

## **Huellas que sanan**

**Para que tu perro pueda convertirse en un acompañante real en tu proceso de sanación, primero necesitas conocerlo de verdad.**

**Conocer cómo siente.**

**Cómo aprende.**

**Cómo se comunica.**

**Este curso nace desde una comprensión muy profunda:**

**El adiestramiento de un perro y el “adiestramiento” de nuestra mente no están del todo desligados.**

**Se encuentran en un punto muy especial: cuando atravesamos momentos de profunda vulnerabilidad.**

**En esos momentos, nos sentimos tan indefensos como ellos.**

**Sin fuerzas. Sin claridad. Sin saber muy bien cómo responder al mundo que nos rodea.**

**Y aparece un pensamiento muy duro:**

**“no sirvo para nada, no puedo aportar nada a nadie.”**

**Aquí es donde empieza la transformación.**

**Porque cuando comienzas a conocer a tu perro, a entender sus señales, a respetar sus tiempos y a acompañarlo en su aprendizaje, ocurre algo inesperado:**

**Empiezas a descubrir que sí puedes cuidar que vales**

**Que sí puedes comprender.**

**Que sí puedes sostener**

**Y esa experiencia empieza a cambiar la forma en la que te ves a ti.**

**A través de este proceso, no solo vas a salir del estado de depresión en el que te encuentras, sino que vas a descubrir un valor añadido en tu vida.**

## **ENFOQUE CENTRAL DEL PROGRAMA**

**Este curso no es un programa de adiestramiento canino.**

**Es un proceso de acompañamiento emocional en el que la persona utiliza el vínculo con**

**su perro como apoyo para salir de estados de baja energía emocional, depresión o desconexión vital.**

**El perro no es el objetivo del cambio.  
Es el compañero del proceso.**

**A la vez, comprender su conducta permite mejorar la convivencia, reducir el estrés diario y crear una relación más estable, lo que impacta directamente en el estado emocional de la persona.**

---

## **PRINCIPIO FUNDAMENTAL**

**El estado emocional de una persona y la conducta de su perro están conectados en la vida cotidiana.**

**No en un sentido mágico, sino práctico:**

- **Rutinas**
- **Estrés**
- **Soledad**
- **Actividad**
- **Regulación emocional**

**Todo esto influye en ambos.**

**Por eso, trabajar con el perro también ayuda a la persona a reconstruir estructura interna, presencia y responsabilidad emocional progresiva**

**Y sin darte cuenta, te convertirás en una nueva versión de ti  
Una persona llena de luz y esperanza  
Capaz de sostener su vida y entrenadora su tu propio perro...**

**Aquí empieza tu camino de transformación junto a tu mejor amigo !  
Recuerda el no te juzga el te acompaña y te sana .**

## **Módulo 1 — Huellas que sanan**

**Conceptos fundamentales del comportamiento y el aprendizaje canino**

**No tienes que aprenderlo todo de memoria.**

**Este módulo es para comprender, no para memorizar.**

**La idea central es simple y profunda:**

**tu perro no está separado de ti, muchas veces refleja lo que tú estás sintiendo y necesitando.**

---

### **1.1.1 Comportamiento canino**

**El comportamiento de un perro es un conjunto de respuestas que nacen de varios factores:**

- **Genética (raza y predisposición biológica)**
- **Etapas del desarrollo**
- **Experiencias tempranas**
- **Estado emocional y de salud**
- **Entorno en el que vive**

**Ahora, observa algo importante: todo esto también existe en ti.**

---

**Paralelo contigo como ser humano**

- **Genética (raza / origen)**

**Tu perro tiene una raza.**

**Tú tienes una historia humana, una familia, un origen, una "herencia emocional".**

- **Desarrollo (infancia, juventud, adultez)**

**Tu perro pasa por etapas de crecimiento.**

**Tú también: lo que viviste de niño, adolescente o adulto influye en cómo te comportas hoy.**

- **Experiencias tempranas (socialización o traumas)**

**Tu perro puede haber tenido experiencias buenas o difíciles.**

**Tú también: falta de amor, abandono, rechazo, exceso de exigencia o carencia emocional.**

- **Estado emocional y de salud**

**Un perro puede mostrar ansiedad, dolor o frustración.**

**Tú también puedes sentirlo en el cuerpo: tensión, tristeza, cansancio, bloqueo emocional.**

- **Entorno**

**Tu perro reacciona según el ambiente donde vive.**

**Tú también: con quién vives, cómo es tu casa, si te sientes acompañada o sola.**

---

## **Idea clave del módulo**

**Ni tu perro ni tú se comportan “bien” o “mal” por maldad y mucho menos por que lo merecéis**

**Ambos se comportan de formas que han aprendido para adaptarse y sobrevivir emocionalmente.**

**Un perro puede ladrar, evitar o reaccionar para conseguir algo o evitar algo.  
Y tú también puedes aislarte, evitar salir o bloquearte para protegerte de algo que te afecta**

### **1.1.2 Etología básica aplicada al vínculo humano–perro**

**La etología es la ciencia que estudia el comportamiento animal.  
Pero en este curso no la usamos solo para entender al perro, sino también para entendernos a nosotros.**

**Porque tanto el perro como el ser humano son seres sociales.  
Ambos necesitamos conexión, seguridad y vínculo para sentirnos en equilibrio.**

**Nosotros nos comunicamos con palabras y con el cuerpo.  
El perro lo hace con su postura, sus orejas, su mirada y sus movimientos.**

**Y lo más importante:  
muchas conductas “problemáticas” no son malas, son adaptativas.**

**Un perro que ladra demasiado o muerde no lo hace por maldad, sino muchas veces por:**

- **tensión interna**
- **miedo**
- **exceso de energía**
- **falta de regulación emocional**

