



More Than a Shelter

## La ciencia de las emociones: desensibilización y contracondicionamiento (DS/CC)

Tener un perro significa que en algún momento te encontrarás con algo que consideras “normal” y que a tu perro le genera sentimientos muy fuertes. El corte de uñas, el cepillado, el arnés, los timbres, las patinetas, los niños, las personas con sombreros, otros perros... ¿Alguna de estas situaciones te suena familiar?

Ya sea que una reacción intensa se deba a la emoción, el miedo o la frustración, pueden hacer que ciertas situaciones resulten difíciles, vergonzosas o difíciles de afrontar. **Pero ¿qué sucedería si pudieras CAMBIAR la forma en que tu perro se siente respecto de esos factores desencadenantes?**

Durante muchos años, el entrenamiento se ha centrado en tratar de suprimir los SÍNTOMAS de los sentimientos, es decir, comportamientos como ladrar, morder o gruñir. Pero abordar solo los comportamientos en sí no hace nada para cambiar la razón por la cual ocurren esos comportamientos. Por ejemplo, si simplemente restringes a un perro para que se corte las uñas mientras gruñe, o lo castigas hasta que se calla, eso no hará nada para abordar lo incómodo que se siente con el proceso. Pero si cambias la forma en que se siente sobre la actividad, ya no tendrá una razón para exhibir los comportamientos sintomáticos (gruñir/morder).

### La ciencia: cómo funciona

Puede que esto parezca un poco descabellado al principio, pero la ciencia que sustenta esta técnica existe desde hace décadas. No solo eso, sino que *es posible que ya hayas entrenado accidentalmente una respuesta similar, ¡pero a la inversa!*

¿Tu perro se emociona enormemente en cuanto tomas la correa? Este es un ejemplo de lo que se conoce como “condicionamiento clásico”. El perro ha formado una fuerte asociación positiva con un objeto al azar (la correa) porque habitualmente la asocia con algo que le ENCANTA; es decir, salir a caminar contigo. La correa no es inherentemente emocionante por sí sola, pero se VUELVE emocionante una vez que el perro comprende que predice una actividad deseada.

Esto es lo que se conoce como una **“respuesta emocional condicionada”**. Es inconsciente: ocurre simplemente al asociar habitualmente algo neutral (la correa) con algo gratificante para el perro (el paseo). Si lo hacemos de manera constante y EN ORDEN (correa y luego paseo, correa y luego paseo), el perro se entusiasma automáticamente con la correa.

### Cómo cambiamos una respuesta emocional condicionada?

Entonces, ¿qué sucede con una respuesta emocional condicionada **negativa**, como la aversión de un perro puede tener a que lo cepillen o al escuchar el timbre de la puerta? Con un poco de trabajo,

puedes *CAMBIAR una respuesta emocional condicionada*, de la misma manera que puedes crearla. ¡Y con un proceso muy similar!

Nuestro objetivo es asociar habitualmente algo que le resulte desagradable a tu perro (por ejemplo, el timbre) con algo que le resulte gratificante (por ejemplo, una deliciosa salchicha como premio) hasta que el perro aprenda que el timbre predice un refuerzo, no un intruso que le amenace. *Pero a diferencia del ejemplo de la correa, empezamos con algo que YA tiene una asociación negativa, por lo que hay algunos pasos adicionales que debemos seguir para tener éxito:*

- **Prueba varios tipos de refuerzos (premios).** Asegúrate de utilizar algo que tu perro REALMENTE quiera y que no suele conseguir. Las salchichas, el queso mozzarella y otras galletitas aptas para perros cortadas en trozos pequeños suelen ser una apuesta segura.
- **El perro debe permanecer “por debajo del umbral de tolerancia” mientras lo entrenas.** Mantén todo aquello que le resulte más desencadenante a tu perro en BAJA INTENSIDAD mientras lo entrenas. Debes comenzar con un nivel de exposición al estímulo incómodo lo suficientemente bajo como para que tu perro aún pueda participar en su entrenamiento, y luego aumentar gradualmente el nivel de exposición. A esto lo llamamos permanecer “por debajo del umbral de tolerancia”. Si tu perro comienza a ladrar, muestra signos de miedo, no quiere comer o intenta abandonar la sesión, hemos ido demasiado lejos y demasiado rápido y debemos retroceder un paso.
- **Ajusta el objetivo y la meta.** Como humanos, solemos centrarnos mucho en el resultado final, pero es indispensable el que no nos apresuremos. Nuestra meta final NO es “lograr el objetivo” y al hacer estos ejercicios, no intentamos “engañosar” a nuestros perros para que adopten los comportamientos relacionados con la comida. En cambio, queremos lograr un progreso constante para que el perro se sienta más cómodo y seguro ante lo que sea que le cause emociones y reacciones fuertes.

NOTA: Es muy recomendable que tengas al menos algunos conocimientos básicos sobre el adiestramiento con clicker antes de explorar los ejemplos de la página siguiente. Para obtener una descripción general, consulta nuestro seminario web Introducción al **Adiestramiento con Clicker 101**.

