



HABLA
CON ELLOS



Curso
**EL REAL
ENRIQUECIMIENTO
AMBIENTAL**



HABLA
CON ELLOS

Repaso de conceptos previos

- Definición de enriquecimiento ambiental
- Conocer a la especie en estado de libertad y adaptar el entorno al sujeto
- Estimulación sensorial
- Carroñeo
- Foraging
- Agency
- Contrafreeloading
- Estereotipias y ARB
- Constructive discontent e inhibición aprendida
- Tendencialmente proactivo y tendencialmente hiper reactivo

**PARA QUE
NO MURÁIS
EN EL
INTENTO**



¿Qué actividades propones para mejorar la calidad de vida de nuestros perros?



Encuesta perperrechil

Escribe algo...



HABLA
CON ELLOS

Para que las actividades propuestas sean enriquecedoras para nuestros perros tienen que:

- 1) Individualizarse
- 2) Conocer capacidades de nuestro perro
- 3) Libertad de decisión
- 4) Re-evaluarse

NADA de lo que se va a proponer aquí es para todos los casos.

- Ejercicio físico
- ¿Vida rutinaria?
- Los olores
- Los sonidos
- Interacciones naturales con entorno
- Masticables y su importancia
- Foraging
- ¿Juguetes interactivos?
- Interacciones sociales
- El descanso y la calma
- Decisiones autónomas
- Disminución de respuestas con distrés

PROPUESTAS DE ENRIQUECIMIENTO SIGUIENDO UNAS NORMAS

Alleviating Stress in Zoo Animals with Environmental Enrichment

16

K. Carlstead¹ and D. Shepherdson²

¹National Zoological Park, Smithsonian Institution Washington DC, USA; ²Oregon Zoo, Portland, Oregon, USA

Introduction

Perceptions of the psychological needs of wild animals living in zoos have changed greatly in the last few decades. The use of environmental enrichment to meet these perceived needs has grown accordingly. The documented benefits of enrichment for zoo animals range from changes in behaviour, such as decreasing aggression, increasing activity and decreasing abnormal behaviour, to improved reproduction and health and increased survival of captive-bred animals released into the wild (Markowitz *et al.*, 1978; Chanow *et al.*, 1982; Wilson, 1982; Tripp, 1985; Miller-Schroeder and Paterson, 1989; Carlstead and Shepherdson, 1994; Vargas and Anderson, 1999). Environmental enrichment involves the practice of increasing the physical, social and temporal complexity of captive environments. Physical complexity refers to the variety of structural, visual, auditory, olfactory and gustatory stimuli in an animal's environment, whereas temporal complexity refers to the degree to which this stimulation changes, introducing novelty and variability into fixed surroundings. Social complexity is an aspect of enrichment that for many species is of paramount importance (Shapiro *et al.*, 1996, 1998) and requires careful consideration of appropriate social group size and composition. Mixing species in an enclosure is also a means of increasing social complexity. However, changes in conspecific



EJERCICIO FÍSICO CON ACTIVIDADES DISFRUTABLES

- Debates (como siempre)
- Ideas para cada caso
- Errores típicos



**¿Un perro “en cautividad”
debería hacer ejercicio físico
de manera regular?**

SÍ

NO

HABLA
CON ELLOS



El cuerpo y la mente están intrínsecamente conectados. Trabajan juntos y ambos necesitan estar bien para que funcionen de manera correcta.



HABLA
CON ELLOS



Quico en la montaña siguiendo un rastro

**“LOS PERROS
NECESITAN IR
TRANQUILOS,
NO TENER ESA
EXCITACIÓN”**



HABLA
CON ELLOS

Como no podría ser de otra manera, **la gente sigue situándose en un extremo**. Si ven a un perro haciendo deporte, **ya lo asocian a que la vida del perro es eso y que estará muerto de estrés**.

El deporte, que se puede **adecuar en grado, frecuencia y dificultad para cada caso**, puede llegar a ser muy disfrutable y beneficioso para muchos perros.

EQUILIBRIO, que un perro haga deporte, ya sea en una cinta de correr o en el campo siguiendo un rastro, no debería ser juzgado simplemente por una imagen o vídeo simplemente.

**DEBATES,
DEBATES Y
MÁS
DEBATES**



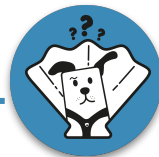
HABLA
CON ELLOS

Los motivos principales de debate son:

- “Es que el perro en libertad no haría esto, estaría oliendo”
- “El perro no quiere hacerlo, está siendo obligado”
- No se tienen en cuenta las características físicas del perro
- Generador de estrés
- Pensar que eso es lo único que tiene que hacer un perro en su vida

Es cierto que estos errores se cometen, pero con una mínima idea se puede construir algo muy beneficioso.