**Y en nosotros ocurre exactamente lo mismo:  
cuando no sabemos cómo gestionar lo que sentimos, podemos aislarnos, enfadarnos o reaccionar desde la defensa.**

---

## **Lenguaje corporal: espejo entre especies**

### **Cuando un perro está equilibrado:**

- **su cuerpo está suelto**
- **su postura es natural**
- **su respiración es tranquila**

### **Cuando está en estrés:**

- **baja la cola**
- **se encoge o se tensa**
- **evita el contacto**

### **En los humanos pasa igual:**

- **cuando estamos bien, el cuerpo se abre y la postura es más erguida**
- **cuando hay miedo o tristeza, nos encorvamos, nos cerramos o nos apagamos**

**Por eso, este aprendizaje no se basa únicamente en el adiestramiento canino, sino en una forma de empezar a reconocerte a ti misma a través de la relación con tu perro.**

---

### **1.1.3 Principios básicos del aprendizaje (perro y mente humana)**

**Tanto el perro como el ser humano aprenden por estímulos y asociaciones.**

**Lo que se repite, se aprende.**

**Lo que se siente seguro, se repite más.**

**Un perro aprende que una palabra como "muy bien" significa recompensa. Y eso lo motiva.**

**De la misma forma, nosotros también necesitamos aprender a hablarnos distinto:**

- **"lo estoy haciendo bien"**
- **"estoy avanzando"**
- **"puedo con esto"**

**Porque el lenguaje interno también educa la mente.**

---

## **Condicionamiento operante aplicado a ambos**

### **1. Refuerzo positivo (añadir algo agradable)**

**En el perro:**

- **Dar una chuche**
- **Felicitar**
- **Acariciar**
- ➡ **aumenta una conducta positiva**

**En ti:**

- **Reconocerte un logro**
  - **Decirte algo amable**
  - **Permitirte un descanso o pequeño gesto de cuidado**
  - ➡ **aumenta la autoestima y la motivación**
- 

### **2. Refuerzo negativo (retirar algo incómodo, sin castigo ni dolor)**

**En el perro:**

- **Dejar de presionar cuando el perro se calma**
- ➡ **aprende que la calma reduce la tensión**

**En ti:**

- **Dejar de exigirte en exceso cuando ya estás saturada**
- **Soltar la autocrítica constante**
- ➡ **tu mente aprende que descansar también es seguro**

## **El esfuerzo positivo**

**El esfuerzo positivo se basa en premiar las conductas deseadas para que se repitan.**



**En el perro**

**El premio puede ser:**

- **Pedacitos de comida húmeda**
- **Juego con la pelota**
- **Persecuciones controladas**
- **Caricias y palabras cariñosas**
- **Dejarlo oler y explorar**

 **En el humano**

**Nosotros también necesitamos premios que nos motiven y nos nutran:**

- **Algo delicioso y saludable, por ejemplo: fresas con yogur de coco (rico en grasas saludables y muy digestivo)**
- **Jugar con el perro y permitirnos volver a sentirnos como niños**

**Cuando jugamos, despertamos al niño interior.**

**Los niños viven en el presente, se ríen con facilidad, no se juzgan y disfrutan lo simple. Eso mismo ocurre cuando jugamos.**

---

**Refuerzo social**

 **En el perro**

- **Acariciarlo**
- **Decirle palabras bonitas**
- **Mostrar afecto**

 **En el humano**

**Cada mañana, al lavarte el rostro, mírate y háblate con amor:**

- **"Soy una mujer bella"**
- **"Todo lo que pasa me enseña"**
- **"No me altero, tomo calma"**
- **"Todo va a salir bien"**

**Las palabras que repetimos crean nuestro estado emocional.**

---

## Refuerzo ambiental

### En el perro

- Dejarlo oler
- Soltarlo a correr
- Permitirle explorar

### En el humano

#### Mientras el perro disfruta:

- Quítate los zapatos y siente la tierra
- Abraza un árbol
- Respira profundo

Esto se conoce como baño de bosque: la naturaleza regula el sistema nervioso y aporta calma real al cuerpo.

---

#### Beneficios del esfuerzo positivo (para ambos)

- Aumenta la motivación
  - Fortalece la relación basada en la confianza
  - Favorece un estado emocional estable y seguro
  - Facilita el aprendizaje, tanto del perro como de nuestras propias técnicas
- 

#### Puntos clave del aprendizaje

##### Timing (el momento exacto del premio)

### En el perro

El premio debe llegar inmediatamente después de la buena conducta.

### En el humano

El “premio” es hablarnos con seguridad en el momento preciso:

- **"Sí puedo"**
  - **"Lo estoy haciendo bien"**
  - **"Estoy aprendiendo"**
- 

## **Criterios graduales**

### **En el perro**

**Se piden conductas pequeñas, que aumentan poco a poco.**

### **En el humano**

**No te exijas cambios enormes de un día para otro.  
Paso a paso también es avance.**

---

## **Generalización**

### **En el perro**

**Practicar en distintos lugares, no solo en uno.**

### **En el humano**

**Cambiar de entornos estimula el cerebro, evita la rutina mental y nos hace más adaptables.**

---

## **Shaping (reforzar pequeños pasos)**

**Se refuerzan los avances pequeños, no solo el resultado final.**

---

## **Captura de la conducta**

## En el perro

**Cuando espontáneamente hace algo bien, lo reforzamos.**

## En el humano

**Estar atentos a nuestras pequeñas cosas buenas:**

- **"Hoy tuve paciencia"**
- **"Hoy hablé mejor"**
- **"Hoy me controlé"**

**Reconocerlo fortalece la autoestima.**

---

## **Gestión del entorno**

**Muchas veces, la mejor forma de evitar conductas indeseadas es modificar el entorno.**

## En el perro

**No dejar objetos valiosos a su alcance.**

## En el humano

- **No tener dulces a la vista si estás en un momento emocional bajo (el azúcar genera picos y caídas bruscas que afectan el estado de ánimo).**
- **Limitar el uso del teléfono con horarios definidos.**
- **Crear espacios ordenados que favorezcan la calma.**

