



GUÍA GRATUITA · PERROS MAESTROS

Antes de enseñarle a quedarse solo, necesitas saber **qué observar**.

Una guía práctica para mirar la secuencia completa, registrar las ausencias y saber cuándo pedir ayuda, sin culpabilizarte y sin fórmulas universales.

Comprender antes de corregir

Perro · cuerpo · emociones · entorno · rutinas · relación

No busques una etiqueta rápida. Busca un patrón.

Ladear, romper algo o seguirte por casa son conductas visibles. Para comprenderlas necesitamos mirar qué ocurre antes, durante y después.

La finalidad

Convertir la preocupación en información observable. Esta guía no diagnostica ansiedad por separación ni sustituye una valoración veterinaria o profesional.

- Graba una ausencia breve y habitual. No prepares una prueba para descubrir cuánto aguanta.
- Describe antes de interpretar. Escribe «minuto 3: jadea y camina» en lugar de «se enfada».
- Compara varias ocasiones. Un solo vídeo puede estar condicionado por un ruido, una tormenta o un cambio de rutina.
- Cambia una sola variable. Así podrás reconocer qué pudo ayudar y qué pudo dificultar.

Seguridad primero

Si existe riesgo de lesión, intento de escape, pánico intenso o un cambio repentino, no provoques otra ausencia para rellenar el registro. Consulta con tu veterinario y busca acompañamiento especializado.

La ausencia empieza antes de cerrar la puerta.

Tu perro puede reconocer secuencias diminutas: zapatos, llaves, bolso, ritmo de movimientos o una respiración diferente.

- Rutina previa: hora, paseo, comida, descanso, juego y necesidades fisiológicas.
- Señales de salida: qué haces primero y en qué momento cambia su conducta.
- Cuerpo del perro: seguimiento, bloqueo del paso, quietud, jadeo, temblor o rechazo de comida.
- Entorno: obras, ascensor, vecinos, otros perros, calor, tormenta o cambios en casa.
- Tu propio ritmo: prisas, movimientos bruscos, repeticiones y despedida. Importa como parte de la escena, no como motivo de culpa.

Pregunta útil

¿Cuál es la primera señal observable de que la secuencia ha cambiado? Ese momento suele aportar más información que el saludo al volver.

Mira la evolución, no solo el momento más intenso.

Dos perros pueden ladrar o tocar la puerta y estar viviendo experiencias muy diferentes.

Observa	Pregúntate
Inicio	¿Cuánto tarda en aparecer el primer cambio?
Dirección	¿Puerta, ventana, ruido, comida o lugar de descanso?
Cuerpo	¿Jadea sin calor, saliva, tiembla, se queda rígido o camina sin parar?
Flexibilidad	¿Puede beber, comer, olfatear, cambiar de actividad o tumbarse?
Evolución	¿La intensidad baja, se mantiene o aumenta? ¿Aparecen pausas reales?
Recuperación	¿Cuándo vuelve a un estado parecido al inicial?

La comida no es una prueba definitiva

Que coma puede ser una señal de flexibilidad, pero no descarta por sí sola el malestar. También importa qué sucede después y si consigue descansar.

El reencuentro aporta datos, pero no cuenta toda la historia.

Un saludo intenso no demuestra por sí mismo ansiedad. Mira cuánto tarda en recuperar un ritmo normal.

- Respiración y cuerpo: ¿bajan de intensidad o se mantienen acelerados?
- Capacidad de cambiar: ¿puede beber, olfatear, explorar o tumbarse?
- Tiempo de recuperación: anota minutos aproximados, no solo «mucho» o «poco».
- Estado de la casa: los daños muestran el resultado, no explican cuándo ni por qué empezó.
- Tu respuesta: evita regañar. Lo ocurrido durante la ausencia ya ha pasado y el castigo puede añadir inseguridad al regreso.

Tu emoción importa, pero no para culparte

Tu perro no lee tus pensamientos. Sí percibe cambios en postura, respiración, movimientos y rutinas.

Observar esa parte ayuda a comprender la secuencia; no convierte todo lo que ocurre en responsabilidad tuya.

Registra una ausencia en diez minutos.

Imprime esta página o úsala como modelo en tus notas. Describe hechos observables y deja las hipótesis para después.

Fecha y hora

Duración prevista

Qué ocurrió antes

Paseo, descanso, comida, ruidos o cambios

Primera señal y minuto

Qué hizo exactamente

Momento más intenso

Cuerpo, movimiento, sonido y dirección

Pausas o cambios

Comida, agua, olfato, descanso o exploración

Recuperación

Cuándo y cómo bajó la intensidad

Una sola grabación orienta. Varias situaciones comparables permiten reconocer patrones.

De la observación a una hipótesis prudente.

Una conducta puede tener varias explicaciones. No elijas una receta hasta comprobar qué patrón se repite.

Vocaliza al oír el ascensor

Puede responder a un estímulo exterior. Observa si vuelve a descansar cuando el ruido termina.

Camina, jadea y busca salidas desde el inicio

Puede existir malestar relacionado con la separación. Evita aumentar la dificultad sin valoración.

Duerme y más tarde explora objetos

Revisa acceso, etapa vital, necesidades y entorno; el resultado final no confirma ansiedad.

Te sigue en casa, pero descansa al quedarse solo

La cercanía cotidiana no demuestra dependencia problemática.

Regla práctica

Si una explicación no cambia lo que deberías observar, todavía es demasiado vaga. Vuelve a la secuencia: antes, durante, después y recuperación.

No esperes a que el problema sea enorme.

La prioridad es la seguridad y el bienestar, no completar una ausencia cada vez más larga.

- Veterinario: si la conducta apareció de repente, sospechas dolor, hay cambios físicos o eliminación inusual.
- Ayuda especializada: si aparecen jadeo intenso, salivación, vocalización prolongada, intentos de escape, autolesión o incapacidad para comer y descansar.
- Gestión temporal: organiza apoyo y reduce, cuando sea posible, las ausencias que ya sabes que lo desbordan.
- Sin castigos: no utilices collares antiladridos ni dispositivos que añadan miedo, dolor o sobresalto.

Sigue aprendiendo con Perros Maestros

Lee la guía ampliada y los artículos relacionados en:

perrosmaestros.com/clase-gratuita-ansiedad-por-separacion/

Canal gratuito de WhatsApp: una idea útil cada semana, nuevos artículos y vídeos. Tu número no se muestra a las demás personas seguidoras.

Fuentes de consulta: Dogs Trust, RSPCA y American Veterinary Society of Animal Behavior (AVSAB). Consulta los enlaces completos en la versión web.