

CONCEPTOS CLAVE - GLOSARIO

Autonomía: Capacidad de actuar de forma independiente y tomar decisiones adaptativas.

Autocontrol: Capacidad de regular emociones y conducta ante estímulos.

Autorregulación: Capacidad de gestionar las propias emociones y volver al equilibrio después de activación.

Co-regulación: Proceso donde dos sistemas nerviosos se sincronizan mutuamente para alcanzar equilibrio emocional.

Coherencia emocional: Alineación entre lo que se siente, dice, hace y transmite corporalmente.

Contra-condicionamiento: Técnica que busca cambiar la respuesta emocional ante un estímulo.

Desensibilización sistemática: Exposición gradual y controlada a un estímulo temido para reducir la respuesta de miedo.

Eustress: Estrés positivo que motiva y activa de forma saludable.

Distrés: Estrés negativo, excesivo o prolongado que daña el bienestar.

CONCEPTOS CLAVE - GLOSARIO

Locus de control interno: Percepción de que las propias decisiones influyen en los resultados.

Locus de control externo: Percepción de que los resultados dependen de factores externos.

Reactividad: Respuesta exagerada ante estímulos (no necesariamente agresión).

Señales de calma: Comportamientos que los perros usan para reducir tensión y prevenir conflictos.

Sistema Sistémico-Emocional-Cognitivo: Enfoque que integra contexto familiar, emoción y procesos de aprendizaje.