## Ejemplos del mundo real

¿Cómo podemos poner esto en práctica? Aquí te ofrecemos algunos ejemplos que pueden ayudarte a pensar en cómo podrías preparar algo similar para tu perro:

### Ejemplo 1: El perro ladra cuando tocan el timbre

*Nota:* Si estás trabajando sobre la desensibilización y el contracondicionamiento al timbre, planea EVITAR que tus invitados usen el timbre mientras trabajas para cambiar la reacción de tu perro. ¡No queremos que practiquen el comportamiento no deseado mientras intentas crear uno nuevo! Por

ahora, usa una alternativa, como hacer que tus invitados te envíen un mensaje de texto cuando lleguen.

**Paso 1: Prepara el escenario para que tu perro pueda permanecer por debajo del umbral de tolerancia.** Hay muchas formas de hacerlo según las necesidades de tu perro, como reproducir una grabación del timbre a un volumen bajo en una habitación no relacionada (por ejemplo, el dormitorio) o incluso al aire libre, como en un patio o en el coche.

**Paso 2: Combina sistemáticamente un reforzador/premio (alimento de alto valor) con un NIVEL BAJO de exposición,** comenzando en donde tu perro se sienta cómodo, tranquilo y seguro. Un ejemplo podría ser:

- Reproduce el sonido del timbre a un volumen bajo una vez en tu teléfono y luego ofrécele algunas galletitas.
- Si tu perro no acepta la galletita o comienza a ladrar, el estímulo sigue siendo demasiado intenso. Puedes hacerlo a un volumen más suave o probar a empezar con un sonido diferente (como un tipo de timbre diferente).
- ¡Repite! Aumenta gradualmente la intensidad del sonido.
- ¡Repite! Disminuye gradualmente la distancia desde el área de la meta (la puerta principal)
- Cuando tu perro oye el timbre, debería empezar a mirarte, esperando su premio: así sabrás que estás creando una nueva respuesta emocional condicionada.

**Paso 3: Comienza a imitar la conducta deseada en contexto.** Una vez que tu perro to mire constantemente cuando escuche el sonido del timbre, comienza a poner en prueba la conducta en contexto. Ve agregando nuevos elementos en etapas graduales, como:

- Tocando el timbre real
- Una persona NUEVA tocando el timbre real
- Tocar el timbre con la puerta ABIERTA (más fácil) vs tocar el timbre con la puerta CERRADA (más desafiante)

Ejemplo 2: El perro huye cuando ve el cepillo de pelo

**Paso 1: Prepara el escenario de manera que tu perro pueda permanecer por debajo del umbral de tolerancia.** Esto dependerá de lo incómodo que se sienta el perro con el cepillo. Algunos perros pueden sentirse bien con el cepillo en su mano, pero para otros, incluso alcanzar el lugar donde lo mantiene puede ser suficiente para hacerlos salir corriendo. ¡Comienza por donde puedas tener éxito! Incluso puedes considerar comprar un tipo de cepillo nuevo.

Para obtener más información o solicitar asistencia conductual, visita [eastbayspca.org/behavior](http://eastbayspca.org/behavior).  
© 2024. This work is openly licensed via [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

**Step 2: Combina sistemáticamente un reforzador/premio (alimento de alto valor) con un NIVEL BAJO de exposición,** comenzando en el nivel donde tu perro se sienta cómodo. Un ejemplo podría ser:

- **Muéstrale el cepillo a tu perro.** No la alcances hacia él, simplemente sosténlo dentro de TU espacio. Marca con un “click”/prémialo cuando mire el cepillo. Retira el cepillo de su campo de visión antes de entregarle la galletita. Repite la secuencia.
- **Acerca el cepillo a su espacio.** Debe verse como si se lo estuvieras “ofreciendo” a tu perro. Marca con un “click”/prémialo por no alejarse, y el cepillo seguirá alejándose durante cada premio. Repite la secuencia.
- **Toca brevemente y suavemente al perro con el cepillo,** marca con un “click”/prémialo por no alejarse. Repite la secuencia.
  - **NOTA!** Si vas a utilizar el cepillo en una zona sensible (como las patas o las orejas), comienza tocando primero una zona “más fácil” del cuerpo y luego avanza la herramienta hacia la zona deseada.
- **Repite** hasta que el perro muestre constantemente un lenguaje corporal tranquilo con el cepillo tocando el área en cuestión.

**Paso 3: Comienza a realizar gradualmente la acción deseada (el cepillarlo). Esta secuencia puede repetirse de igual manera con cualquier herramienta, como un corta-uñas o un medicamento para las orejas.**

### ***Consejos profesionales:***

**IMPORTANTE!** *El momento del entrenamiento no debe ser cuando necesites hacer la acción* “en cuestión. Si tu sesión de entrenamiento termina con un cepillado de un hombro porque es con lo que tu perro se siente cómodo, AHÍ es donde debes terminar la sesión. Si tu perro está listo y dispuesto a participar más a fondo, ¡genial! Pero queremos asegurarnos de no empujarlo más allá de su zona de confort (su umbral de tolerancia). *El objetivo del ejercicio es el consentimiento (el que tu perro opte por quedarse a que lo cepilles), no la tolerancia.*

**IMPORTANTE!** *Si en algún momento tu perro alcanza la orilla o se sale del umbral de tolerancia, HAZ UNA PAUSA y retrocede un paso, luego dedica un tiempo a trabajar en las áreas en las que puedes trabajar y tu perro se mantenga tranquilo antes de avanzar.*