**La disciplina del entorno facilita el autocontrol.**

---

## **Emparejamientos positivos en la vida diaria**

**Integrar al perro en tus rutinas conscientes.**

## Antes de darle la comida

**Que se siente y espere.**



## **Antes de comer**

**Respira, observa tu comida y piensa:**

**“Esto me nutre, me fortalece y me hace bien”.**

---

**Todo el trabajo de buscar que nuestro perro nos ayude a salir de la depresión Es un conjunto que crea coherencia entre lo que enseñamos al perro y lo que practicamos en nosotros mismos.**

**Y ahí es donde empieza el verdadero cambio.**



### **1) Aprender sin miedo**



**Perro:**

**«Yo no aprendo cuando me asustan. Aprendo cuando me siento seguro.»**



**Humano:**

**«Yo tampoco cambio cuando me culpo o me presiono. Cambio cuando me trato con amabilidad.»**

---



### **2) Ir paso a paso, según mi condición**



**Perro:**

**«Si nunca he corrido, no me pidas una caminata eterna el primer día.»**



**Humano:**

**«Si nunca he hecho ejercicio o estoy pasando un momento difícil, no puedo exigirme como si estuviera en mi mejor forma.»**

---



### **3) Descansar y socializar también es parte del entrenamiento**



**Perro:**

**«Necesito pausas para recuperar energía. Y cuando paseo, conocer a otros perros me hace bien.»**

 Humano:

«Yo también necesito descansos reales. Y cuando salgo contigo, hablar con otras personas, aunque sea un saludo, me ayuda más de lo que imagino.»

---

 4) Escuchar cuando algo no va bien

 Perro:

«Si estoy cansado o estresado, lo muestro. Solo necesito que lo notes.»

 Humano:

«Si estoy saturado o sin energía, también debo aprender a escucharme y ajustar el ritmo.»

 →  De la protección animal a la protección humana (en España)

La Ley 7/2023 de protección de los derechos y el bienestar de los animales obliga a cuidar al animal con dignidad.

Y si esa ley protege así a un perro...

imagina cuánto más debe protegerse un ser humano.

Ley para ti como persona:

 Constitución Española — Art. 15 y 43

Tienes derecho a:

- Tu salud física y mental
- Tu bienestar
- Tu integridad

 Traducción a tu vida:

- Comer bien no es un lujo, es un derecho
- Hacerte chequeos médicos no es exageración, es respeto propio
- Vivir en un espacio limpio y ordenado es autocuidado
- Hacer ejercicio no es estética, es salud
- Rodearte de *personas vitamina* es higiene emocional

Ley para el animal:

**Queda totalmente prohibido maltratar, agredir o causar sufrimiento innecesario.**

**Ley para ti como persona:**



**Ley Orgánica 10/1995 Código Penal**

**Protege frente a:**

- **Maltrato físico**
- **Maltrato psicológico**
- **Amenazas**
- **Coacciones**
- **Acoso**



**Traducción a tu vida:**

**Nadie tiene derecho a gritarte, humillarte, manipularte ni hacerte sentir pequeña.**

**Tu perro no puede hablar.**

**Tú sí.**

**Cuando aprendes a alzar la voz por tu perro,  
empiezas a recuperar tu propia voz.**



**3 — Prohibido causar dolor en el adiestramiento**

**Ley para el animal:**

**No se permiten métodos de adiestramiento basados en dolor, castigos físicos o herramientas que dañen.**

**Ley para ti como persona:**



**Constitución Española — Art. 10**

**Derecho a la dignidad.**



**Traducción a tu vida:**

- **Nadie aprende mejor desde el miedo**
- **Nadie crece desde el castigo**
- **Nadie florece desde el dolor**

**Ni los perros.**

**Ni tú.**

**Por eso el adiestramiento respetuoso no solo educa al perro...  
te reeduca a ti.**

#### **4 — Identificación y registro**

**Ley para el animal:**

**Debe estar identificado, registrado, reconocido.**

**Ley para ti como persona:**

 **Constitución Española — Art. 14**

**Derecho a la igualdad y a ser reconocida como ciudadana.**

 **Traducción a tu vida:**

**Tú importas.**

**Tú cuentas.**

**Tú existes legalmente y socialmente.**

**Tu voz tiene valor.**

#### **5 — Condiciones en centros y cuidadores**

**Ley para el animal:**

**Los centros, residencias y adiestradores deben cumplir normas estrictas de bienestar.**

**Ley para ti como persona:**

 **Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género**

**Protege a la mujer frente a:**

- **Violencia física**
- **Violencia psicológica**
- **Violencia económica**
- **Violencia emocional**

 **Traducción a tu vida:**

**Si has sido maltratada, la ley está de tu lado.**

**Tu voz vale.**

## 6 — Si necesitas ayuda

**Si alguna mujer esta leyendo este manual Y se siente identificada con esta problemática te animo a que cojas fuerzas y te sientas libre de llamar y pedir ayuda .**

**Teléfono gratuito en España:**

**016 — Atención a víctimas de violencia de género**

**No deja rastro en la factura.**

**Gestionado por el Ministerio de Igualdad.**

**Aprendí en mi terapia que tenía derechos.**

**Y, mientras aprendía a respetar y defender los derechos de mi perro, descubrí que también podía respetar y defender los míos.**

