

# Ansiedad por separación

Por Antonio Paramio  
produccionesguau@produccionesguau.com

La ansiedad por separación es la patología del comportamiento del perro más habitual en nuestros días.

Podemos definir la ansiedad por separación como un trastorno del comportamiento que se caracteriza por signos de angustia por parte de los perros cuando se quedan solos o se separan del dueño.

No existe unanimidad sobre la causa de este trastorno entre los especialistas en problemas de conducta y, actualmente, existen mayoritariamente dos corrientes:

- Una de ellas defiende que la ansiedad por separación propiamente dicha consiste en la no ruptura o interrupción del apego primario.
- La otra sostiene que, en la mayoría de los casos, el problema se debe a un vínculo mal establecido entre el perro y su dueño que afecta a la estructura de grupo y esto, básicamente, se debe a un problema de comunicación entre ambos.

Como diagnóstico diferencial, a la primera corriente podemos denominarla ansiedad por separación pura y a la que se produce debido a un problema de relación, es decir, a un vínculo mal establecido, la podemos llamar ansiedad por separación aprendida. Independientemente de que se trate de una u otra, en ambas el

problema está relacionado con el apego y cursan igual.

Para poder entender esto un poco mejor, vamos a describir someramente los distintos tipos de apego:

- Apego primario: es el que se deriva del imprinting. Este es el apego existente entre madre-hijo. Este tipo de apego unitario como forma de perpetuar/sustituir el apego con la madre, si se prolonga, puede derivar en el siguiente apego.
- Hiperapego primario: este tipo de hiperapego se caracteriza porque el perro siente una necesidad permanente de la presencia del ser objeto del hiperapego. Este hecho le hace estar siempre vigilante y reaccionar al mínimo movimiento del dueño y, por lo tanto, provoca en el perro un continuo estado de anticipación emocional.
- Apego secundario: podemos decir que consiste en el tipo y calidad de relación (vínculo) que los perros mantienen con el resto de los miembros de su grupo/manada. De éste se deriva el siguiente.
- Hiperapego secundario: el perro se siente respaldado por su dueño cuando sufre un conflicto, padece una fobia, está

deprimido o la situación del grupo no es estable, consistente o apaciguante.

El gran problema de este tipo de apego es que el dueño suele empeorar la situación al tratar de reconfortar al perro, porque está reforzando su conducta.

Un apunte importante sobre el hiperapego es que suele producirse de forma bilateral, es decir, del perro hacia el dueño y del dueño hacia el perro. Para explicar esto es necesario hablar del vínculo, pero antes, explicaremos un poco la forma en que la Naturaleza maneja este tema.

Básicamente, podemos decir que el cachorro comienza a sufrir una especie de desapego por parte de su madre alrededor de los 45 días, que es cuando la madre comienza a rechazarlo cuando quiere mamar. Esta conducta por parte de la madre sirve para que el cachorro comience a desarrollarse como un individuo único y establezca vínculos con el resto del grupo y para ello es fundamental que el vínculo primario se debilite porque, si no es así, el centro de atención del cachorro siempre será su madre y no logrará desapegarse ni, por lo tanto, evolucionar como ser individual.

## VINCULO

El vínculo es la piedra angular sobre la que se desarrollará la relación entre el perro y el dueño. Cuando existe un vínculo bien establecido, esté el perro adiestrado o no, la relación es natural, fluida, ambos parecen entender lo que el otro piensa, necesita o desea y la simbiosis es total.

Por el contrario, cuando el vínculo está mal establecido, los problemas no tardan en aparecer, no hay entendimiento entre el perro y el dueño y los problemas se suceden: insubordinación, conductas indeseadas, desobediencia, etc.

Un vínculo puede estar mal establecido por varias razones:

- **Socialización tardía o inadecuada.** Los perros pasan por cuatro fases que transcurren desde su nacimiento hasta los cuatro meses. Se les denomina periodos sensibles o fases críticas. Durante estos periodos, especialmente desde la séptima semana de vida hasta los 112 días, los cachorros deben ser expuestos al mayor número posible de estímulos de todo tipo (objetos, ruidos, personas, etc.) para que se habitúen a ellos. Si esto no se hace o se realiza de forma defectuosa, el perro crecerá como un animal tímido que reaccionará con conductas de evitación y/o escape ante los estímulos que resultan desconocidos para él a pesar de que sean inocuos. Evidentemente, un perro así solamente se siente seguro al lado de su dueño, con lo que el problema de hiperapego secundario está prácticamente asegurado.
- **Edad de separación de la madre inadecuada.** La edad idónea de separar a un cachorro de su madre y hermanos es la séptima semana de vida. El peor momento de hacerlo es el

periodo comprendido desde que el cachorro abre los ojos hasta los treinta o treinta y cinco días de vida, porque es cuando más necesita a su madre para que le enseñe cómo debe reaccionar ante los estímulos del entorno.