**DEBATES,
DEBATES Y
MÁS
DEBATES**



**¿Correr ayuda a mejorar los
problemas emocionales en
perros?**

SÍ

NO



HABLA
CON ELLOS

A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. Outcomes and mechanisms

S J Petruzzello ¹, D M Landers, B D Hatfield, K A Kubitz, W Salazar

Affiliations + expand

PMID: 1828608 DOI: 10.2165/00007256-199111030-00002

[Full text links](#)

[Cite](#)

Abstract

The relationship between exercise and anxiety has been extensively examined over the last 15 years. Three separate meta-analysis were conducted to quantitatively review the exercise-anxiety literature for state anxiety, trait anxiety and psychophysiological correlates of anxiety. Such a procedure allows tendencies of the research to be characterised. The results substantiate the claim that exercise is associated with reductions in anxiety, but only for aerobic forms of exercise. These effects were

TODO
EMPEZÓ CON
ESTE
ESTUDIO EN
PERSONAS

El estudio comentaba que la actividad aeróbica como actividad física, mostraba una ayuda a la reducción de la ansiedad en personas. Los programas debían durar al menos 10 semanas y al menos 21 minutos de ejercicio.



HABLA
CON ELLOS

> Brain Res. 1996 Jul 8;726(1-2):49-56.

Physical activity increases mRNA for brain-derived neurotrophic factor and nerve growth factor in rat brain

S A Neepker¹, F Gómez-Pinilla, J Choi, C W Cotman

Affiliations + expand
PMID: 8836544

Abstract

Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) and nerve growth factor (NGF) support the viability and function of many types of neurons, and are likely mediators of activity-dependent changes in the CNS. We examined BDNF and NGF mRNA levels in several brain areas of adult male rats following 0, 2, 4, or 7 nights with ad libitum access to running wheels. BDNF mRNA was significantly increased in several brain areas, most notably in the hippocampus and caudal 1/3 of cerebral cortex following 2, 4, and 7 nights with exercise. Significant elevations in BDNF mRNA were localized in Ammon's horn areas 1 (CA1) and 4 (CA4) of the hippocampus, and layers II-III of the caudal neocortex and retrosplenial cortex. NGF mRNA was also significantly elevated in the hippocampus and caudal 1/3 of the cortex, affecting primarily the dentate gyrus granular layer (DG) and CA4 of the hippocampus and layers II-III in caudal neocortex.

Exercise training increases size of hippocampus and improves memory

Kirk J. Erickson, Michelle W. Voss, Barchika Shaurya Prakash, and Arthur F. Kramer. [Authors info & Affiliations](#)

January 31, 2011 | 108 (7) 3017-3022 | <https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>

Abstract

The hippocampus shrinks in late adulthood, leading to impaired memory and increased risk for dementia. Hippocampal volume is also smaller in older adults, and physical activity, which aerobic exercise remains unknown. Here we show that aerobic exercise training effectively reverses age-related hippocampal atrophy in a rodent model, increasing hippocampal volume in a control group, but high

Effects of acute physical exercise on central serotonergic systems

F Chaouloff¹

Affiliations + expand
PMID: 9000156 DOI: 10.1097/00005768-199701000-00009

Abstract

This paper reviews data concerning the effects of acute physical exercise (treadmill running) in trained rats. Works from the 1980's have established that acute running increases brain serotonin (5-hydroxytryptamine: 5-HT) synthesis in two ways. Lipolysis-elicited release of free fatty acids in the blood compartment displaces the binding of the essential amino acid tryptophan to albumin, thereby increasing the concentration of the so-called "free tryptophan" portion, and because exercise increases the ratio of circulating free tryptophan to the sum of the concentrations of the amino acids that compete with tryptophan for uptake at the blood-brain barrier level, tryptophan enters markedly

MÚLTIPLES
ESTUDIOS Y
SUS
BENEFICIOS

Estudios en personas y animales demuestran que la actividad física modifica el cerebro (hipocampo, etc.), incrementa los niveles de serotonina (neurotransmisor que ayuda a la gestión de la impulsividad y respuestas de estrés, también depresión) e incrementa niveles de serotonina (también puede ayudar a estrés y dolencias físicas)



**AGENCY Y DEPORTE DEBEN
IR DE LA MANO**



Imágenes campamento perperrecho



Ideas de deportes

**Esto no va de lo que nosotros nos parezca guay,
de nada sirve si no lo adaptamos y nuestro perro
no lo disfruta**



Norte revisando que todo esté bien

- Dar caminatas
- Correr
- Paseos de montaña
- Actividades acuáticas
- Jugar a estirar juguete
- Trabajos de olfato para perros senior o movilidad muy limitada
- Propiocepción
- Disciplinas deportivas

Obviamente teniendo cuidado con los terrenos, temperaturas y capacidades físicas de nuestro perro.