**Nadie me había enseñado a reconocer lo que valgo...**

**Y lo que significa**

**mi perro para mí  y a entender que no estamos solas .**

**Señales de calma: Perro ↔ Humano**

**Las señales de calma son conductas que usan los perros para evitar conflictos, rebajar la tensión y comunicar que no quieren problemas.**

**Algunas de las más comunes:**

- **Girar la cabeza**
- **Evitar la mirada**
- **Lamerse el hocico**
- **Bostezar**
- **Moverse más lento**
- **Sentarse o tumbarse de repente**
- **Ponerse a oler el suelo "como si nada"**

**Todo esto significa:**

**"Me estoy empezando a sentir incómodo. No quiero conflicto."**

**Si no se respetan estas señales, el perro puede pasar al gruñido. Y si tampoco se escucha el gruñido, puede venir el mordisco. El gruñido no es desobediencia, es comunicación.**

## **En el humano**

**Las señales son muy parecidas, aunque más sutiles:**

- **Evitas la mirada**
- **Respondes más corto**
- **Suspiras**
- **Bostezas**
- **Te quedas en silencio**
- **Te apetece irte de la conversación**
- **Sientes tensión interna**

**Y aquí es donde casi siempre fallamos.**

**Cuando alguien nos habla fuerte, insiste o genera tensión, en lugar de usar nuestra señal de calma, entramos en el conflicto.**

**La señal de calma humana es: retirarte a tiempo.**

**Frases como:**

- **"Ahora no es buen momento para hablar."**
- **"Prefiero seguir esta conversación más tarde."**
- **"Necesito un momento."**

**Eso no es huir. Eso es regular el conflicto antes de que escale.**

**Una retirada a tiempo, en perros y en humanos, evita el enfrentamiento.**

---

**Reconocer cuándo el perro (y tú) ya han tenido suficiente**

## **En el perro**

**Cuando bosteza, se lame, evita la mirada, se tumba o empieza a oler el suelo durante una situación social, significa:**

**"He tenido suficiente. Necesito un descanso."**

**En socialización, esto es clave. No es el momento de insistir. Es el momento de parar.**

**En el humano**

**Exactamente igual.**

**Cuando te notas:**

- **Cansado en una reunión**
- **Irritable en una conversación**
- **Saturado de estímulos**
- **Con ganas de aislarte un momento**

**Tu cuerpo está diciendo: “Necesito parar.”**

**Y respetar eso es salud emocional.**

---

**El manejo: donde el aprendizaje se vuelve real**

**No sirve de mucho que un perro haga un “sit” perfecto en clase si en el día a día hay caos.**

**Lo mismo pasa con nosotros. No sirve tener buenas intenciones si tu rutina diaria es desordenada**

**Manejo en casa**

**El objetivo es crear:**

- **Un entorno seguro**
- **Rutinas claras**
- **Zonas de descanso donde nadie lo moleste**
- **Coherencia en las normas (hoy sí, mañana no — genera conflicto)**
- **Enriquecimiento para que pueda ejercer conductas naturales**

**En el humano**

**Tu casa también debe ser tu lugar seguro.**

**Acciones pequeñas, pero poderosas:**

- **Tender tu cama al levantarte**
- **Mantener tu espacio ordenado**
- **Tener una rutina escrita de tu día**
- **Crear tu rincón personal donde nadie interrumpa**
- **Permitirte actividades que te regulen (caminar, bailar, leer, estar en silencio)**

**Eso no es estética. Es regulación emocional.**

---

## **Zonas de descanso**

### **En el perro**

**Debe tener un lugar donde pueda descansar sin ser molestado, especialmente si hay niños o más personas en casa.**

### **En el humano**

**Necesitas tu propio espacio inviolable.**

**Un lugar donde puedas estar sin que nadie te pida nada. Sin conversaciones. Sin demandas.**

**Tu "templo". Es necesario por qué tu lo vales por qué tu lo necesitas**

## **Coherencia en las normas**

### **En el perro**

**No puedes permitirle subir al sofá durante meses y un día prohibírselo. Eso genera confusión.**

**Solución: pones una manta y esa es la señal clara.**

### **En el humano**

**No puedes decir siempre que sí y un día explotar diciendo que no puedes más.**

**Las normas personales deben ser claras y constantes.**

---

## **Manejo físico suave**

### **En el perro**

**Acostumbrarlo progresivamente a:**

- **Limpieza**
- **Revisión de patas**
- **Contacto físico suave**

**Para que no lo viva como invasión.**

### **En el humano**

**Tu rutina de higiene diaria es más importante de lo que parece.**

**Ducharte, arreglarte, sentirte limpio.**

**No es solo físico. Es una forma de reiniciar el sistema nervioso cada día.**

---

## **Manejo de las visitas**

### **En el perro**

**Se le enseña una rutina cuando alguien llega a casa, para evitar saltos, ladridos y descontrol.**

### **En el humano**

**Si vives con alguien, necesitas comunicar:**

- **Que te avisen cuando habrá visitas**
- **Que necesitas tu espacio**
- **Que no siempre estás disponible socialmente**

**Eso no es egoísmo. Es autocuidado.**

---

## **Idea clave final**

**Cuando un perro gruñe, no lo castigamos. Escuchamos el mensaje.**

**Cuando tú te sientes incómodo, no deberías castigarte obligándote a seguir.**

**En ambos casos, el mensaje es el mismo:**

**“Necesito que respetes mi estado antes de que esto se convierta en conflicto.”**

 **Salida y entrada de casa: el primer ritual de autocontrol**

**La puerta no es solo una puerta.**

**Es el primer límite del día. El primer momento donde el perro aprende que no se reacciona, se espera.**

**Qué puede hacer el humano:**

- **Antes de abrir, pedir una pausa: un “espera”, un “sit”, o simplemente quietud.**
  - **Abrir la puerta si el perro está calmado.**
- Si se levanta o se precipita, se cierra suavemente.**
- **Repetir sin enfado, sin prisa. La calma abre puertas.**