- **Temperamento miedoso heredado.** Estos casos no son muy frecuentes pero existen; generalmente se debe a un exceso de consanguinidad entre los padres.
- **Errores en la educación temprana.** La mayoría de este tipo de errores se deben a la permisividad y a la inconsistencia en el trato con el cachorro.
- **Falta de disciplina, normas, límites o rutinas.** Podemos decir que todos estos factores son el resultado del apartado anterior. Si se actúa con demasiada permisividad es evidente que el nivel de disciplina será insuficiente. Si no se establecen normas y límites, el cachorro adquirirá hábitos que más adelante será difícil cambiar. Por otro lado, si no somos consistentes y regulares en el trato con el perro, no estableceremos rutinas y la falta de éstas es la mayor fuente de incertidumbre, que es la principal causa de la ansiedad. Por lo tanto, el resultado no puede ser otro que comportamiento apetitivo, insubordinación, energía nerviosa y ansiedad.

- **Antropomorfización;** es decir, dar al perro un trato inadecuado para su especie (humanización).

## CAUSAS

Las causas principales para que un perro desarrolle un problema de ansiedad por separación son:

- Una mudanza.
- Cambios en las rutinas, horarios, etc.
- Fallecimiento de la persona a la que el perro está más vinculado.
- Suceso traumático sufrido por el perro cuando se encontraba solo.
- Padecimiento de una enfermedad grave al poco tiempo de llegar a su nuevo hogar.
- Aislamiento social durante los periodos de socialización.
- Separación temprana de la madre.
- Estancia en una residencia canina.
- Nuevo miembro en la familia, ya sea éste otro cachorro de la misma o de diferente especie, un bebé, nueva pareja, etc.

Algunos autores afirman que existe predisposición hereditaria debido a la cría selectiva de perros más afectuosos, socialmente dependientes o infantilizados que crean una excesiva vinculación con los propietarios e intolerancia a la soledad.

## SÍNTOMAS

El síndrome de ansiedad por separación siempre cursa de la misma forma:

- Nerviosismo cuando los dueños van a salir de casa.
- Salivación, energía nerviosa, ladridos...
- Búsqueda de relación: subirse, gemidos, dar la pata, traer juguetes, etc.
- Hiperapego: seguir al dueño a todos lados. En la mayoría de los casos, los perros son como "sombras" de sus dueños y los siguen por toda la casa sin querer separarse de ellos.
- Ritual de bienvenida excesivamente efusivo cuando el dueño regresa al hogar.
- Los problemas también pueden presentarse estando el dueño en casa si se desentiende del perro o intenta impedirle el acceso al dormitorio, etc.

Las formas en que los perros expresan conductualmente la angustia que les provoca separarse del/los dueños son:

- Conducta destructiva. Esta actividad se dirige generalmente hacia objetos que el dueño toca a menudo o muy personales o hacia las puertas por las que el dueño abandona la casa o esquinas próximas.
- Ladrado o gimoteo incesante.
- Eliminación inadecuada. Hacer sus necesidades en la casa cuando los dueños están ausentes.

Algo muy común es que los dueños suelen atribuir estas conductas a "venganza" por parte del perro por haberlo dejado solo. Esta idea está basada en que los perros "ponen cara de culpable" y reaccionan como tales cuando los dueños regresan al hogar aunque esto no tiene nada que ver con la realidad. Lo que sucede es que, a través del tiempo, el perro aprende que, si cuando vuelven los dueños a casa hay algo roto (por ejemplo), le castigan o regañan, pero el perro no es consciente de que el culpable de que el objeto esté roto sea él; simplemente ha realizado la asociación de que si algo no está como debe cuando el dueño regresa a la casa, el castigo lo sufre él.

El gran problema es que este síndrome deteriora la relación entre el perro y su dueño y causa problemas al dueño, tanto externos (quejas de vecinos, rotura de objetos...) como internos (frustración, irritabilidad, ansiedad, etc.).

Algo importante que debemos tener en cuenta es que, como siempre, la emoción es la causante de la conducta. La conducta inadecuada e indeseada es el resultado del estado emocional del perro en ese momento que, evidentemente, se trata de un estado emocional alterado.

