



Meditación con tapete: entrenamiento para la relajación y descompresión canina

Es posible que hayas oído hablar del término "trabajo con tapete (o mat)" en el mundo del entrenamiento. ¿En qué consiste este misterioso proceso?

Los tapetes pueden ser cualquier cosa sobre la que tu perro pueda tumbarse; algunas personas utilizan una toalla, una alfombra de baño, un mat de yoga o lo que prefiera tu perro. Es preferible que sea algo portátil, antideslizante y que tu perro pueda tumbarse fácilmente sobre ella, y que utilices la misma cada vez. El "trabajo con tapete" se refiere a muchos comportamientos diferentes que puedes entrenar utilizando un tapete. Muchas personas lo utilizan como una "estación". Cuando se le indica que "vaya al tapete", el perro va al tapete a esperar el premio, este es un gran comportamiento si tu perro ladra cuando llegan las visitas o pide que le compartas comida en la mesa.

Sin embargo, otra forma de utilizarlo es para DESCOMPRESION, es decir, ayudar a los perros a relajarse. En el caso de las personas, puedes animarlas a hacer ejercicios de respiración profunda, a asistir a una clase de yoga o a ser conscientes de su nivel de estrés, pero ¿cómo puedes animar a un perro estresado a relajarse en un entorno estresante? Ahí es donde entra en juego la "Relajación con tapete".

La relajación sobre un tapete se basa en dos factores clave::

1. La combinación repetida de un reforzador (comida) con una experiencia específica (como estar recostado en un tapete) funciona para crear una fuerte asociación positiva con esa experiencia.
2. Si un perro está entrenado para ofrecer ARTIFICIALMENTE comportamientos "relajados" cuando aún no está relajado (como suspirar, poner la barbilla en el suelo o cerrar los ojos), su cuerpo responderá relajándose (¡qué genial!).

Entonces, ¿cómo funciona?

1. **El primer paso es establecer el tapete como un lugar donde suceden puras cosas buenas.** Por ahora, mientras el perro esté sobre el tapete, recibirá un flujo CONSTANTE de comida. Las comidas regulares de un perro son excelentes para esto. ¡Una taza de croquetas puede ser de gran ayuda si se entrega estratégicamente! El solo acto de comer es relajante, y ofrecemos la comida de tal manera que el perro se sienta invitado a recostarse y masticar. Para demostrar lo efectiva que puede ser esta respuesta, tomamos al perro más excitado del refugio y lo llevamos a un entorno que lo distrajera (al aire libre) para probarlo sobre el tapete por primera vez. Le tomó

Para obtener más información o solicitar asistencia conductual, visita eastbayspca.org/behavior.

© 2024. This work is openly licensed via [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

alrededor de 5 minutos acomodarse en una posición acostada (el video está acelerado para poder verlo más fácilmente). Todo lo que se necesitó fue una entrega estratégica de comida. [Aquí está el video!](#)

¡Enjuaga y repite! Puedes hacer esto a la hora de comer o entre comidas con galletitas pequeñas. Al principio, intenta hacerlo durante 2 a 5 minutos cada vez. El perro comenzará a asociar la llegada del tapete con cosas buenas y comenzará a ofrecer acostarse cada vez más rápido. Asegúrate de quitar el tapete cuando no lo uses.

- El segundo paso es comenzar a reforzar estratégicamente (ofrecer comida) SÓLO cuando veas que el perro ofrece comportamientos "relajados".** No usamos el clicker (¡puede ser demasiado emocionante!), sino que usamos el TIEMPO (el instante en el que ofrecemos comida) para decirle al perro lo que hizo bien. Una vez que comience a buscar lo que hace que la comida aparezca, [se verá así.](#)

Verás que el entrenador solo refuerza cuando el perro muestra un comportamiento relajado, como apoyar la barbilla en el suelo. Muchos perros comienzan como "relajantes competitivos", es decir, "¡MIRA, ESTOY TAN RELAJADO!". Pero, como dijimos anteriormente, el cuerpo no puede escapar de su respuesta a estas acciones. La relajación artificial se convierte rápidamente en relajación real.