**Aquí el perro aprende algo enorme:**

***no todo lo que se abre se cruza inmediatamente.***

**Y el humano también.**

 **El bordillo y el cruce de calles: crear hábitos aunque nadie mire**

**El bordillo se convierte en un punto de entrenamiento diario de autocontrol y coherencia.**

- **Siempre parar antes de cruzar.**
- **Pedir una conducta sencilla: sentarse, mirar, esperar.**
- **Cruzar solo cuando corresponde.**

**No por miedo al castigo.**

**Sino por coherencia interna.**

**Hacer lo correcto aunque nadie nos esté viendo crea una estructura interna muy fuerte, tanto en el perro como en la persona.**

**Se transforma en un pequeño ritual de presencia.**



**Ir al supermercado: tu perro como aliado cuando cuesta salir**

**Cuando salir cuesta, el perro se convierte en el motivo.**

**Él no te juzga. Solo camina contigo.**

**Si debes dejarlo esperando fuera:**

- **Sé práctica.**
- **No prolongues innecesariamente la espera.**
- **Entra, haz lo que necesitas y vuelve.**

**Tu perro no siente abandono. Siente que confía en que volverás.**

**Y tú aprendes que puedes salir, hacer lo necesario y regresar.**

**Enfócate !!! Que necesitas y ya está .**



**Encuentros con otros perros: soltar la tensión antes que la correa**

**El momento del saludo no empieza cuando los perros se huelen.**

**Empieza en tu cuerpo.**

- **No tensar la correa.**
- **Bajar el tono de voz.**
- **Si puedes, agacharte, acariciar, respirar.**

**La tensión viaja por la correa como un cable eléctrico.**

**Y algo muy importante:**

**A los perros no se les obliga a saludar.**

**Y a las personas, tampoco.**

---



**Pasar junto a personas: suavizar el cuerpo**

**Cuando estamos en alerta emocional, el cuerpo se endurece.**

**El perro lo siente inmediatamente.**

**Al cruzarte con alguien:**

- Afloja hombros.
- Baja el ritmo.
- Respira más lento.

**No es solo para el perro. Es para ti.**

 **Personas desconocidas y niños: poner límites con amabilidad**

**Tu perro no es público.**

**Puedes decir con cariño:**

**“Está entrenado y yo soy quien le da la orden.”**

**No es antisocial.**

**Es tener reglas claras.**

**Las formas importan más que la razón.**

**El tono abre o cierra todas las [puertas.no](#) lo olvides .. se conciente de esto.**

 **Prevención de problemas a través del manejo diario**

**Un perro que:**

- Camina
- Olfatea
- Piensa
- Se relaciona de forma respetuosa

**... ladra menos, se altera menos y descansa mejor.**

**Una persona que:**

- Sale
- Respira aire libre
- Se mueve
- Se expone poco a poco al mundo

**... deja de centrarse en lo que le falta y empieza a habitar lo que tiene.**

---

 **No son ejercicios. Es una forma de vivir juntos**

**Aquí está la idea más bonita de todo este bloque:**

**No estamos haciendo ejercicios en la calle.  
Estamos aprendiendo una manera de convivir en el mundo.**

**Como formadores de nuestro perro...  
y como co-creadores de una nueva manera de estar en la vida.**

**Cada puerta.  
Cada bordillo.  
Cada encuentro.  
Cada cruce.**

**Son pequeños momentos donde el vínculo se practica sin que nadie lo note.**

**Y ahí es donde realmente se construye. 🙏🐕❤️**

 **Duración y frecuencia de las sesiones**

**Los aprendizajes profundos no ocurren en esfuerzos largos y agotadores, sino en encuentros breves y repetidos.**

- **Cachorros: 3 a 5 minutos, varias veces al día.**
- **Adultos: 5 a 10 minutos, varias veces al día.**
- **Perros muy nerviosos o con poca concentración: 1 a 2 minutos es perfecto.**

**Puede parecer poco. No lo es.**

**Cuando el perro se desconecta, se tumba o pierde interés, está diciendo con claridad:  
*"esto fue demasiado largo para mí"*.**

**En nosotros sucede igual: cuando la mente se va, la atención se dispersa, ya no hay presencia. Esa es la señal de que la sesión fue suficiente.**

**Siempre es mejor terminar cuando todavía quedan ganas de más.**

**Como cerrar un buen libro en el momento más interesante: te quedas con deseo de volver.**

---

## Mini-sesiones en momentos cotidianos

No todo ocurre en “el paseo formal”.

Antes de:

- poner el plato de comida
- colocar el abrigo
- quitar la correa
- abrir la puerta

Haz una micro-pausa de 20–40 segundos.

Para la persona que atraviesa depresión, estos son tesoros invisibles:

- Antes de desayunar → 3 respiraciones lentas y profundas.
- Antes de salir de casa → enderezar la espalda, mirar al frente y dar 10 pasos conscientes.
- Antes de usar el móvil → inhalar y exhalar lento una vez.
- Antes de acostarte → agradecer una sola cosa del día.

Pequeñísimo. Repetido. Transformador.

## Estructura básica de una sesión

### 1 Inicio: preparar el terreno

- 
- Elige un lugar con pocas distracciones.
- Ten premios, correa y arnés listos.
- Empieza con 1 o 2 ejercicios que el perro ya domina.
- Camina lento al principio.

Aunque caminar rápido activa el cuerpo, caminar lento ordena la mente. Y ahora mismo, la mente necesita orden.