Análisis enriquecimiento vídeo



- **Estimulación sensorial**
 - Táctil
 - Oído
 - Vista
- **Actividad social**
- **Entorno controlado con elementos preparados**
- **Actividad acuática**
- **Actividad deportiva**
- **Agency**
- **Luz solar**



Análisis enriquecimiento vídeo



- **Estimulación sensorial**
 - Táctil
 - Oído
 - Vista
 - Olfato
 - Gusto (con elementos naturales)
- **Actividad social**
- **Exploración conjunta**
- **Entorno natural con elementos naturales**
- **Actividad deportiva**
- **Mejora propiocepción**
- **Agency**
- **Luz solar**
- **Oportunidad de carroñeo y foraging**



Actividades deportivas

Cuando aprovechamos motivaciones
intrínsecas



- Agility
- Pastoreo
- Treiball (pastoreo “urbano”)
- Mantrailing
- Rescate
- Canicross
- LARGO ETC

**El deporte, CÓMO ES LA
INTRODUCCIÓN DE ESE DEPORTE,
el perro y sus capacidades, así como
el agency, deberían ir de la mano.**



HABLA
CON ELLOS

Errores típicos cometidos:

- No tener en cuenta las capacidades físicas del perro
- No tener un buen timing
- **OBLIGAR AL PERRO**
- No crear un **pedazo del atleta** a menos que puedas con ello por tu estilo de vida
- Cuidado con **EUSTRES, DESCAAAAAAAAAANSO EMOCIONAL**

**ERRORES
TÍPICOS QUE
SE COMETEN
CON ESTO**



EL EUSTRES

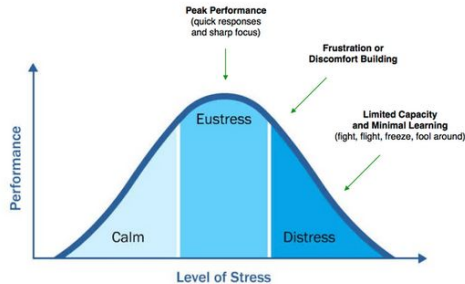
Por emocionalidades positivas pero...



Stress Curve

Types of Stress

- Eustress= Good Stress
- Distress= Bad Stress

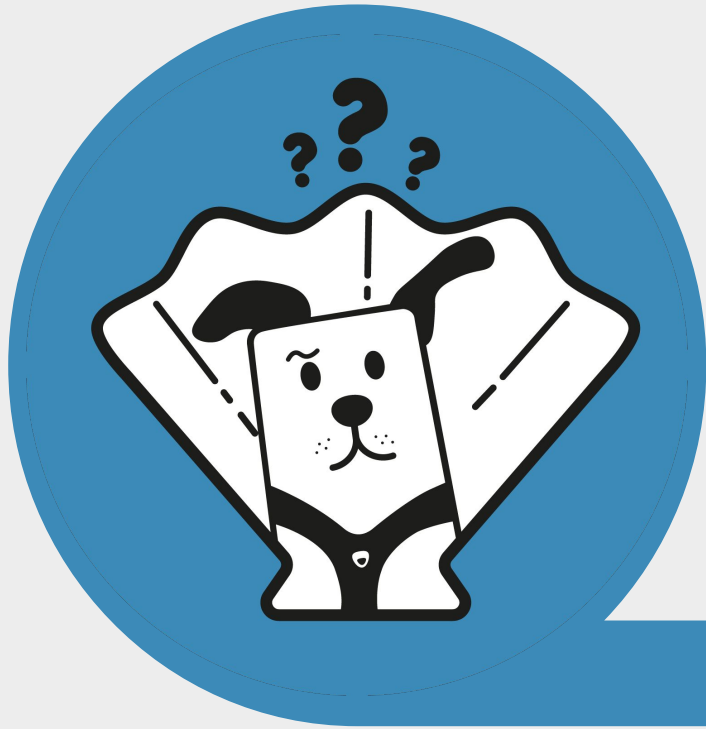


Adapted from The American Institute of Stress

Alice Tong, KPA CTP, LCSW
415-533-4411
www.cpdogtraining.com

- El mejor ejemplo es el de un **fanático viendo un partido de fútbol de su equipo en la final**
- O viajar y ver cosas nuevas **TODOS los días**
- Necesitas un descanso emocional entre suceso y suceso, **AUNQUE PARA TI SEA POSITIVO**
- **Obviamente cabe decir que los perros con tendencia a la hiper reactividad necesitan más tiempo de recuperación**

Imagen extraída de “Choose Positive Dog Training”



DUDAS

perperrechiles