La explicación conductual es sencilla, el perro sufre una gran ansiedad y tensión interna cuando se queda solo. Ya sabemos que esto significa una aceleración del pulso, del ritmo cardíaco, salivación y malestar emocional pero, cuando el perro rompe a ladrar o destruye algún objeto, la tensión que sufre disminuye, de forma

que la conducta se convierte en autorreforzante.

Esto significa que el perro se va sintiendo progresivamente mejor durante y después de la realización de la conducta indeseada. El perro deja de romper o ladrar después de un tiempo variable, cuando consigue estabilizarse emocionalmente, pero ha aprendido cómo reducir la tensión y el malestar, de forma que la conducta indeseada se establece en sus pautas de actuación siempre que sienta ansiedad o tensión interna.

El problema se convierte así, en un círculo vicioso que se repite todas y cada una de las veces que el perro se queda solo o siente ansiedad por alejamiento del dueño o por falta de relación con éste. La conclusión es que el problema se va cronificando progresivamente y se instaura definitivamente dentro del repertorio conductual del perro, de tal manera que esta forma de comportarse en ausencia de los dueños sea muy difícil de extinguir.

## PREVENCIÓN

Como hemos visto, la mejor forma de evitar esta conducta, es conseguir establecer un vínculo adecuado entre el perro y su dueño, lo cual no siempre es fácil, debido a los errores de manejo descritos anteriormente, tales como la humanización del perro por parte del dueño, etc.

La regla de oro para evitar este problema sería decir que hay que conseguir que el vínculo existente entre el perro y su dueño no se convierta en hiperapego. Para conseguirlo, podemos tener en cuenta algunas pautas:

- No ocupar el puesto de la madre natural para que el apego no se convierta en hiperapego. Esto significa no estar todo el día junto al perro, ni prestarle atención continua, ni tenerlo siempre en brazos, etc.
- No estar a disposición del perro. Debemos ser nosotros los que decidamos cuándo hay que jugar, relacionarse afectivamente, etc.
- No tratarlo como si fuera un bebé o una persona. Este trato interfiere con su evolución natural de desarrollo como individuo y contribuye a que el perro no madure emocionalmente.
- Acostumbrar al perro a quedarse solo desde el principio. Lo mejor es dejarlo solo después de un largo rato de juego o ejercicio.
- Darle espacios para que se independice desde el principio.
- Establecer unas rutinas desde el momento en que el perro llega al hogar.
- Al salir, darle al perro un juguete, hueso masticable, etc. para que esté entretenido.

Generalmente, cuando se le dice al propietario de un perro con este problema, que un perro es un perro, le sienta mal, le parece que la persona que se lo está diciendo es un insensible, que no sabe lo especial que es su perro y que está denigrando a los perros y a su relación con los humanos. Esta reacción es una buena demostración de que el dueño no percibe a su mascota como a un perro y, por otra parte, también nos demuestra que el

hiperapego es bilateral. Es muy importante que los dueños entiendan que los mimos no son incompatibles con la disciplina.

## TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN CONDUCTUAL

El tratamiento conductual está basado principalmente en la desensibilización del perro hacia los estímulos discriminativos que indican que el dueño va a salir de casa. Los expertos recomiendan que el propietario coja las llaves de la casa y las lleve al salón o la cocina, que se ponga el abrigo al lado de la puerta y vaya al dormitorio y se lo quite o viceversa, que cojan la correa del perro y la lleven de un lado a otro, etc. Como hemos dicho, esto está dirigido a conseguir que, a base de repetirlo, las señales de partida de los dueños dejen de provocar excitación y ansiedad en el perro.

Además, se instauran otra serie de protocolos:

- Modificar la relación entre el perro y el dueño.
  - o Dejar de responder a las exigencias relacionales del perro.
  - o Iniciar y terminar los periodos de atención/relación.
  - o Exigir que el perro haga algo para el dueño antes de darle afecto, por ejemplo, sentarse o dar la pata.
- Adiestramiento en obediencia básica para conseguir que sea el dueño el que controle las

conductas de su perro y para enseñar al perro a mantenerse y permanecer alejado de su dueño durante periodos de tiempo progresivamente más largos a través de los ejercicios “sentado – quieto” y “tumbado – quieto”.

- Una vez que el perro se ha desensibilizado de las señales que significan la salida del dueño (cambiar de sitio las llaves, ponerse el abrigo, etc.) el dueño debe comenzar a realizar salidas muy cortas y volver antes de que el perro pueda manifestar los signos típicos de este síndrome. Para ello se aconseja:
  - o No hacer caso al perro durante los 10 ó 15 minutos previos a la salida.
  - o Hacerlo cuando el perro está cansado, después de un largo paseo, por ejemplo.