---

### 2 Parte central: el trabajo conjunto

Mientras caminas sin que el perro tire:

**Practica la respiración del umbral:**

- Inhala en 4
- Retén en 4
- Exhala en 8

**La respiración es el interruptor interno.**

**Cuando se alarga la exhalación, el sistema nervioso entiende que puede bajar la guardia.**

**Intercala ejercicios que el perro hace bien para mantener su motivación y la tuya.**

**Aquí aparece el ejercicio Stop & Go:**

- Parar.
- Esperar.
- Reanudar la marcha a tu ritmo.

**Tu perro aprende a acompasarse contigo.**

**Y tú aprendes a marcar el ritmo de tu propio estado interno.**

**3 Cierre: terminar en éxito 🐶**

**La última repetición debe ser:**

- Fácil
- Clara
- Exitosa
- Generosamente premiada

**Se termina con sensación de logro, no de cansancio.**

---

**🌿 Algo profundo que sucede aquí**

**Cuando haces esto, no solo estás educando a tu perro.**

**Estás recuperando algo muy esencial:**

**la experiencia de sentir que puedes cuidar, guiar y sostener a otro ser.**

**Y en ese gesto silencioso, tu propio interior empieza a ordenarse.**

**Porque no hay satisfacción más reparadora que sentir que, paso a paso, estás haciendo algo valioso para alguien... mientras, sin darte cuenta, también lo estás haciendo por ti.**



## **DIARIO DE PROCESO PERSONAL CON MI PERRO**

**Día 1 en adelante**

\_\_\_\_\_

### **1. Inicio de la sesión**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Nota personal de inicio (muy importante):**  
**(Empiezo esta sección porque...)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **2. Ejercicio trabajado hoy**

**Ejercicio:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **3. Cómo lo hizo mi perro**

**Marca o describe:**

- Entendió bien
- Dudó un poco
- Se distrajo
- Le costó bastante
- No respondió

**Descripción breve:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 **4. Cómo me sentí yo**

- **Durante el ejercicio:**

\_\_\_\_\_

- **Emoción principal:**

( ) calma ( ) motivación ( ) frustración ( ) tristeza ( ) desconexión ( ) otra: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 **5. Cómo me sentí caminando o trabajando con él**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 **6. Nivel de dificultad percibido**

**Perro:**

( ) fácil ( ) medio ( ) difícil

**Yo como guía:**

( ) fácil ( ) medio ( ) difícil

\_\_\_\_\_

 **7. Repeticiones**

**Número de repeticiones realizadas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 8. Aciertos aproximados

Mi perro: \_\_\_\_\_ % aprox.

Yo como guía (claridad, coherencia, paciencia): \_\_\_\_\_ % aprox.

\_\_\_\_\_

## 9. Observaciones generales (libre)

Escribe lo que necesites sin pensar demasiado:

- Qué te ha ayudado
- Qué te ha costado
- Qué has notado en ti
- Qué has notado en tu perro
- Cómo te vas sintiendo con el proceso

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Cierre del día

Hoy me llevo conmigo:

\_\_\_\_\_

## Técnica del Árbol (estabilidad del guía y regulación interna)

La “Técnica del Árbol” no es solo una forma de detener al perro cuando tira.  
Es, sobre todo, una práctica de autocontrol humano y regulación emocional.

Cuando el perro tira de la correa, el guía no entra en lucha ni en tensión.

**El guía se convierte en un árbol.**

**Pero antes de eso, hay algo más profundo: el trabajo ocurre dentro de la persona.**

**Un árbol no se apresura, no reacciona, no se rompe ante el viento.  
Se mantiene firme porque está enraizado.**

**Ese mismo principio se entrena en el ser humano:  
permanecer estable sin entrar en reacción automática.  
Abraza aún árbol pon tu frente en él y siente como la firmeza y la energía del árbol se  
trasmite a ti.**

 **Aplicación durante la corrección del perro**

**Cuando el perro tira:**

- **el cuerpo se detiene**
- **la respiración se regula**
- **no hay lucha ni tirón de respuesta**

**Solo se mantiene la presencia.**

**El perro no aprende de la fuerza. Aprende del estado interno del guía.**

**Por eso esta técnica no es “pararse como un árbol” solamente.  
Es sentirse como un árbol por dentro.**

 **Regulación emocional del ser humano**

**Este punto es central en el método.**

**El perro no es el único que aprende autocontrol.  
El guía también lo entrena en sí mismo.**

**Ser “árbol” significa:**

- **no reaccionar desde la impulsividad**
- **no entrar en tensión emocional**
- **no perder el eje cuando hay presión**
- **sostenerse incluso cuando algo te desorganiza por dentro**

**Es una forma de entrenamiento de la mente y del sistema nervioso.**

---

## Respiración y presencia

**Cuando el guía se detiene como un árbol:**

- la respiración se hace más lenta
- el cuerpo deja de empujar hacia adelante
- la mente deja de pelear con la situación

**Ese estado de calma no es pasividad.**

**Es control interno.**

**Y desde ahí, el perro también se regula.**

**Pon tu mano derecha en la parte**

## Ejercicio guiado: "Bajar al nivel del perro y transmitir calma"

**"Ahora vamos a hacer un ejercicio muy importante dentro del método.**

**Este ejercicio no es para controlar al perro.**

**Es para que tú aprendas a regularte y transmitir estabilidad."**

---

### 1. Posición del cuerpo

**"Te acercas a tu perro sin prisa.**

**Te agachas suavemente o te pones en cuclillas, hasta quedar a su altura.**

**No te colocas por encima de él, ni lo invades.**

**La idea es simple:**

**estar a su nivel, no dominarlo desde arriba."**

---

### 2. Respiración y estado interno

**"Antes de tocarlo, respira.**

**Lento... profundo... sin tensión.**

**Recuerda la técnica del árbol.**

**Imagina que eres un árbol firme, estable, que no reacciona al impulso, sino que sostiene la calma."**

---

### **3. Contacto con el perro**

**"Ahora sí, colocas tus manos.**

**Una mano puede ir suavemente en el lateral del pecho o el hombro del perro.  
La otra mano acompaña con caricias lentas en el cuello o el costado.**

**Sin presión. Sin fuerza. Sin intención de controlar.**

**Solo presencia."**

---

### **4. Lo más importante: tu estado**

**"Lo más importante no es dónde tocas al perro.**

**Es desde dónde lo haces tú.**

**El perro no responde a la mano.**

**El perro responde a tu energía, a tu respiración, a tu calma."**

---

### **5. Qué aprende el perro**

**"En este momento, el perro aprende que:**

- **tu presencia no es amenaza**

- el contacto no genera presión
- la calma es segura

No se le obliga a nada.

