada serie y ese sería nuestro máximo, estaría en la cúspide de la pirámide, para llegar a ese tiempo empezamos desde la base con el tiempo mínimo y una vez hayamos ese tope finalizamos la serie nuevamente en la base.

Representación de la pirámide de tiempos en los afrontamientos pasivos (permanencias)

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:**
 - El tiempo más corto donde iniciamos y concluimos la serie. Esto ayuda a fortalecer la confianza del perro en el ejercicio.
- **Intermedio:**
 - Un tiempo intermedio que sirve como un paso hacia la cúspide, permitiendo al perro adaptarse gradualmente al incremento.
- **Cúspide:**
 - 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 la base de cada día para asegurar que el perro se sienta cómodo.
1. **Ascender al intermedio:**
 - Aumentamos al nivel intermedio de cada día para comenzar a desafiar al perro sin sobrecargarlo.
1. **Alcanzar la Cúspide:**
 - Llegamos a la cúspide, llevando al perro al límite máximo para la sesión.
1. **Descender al punto intermedio:**
 - Retrocedemos al punto intermedio de cada día para permitir una pequeña recuperación.
1. **Finalizar en la Base:**
 - Cerramos con una repetición en la 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.

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