Posteriormente, se debe aumentar de forma progresiva el tiempo de permanencia fuera de la casa pero siempre según un programa arbitrario variable de forma que el perro nunca pueda predecir el tiempo que el dueño estará fuera.

En estos casos también se aconseja dejar la televisión o la radio encendida o darle un juguete especial antes de salir.

Otros autores sugieren recompensar al perro justo antes de salir y también nada más llegar para intentar

conseguir que la salida del dueño de la casa se convierta en positiva para el perro.

- En caso de conducta destructiva, utilizar sistemas de castigo remoto para evitar el acceso del perro a aquellas zonas hacia las que dirige su conducta destructiva.
- Terapia farmacológica basada en la administración de benzodiazepinas o antidepresivos para reducir la ansiedad.

Como veis, este tipo de tratamiento es largo, lento y caro. Largo, porque requiere adiestrar al perro en obediencia y esto necesita un tiempo variable nunca inferior a tres semanas y porque se tarda mucho tiempo en desensibilizar al perro de las señales que significan la partida del dueño.

Lento, debido a la necesaria duración del tratamiento conductual y porque el progreso en la duración del tiempo de las salidas es necesariamente lento, ya que debe avanzar progresivamente y porque suelen producirse recidivas. Por último, es caro porque requiere la intervención imprescindible de un adiestrador que puede o no ser la misma persona experta en modificación conductual y porque requiere visitas periódicas del/los especialista/s al hogar donde se produce el problema, tanto inicialmente para instaurar las pautas de actuación, como cada cierto tiempo para comprobar el progreso o corregir errores de manejo entre otros.

Por otro lado, el tratamiento farmacológico, independientemente de

los posibles efectos secundarios, no trata la causa, trata únicamente el síntoma y sirve de ayuda durante el proceso de modificación conductual pero, por sí mismo, no soluciona el conflicto. Si se deja de administrar al perro, éste volverá a comportarse exactamente igual que antes a no ser que el problema se haya extinguido con las técnicas de modificación conductual utilizadas.

#### LO QUE LAS FLORES DE BACH PUEDEN HACER

Afortunadamente, el abanico de posibilidades de actuación de las esencias florales es muy amplio y cubre todos los aspectos que nos presentan los perros que sufren este problema.

A primera vista, como visión global, podemos deducir varias esencias en función de las causas de las que hemos hablado, como por ejemplo:

- Problemas de hiperapego: para ello contamos con CHICORY y HEATHER.
- Traumas durante el proceso de socialización: STAR OF BETHLEHEM, CENTAURY.
- Ansiedad: AGRIMONY e IMPATIENS.
- Muerte de un ser querido: CHICORY, GENTIAN, STAR OF BETHLEHEM, TETRA- REMEI, etc.
- Separación de la madre a edad inadecuada: STAR OF BETHLEHEM, WALNUT, ROCK WATER.
- Inmadurez emocional: CHESTNUT BUD, CERATO.
- Aislamiento social: WATER VIOLET.

- Nuevo miembro en la familia: BEECH, STAR OF BETHLEHEM, ROCK WATER, WALNUT.
- Cambios de rutinas, mudanzas, etc.: WALNUT, ROCK WATER.

Pero también hemos hablado de síntomas y de conductas indeseadas:

- Conducta destructiva: CHICORY, CHESTNUT BUD, WHITE CHESTNUT.
- Vocalización excesiva (ladrido incesante, gimoteo, etc.): VERVAIN, CERATO, WHITE CHESTNUT.
- Eliminación inadecuada: CRAB APPLE, WILLOW.
- Energía nerviosa: ROCK WATER, CHERRY PLUM, IMPATIENS, VERVAIN, CHESTNUT BUD...

Evidentemente el número de esencias es muy elevado, por lo tanto debemos encontrar una fórmula básica y añadir las esencias adecuadas para cada caso concreto. Para ello recurriremos al uso de los patrones transpersonales, pero antes, vamos a hablar de la esencia esencial en perros:

## ROCK WATER

En la mayoría de los casos en que un perro presenta un problema conductual pensamos inmediatamente en WALNUT. Ya se trate de ansiedad por separación, cambio de domicilio, agresión, cambio de dueño o nuevo miembro en la familia, WALNUT es una esencia que se presenta como imprescindible a priori. Sin embargo, en la mayoría de los casos no es así. Cierto

que en todos los ejemplos citados existe un problema de inadaptación pero, en realidad, no se trata de un problema de falta de adaptación sino de resistencia al cambio.