Se le invita a la estabilidad."

---



## 6. Cierre del ejercicio

"Y tú también aprendes algo esencial:

Que puedes estar presente, firme y tranquilo,  
sin necesidad de reaccionar, sin necesidad de luchar.

Eso es ser árbol.

Eso es liderazgo real."

## Materiales de apoyo en el aprendizaje y el entrenamiento

Los materiales de apoyo no son soluciones mágicas, pero cuando se utilizan correctamente, facilitan mucho el proceso de aprendizaje. Tanto en la meditación como en los ejercicios de adiestramiento del perro, estos recursos funcionan como herramientas que acompañan y refuerzan el progreso.

La vida, el entorno y los conocimientos que hemos ido desarrollando a través de estudios y experiencia nos ofrecen distintas técnicas que, bien aplicadas, hacen que el aprendizaje sea más sencillo, estable y efectivo.

---

## El uso de juguetes en el adiestramiento

Los juguetes son un material muy útil, especialmente en perros con alta motivación por el juego. Pueden convertirse en una herramienta poderosa para reforzar conductas y mantener la atención del perro durante las sesiones.

En este punto, es interesante hacer una analogía con el ser humano: así como un perro se motiva con el juego, una persona también necesita motivación a través de pequeños detalles. Por ejemplo, permitirte algo agradable, como comprarte unos pendientes que

**te gusten y sentir que te favorecen, puede reforzar tu estado de ánimo y tu compromiso contigo misma.**

**La clave está en la motivación consciente: pequeños estímulos que refuercen el proceso sin convertirlos en la única razón para avanzar.**

---

### **Integración del juego y la obediencia**

**Es ideal intercalar las sesiones de obediencia con momentos de juego. Por ejemplo, realizar ejercicios como una sentada mantenida durante unos segundos, y después liberar al perro para jugar con el juguete.**

**Este tipo de dinámica ayuda a mantener la motivación alta, mejora la atención y hace que el aprendizaje sea más equilibrado y agradable.**

---

### **Progresión y retirada gradual de ayudas**

**Una vez que el perro responde correctamente a un ejercicio con apoyo, es importante ir retirando esas ayudas de forma progresiva.**

**El objetivo es que, poco a poco, la obediencia no dependa únicamente de recompensas externas, sino que se consolide como un hábito estable.**

**Esto mismo se puede aplicar de forma simbólica al desarrollo personal: no depender solo de “premios” externos, sino construir una disciplina interna que sostenga el proceso.**

### **PROBLEMAS DE CONDUCTA MÁS FRECUENTES Y MANEJO BÁSICO**

**Los problemas de conducta en el perro de compañía no deben entenderse como fallos, sino como expresiones de necesidades no cubiertas o estados emocionales desregulados.**

**De forma paralela, en el ser humano ocurre lo mismo: muchas de nuestras reacciones también son respuestas a estrés, falta de equilibrio o necesidades emocionales no atendidas.**

**Comprender esto cambia el enfoque: no se trata de controlar, sino de entender qué está pidiendo el sistema (animal o humano) a través de la conducta.**

---

## **1. Ladridos excesivos / reactividad verbal humana**

**El ladrido es una conducta natural de comunicación. En el ser humano, el equivalente puede observarse en el aumento del tono de voz, la irritabilidad o la tendencia a reaccionar de forma impulsiva.**

**Se convierte en un problema cuando es constante, difícil de interrumpir y desproporcionado al estímulo que lo provoca.**

**Causas habituales (en ambos casos):**

- **Falta de ejercicio físico y mental**
- **Estrés acumulado**
- **Soledad o desconexión social**
- **Hiperalerta al entorno**
- **Refuerzo involuntario de la reacción (la conducta "funciona" para liberar tensión o controlar la situación)**

**Manejo básico:**

- **Aumentar actividad física y estimulación mental**
  - **Reducir exposición constante a estímulos de estrés**
  - **Mejorar rutinas de descanso y regulación**
  - **Aprender a no reforzar la reacción impulsiva (ni en el perro ni en uno mismo)**
- 

## **2. Conducta destructiva / autodescuido o desorganización humana**

**La destrucción de objetos en el perro suele aparecer como una forma de descarga emocional ante el aburrimiento o el estrés.**

**En el ser humano puede verse reflejado en conductas de desorganización, abandono del entorno o falta de cuidado personal cuando hay saturación emocional o depresión.**

**No es falta de voluntad, sino falta de regulación interna.**

### **Causas habituales:**

- **Aburrimiento o falta de estimulación**
- **Estrés prolongado**
- **Estados depresivos o de agotamiento mental**
- **Energía emocional no canalizada**

### **Manejo básico:**

- **Estructurar rutinas estables**
  - **Incrementar estimulación mental diaria**
  - **Introducir actividades de descarga saludable**
  - **Observar sin juicio: entender la conducta antes de corregirla**
- 