Importante: ¡La relajación puede darse en pequeñas "partes"! No lograremos que un perro se tumbé completamente boca abajo en el primer intento. Por eso, recompensaremos pequeñas "partes" del comportamiento completamente relajado. Esto puede evitar que tu perro se frustre y le dará pistas sobre qué es lo que hace que la comida aparezca. Queremos que el perro pruebe muchas cosas con la esperanza de obtener la respuesta "correcta". Algunas de ellas son obvias, pero otras son mucho más sutiles. Todos los siguientes son momentos que puedes reforzar (recompensar):

Movimientos Obvios

recostarse de lado, sobre su cadera
recuesta la barbilla en el suelo/tapete
se acuesta totalmente plano, de lado
toma un gran suspiro
se estira
bosteza

Movimientos Sutiles

olfatea el tapete
mira hacia su alrededor
mira hacia abajo
deja de mover la cola
cambia el peso de su cuerpo de lado
parpadea (relajadamente!)

Si repites esto lo suficiente, ¡el tapete se convertirá en una señal inconsciente para la relajación! A partir de ahí, las posibilidades son infinitas. Puedes empezar a mover gradualmente la práctica con el tapete a lugares con cada vez más distracciones (el patio trasero, el porche delantero, la calle, etc.). Con el tiempo, el objetivo es poder sacar el tapete en cualquier lugar (en el coche, en una cafetería, etc.) y hacer que tu perro confíe en que es un "espacio seguro" donde puede relajarse.

Consejos profesionales para la meditación con tapete

- **¡Las sesiones cortas son mejores que las largas!** Una vez que estés en el segundo paso, intenta comenzar con sesiones de 2 a 5 minutos cada vez. Luego, tómate un descanso, retira el tapete y dale mucho cariño y afecto a tu perro. Una vez que tu perro ofrezca activamente comportamientos relajados, puedes comenzar a espaciar el tiempo de espera antes de reforzar y agregar más duración a tus sesiones.
- **¡No tengas miedo de premiar por un lenguaje corporal realmente sutil!** Un parpadeo, un suspiro, un cambio de peso, mirar hacia abajo, mirar hacia otro lado, dejar de menear el cuerpo... ¡todo esto se puede reforzar! Nuestro objetivo es "dividir" el comportamiento objetivo (tumbarse relajado con los ojos cerrados) en pequeñas partes que podamos reforzar. Gradualmente, todas esas partes se hacen más grandes a medida que nuestro perro se da cuenta de lo que le estamos pidiendo. Recuerda, si tu perro no parece estar comprendiendo, *¡divídelo en partes pequeñas, no te rindas!*
- **Si el tapete se mancha o si se desmorona el refuerzo sobre el tapete,** puede causar que el perro ponga la nariz hacia abajo naturalmente para comerse las migajas. ¡Esta es una gran oportunidad para "capturar" ese comportamiento en esa posición y reforzarlo!
- **Al principio, intenta elegir momentos en los que haya poco tráfico y poca energía para practicar.** Cuando nuestros perros se acostumbren, podemos añadir distracciones, pero por ahora conviene pasar un tiempo en el jardín de infantes.
- **¡La colocación estratégica de las galletitas puede ayudar!** Si tu perro se sienta en posición de "esfinge", colocar la galletita sobre el tapete, donde debe girar la cabeza o la parte superior del cuerpo para alcanzarla, puede alentarle artificialmente a que se siente "con las caderas hacia un lado". Colocar una galletita entre las patas delanteras de un perro puede alentarle a que se recueste o ayudarlo a estirar las patas delanteras para relajarse.
- **No reacciones a comportamientos indeseables como ladridos, empujones, manoseos, etc.,** y espera a que te presente otros más deseables. Lo ideal es que podamos intentar anticipar cuándo van a suceder y reducir nuestros criterios (es decir, hacerlo más fácil) para poder obtener una mayor tasa de refuerzo. Por ejemplo, si ves que tu perro se pone alerta ante algo y has estado esperando a que recueste la barbilla sobre el tapete, en su lugar, opta por reforzar algo más fácil,

Para obtener más información o solicitar asistencia conductual, visita eastbayspca.org/behavior.

© 2024. This work is openly licensed via [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

como cambiar el peso o mirar hacia otro lado antes de que cambie de posición para mantenerlo en el juego.

Si deseas perfeccionar este comportamiento, no dudes en inscribirte en una sesión de entrenamiento privada con uno de nuestros entrenadores certificados. Este comportamiento se puede generalizar a lugares que tu perro considere desafiantes, como automóviles, cafés, cenas y otros entornos que lo distraigan, y puede ser una herramienta invaluable para la desensibilización de los perros que experimentan miedo y ansiedad.