La capacidad de adaptación de los perros está fuera de toda duda, hay razas de perros totalmente adaptadas a vivir en el desierto y también las hay que están perfectamente adaptadas a vivir en las zonas polares, esto nos indica que un perro puede adaptarse a casi cualquier circunstancia y entorno pero, entonces ¿por qué no lo hacen ante cambios mucho menos significativos? La respuesta es sencilla: porque no quieren, porque se resisten al cambio. Es decir, los perros son, en general, bastante obsesivo-compulsivos; cualquier cambio en sus rutinas, territorio, horarios, les afecta emocionalmente de forma negativa y expresan ese *discomfort* emocional conductualmente.

Esto nos lleva a ROCK WATER, la flor de la flexibilidad, la que combate la rigidez estática y la resistencia al cambio. Esta esencia es absolutamente fundamental en cualquier fórmula destinada a tratar un problema de conducta, independientemente de cuál sea el problema, porque trata directamente la resistencia emocional que el perro presenta hacia el cambio en cuestión, aunque, evidentemente, debemos hacer una puntualización. Los cachorritos están relativamente sujetos a esta norma porque, debido a su corta edad y a pesar de que tienen apego a la madre y han desarrollado hábitos respecto a horarios de alimentación y otros, hasta los cuatro meses tienen una gran resistencia al estrés y una capacidad de adaptación y recuperación asombrosa.



En consecuencia, administrar WALNUT a los cachorros pequeños cuando los separamos de su madre y hermanos y cuando llegan al nuevo hogar suele ser suficiente, aunque si añadimos ROCK WATER y STAR OF BETHLEHEM, el proceso se acelera mucho. Sin embargo, para cualquier problema de conducta que presente un perro de más de cuatro meses (que es cuando termina el periodo de socialización) incluir ROCK WATER es absolutamente imprescindible.

#### FÓRMULA BÁSICA

Por las razones expuestas en el apartado anterior, evidentemente, la primera esencia de la fórmula será ROCK WATER.

El nombre de la patología nos proporciona directamente las siguientes esencias. La palabra ansiedad nos habla de aceleración, por tanto IMPATIENS es una esencia imprescindible. Por otro lado, la palabra separación señala la causa de la ansiedad, en consecuencia, añadiremos CHICORY.

Por otra parte, tanto la conducta destructiva como el ladrido incesante y la eliminación inadecuada, suponen un exceso, una sobreexpresión conductual, por lo tanto VERVAIN será la siguiente esencia de la fórmula básica.

CHESTNUT BUD se presenta como imprescindible porque es la flor del aprendizaje, la encargada de que no se repitan los mismos errores y, además,

trabaja sinérgicamente con CHICORY para problemas de conducta destructiva.

Así, tendríamos que la fórmula básica está compuesta por las siguientes esencias: ROCK WATER, IMPATIENS, CHICORY, VERVAIN y CHESTNUT BUD.

Un aspecto importante que debemos tener en cuenta, es que en esta fórmula básica se encuentran cuatro de las cinco esencias que deben prescribirse para el tratamiento de la energía nerviosa que, en los momentos en que el perro realiza la/s conducta/s inadecuada/s de este síndrome, siempre está presente por la perturbación emocional que sufre cuando se queda solo en la casa. Además, no debemos olvidar que el grado de actividad de un perro siempre responde a su estado emocional.

Estas esencias se encargarán así de restablecer el equilibrio emocional y, por lo tanto, regular el grado de actividad del perro. La quinta esencia para tratar la energía nerviosa sería CHERRY PLUM que, como veremos a continuación, casi siempre se añade a la fórmula para tratar la ansiedad por separación.

El resto de las esencias las elegiremos en función de las características de cada perro en particular. Por ejemplo, si el apego es realmente patológico, habrá que añadir HEATHER.

En aquellos casos en que la conducta destructiva o el ladrido sean realmente exagerados, CHERRY PLUM es la esencia a elegir.

Cuando el perro lleva un tiempo más o menos prolongado padeciendo este síndrome, WHITE CHESTNUT impedirá que se cronifique, además de tratar la repetición acelerada de la conducta destructiva o el ladrido o gimoteo incesante.

En aquellos casos en que la ansiedad y la separación son tan fuertes que suponen una tortura para el perro, añadiremos AGRIMONY.

Si el problema básico es el ladrido o gimoteo excesivo, añadiremos CERATO o HOLLY, según el caso. CERATO es más adecuado en el tratamiento de ladrones crónicos, sin embargo, HOLLY es más efectivo si se trata de ataques repentinos de ladridos o gimoteos como consecuencia de quedarse solos.