## **3. Miedos e inseguridades**

**El miedo es una emoción básica de supervivencia. Sin miedo no hay protección ni adaptación al entorno.**

**El problema aparece cuando el miedo se vuelve constante, se activa ante estímulos cotidianos o limita la vida del individuo, ya sea perro o humano.**

**En ambos casos, el miedo no es el enemigo: es información del sistema nervioso intentando protegerse.**

**Ejemplo: tanto un perro que reacciona con pánico ante ruidos, como una persona que vive en ansiedad constante ante situaciones normales, están en un estado de alerta excesiva.**

### **Manejo básico:**

- **Evitar la exposición brusca al estímulo**
  - **Trabajar la seguridad de forma gradual**
  - **Crear experiencias de calma repetidas**
  - **Acompañar el proceso sin forzar**
- 

## **CONCLUSIÓN**

**La prevención y el manejo de los problemas de conducta se basan en comprender que tanto el perro como el ser humano son sistemas emocionales que buscan equilibrio.**

**Cuando la conducta se desregula, no es un fallo moral ni un defecto de carácter, sino una señal de desajuste interno.**

**El bienestar no se construye desde el control, sino desde la comprensión, la coherencia y la regulación progresiva.**

**El perro merece respeto y métodos amables.**

**El ser humano también merece lo mismo.**

**En ambos casos, la verdadera mejora no consiste en “reprimir la conducta”, sino en aprender a vivir con más equilibrio interno y menos tensión acumulada.**

## **PROGRAMA: RECONECTAR A TRAVÉS DEL PERRO**

***(Estructura base de 4 semanas – nivel inicial)***

### **OBJETIVO GENERAL**

**Ayudar a la persona a salir de estados de baja energía emocional (apatía, depresión leve o desconexión vital) mediante:**

- **estructura diaria**
- **vínculo consciente con su perro**
- **regulación emocional progresiva**
- **recuperación de rutina y presencia**

**El perro actúa como apoyo conductual y emocional, no como objeto de entrenamiento.**

---

## **SEMANA 1 — RECONEXIÓN Y OBSERVACIÓN**

### **Objetivo**

**Salir del “modo automático” y volver a observar la vida diaria con presencia mínima.**

**Enfoque emocional:**

- **Recuperar contacto con la realidad cotidiana**

- Reducir aislamiento mental
  - Observar sin juicio
- 

## **Práctica diaria (persona + perro)**

### **1. Paseo consciente (sin exigencia)**

- 1–2 paseos tranquilos
- Sin objetivo de “educar al perro”
- Solo observar:
  - el entorno
  - la respiración
  - el comportamiento del perro

### **2. Registro simple**

**Cada día responder:**

- ¿Cómo me sentí hoy?
- ¿Cómo estuvo mi perro?
- ¿Qué momento fue más tranquilo?

### **3. Regla clave**

**No forzar cambios en ninguno de los dos.**

---

## **Resultado esperado**

- menos tensión interna
  - más presencia
  - inicio de vínculo consciente
- 

## **SEMANA 2 — ESTRUCTURA Y ESTABILIDAD**

### **Objetivo**

**Crear rutina mínima estable para ambos sistemas (humano y perro).**

**Enfoque emocional:**

- salir del caos interno
  - empezar a construir orden
- 

## **Práctica diaria**

### **1. Rutina fija de paseos**

- horarios similares cada día
- sin improvisación excesiva

### **2. Actividad mental compartida**

- juegos de olfato
- buscar comida
- explorar entorno nuevo

### **3. Orden mínimo personal**

- una acción diaria de autocuidado básico (ducha, ordenar cama, etc.)
- 

## **Trabajo paralelo humano-perro:**

- perro: descarga mental
  - persona: recuperación de estructura
- 

## **Resultado esperado**

- más estabilidad emocional
  - menos sensación de abandono interno
  - inicio de disciplina suave
- 

## **SEMANA 3 — REGULACIÓN EMOCIONAL**

### **Objetivo**

**Aprender a reducir reactividad emocional en ambos.**

---

**Enfoque emocional:**

- **entender la activación (estrés, ansiedad, impulsividad)**
  - **aprender pausa antes de reacción**
- 

**Práctica diaria**

**1. Paseo con pausa consciente**

- **cuando haya estímulos (ruidos, otros perros, etc.)**
- **detenerse 10–20 segundos**
- **respirar antes de reaccionar**

**2. Observación de reacción**

- **¿me altero yo?**
- **¿se altera el perro?**
- **¿quién reacciona primero?**

**3. Ejercicio de calma compartida**

- **sentarse con el perro 5 minutos sin hacer nada**
  - **solo respirar y observar**
- 

**Resultado esperado**

- **más autocontrol**
  - **menos impulsividad**
  - **conexión emocional más estable**
-

## **Objetivo**

**Consolidar una relación estable, consciente y funcional.**

---

### **Enfoque emocional:**

- **integración de rutina + calma + vínculo**
  - **sensación de acompañamiento real**
- 

## **Práctica diaria**

### **1. Paseos sin prisa (conexión)**

- **caminar juntos sin objetivo**
- **presencia total**

### **2. Rutina de cuidado consciente**

- **alimentar al perro con atención real**
- **sin distracciones**

### **3. Revisión personal**

- **¿cómo estoy ahora comparado con la semana 1?**
  - **¿qué ha cambiado en mí?**
- 

## **Resultado esperado**

- **mayor estabilidad emocional**
  - **reducción de aislamiento**
  - **vínculo más profundo con el perro y consigo mismo**
- 

## **CIERRE DEL PROGRAMA (BASE)**

**El cambio no ocurre porque el perro cambie.**

**Ocurre porque la persona empieza a:**

- **estructurar su día**
- **regular su emoción**
- **volver a habitar su vida**

**El perro acompaña ese proceso como un espejo vivo de regulación.**