



ADIESTRAR PERROS BARCELONA



ACACP- 2232/2026

Estimulación mental y enriquecimiento cognitivo en perros según su etapa de vida



INGRID GALLEGO PORCAR

Sant Cugat del Vallés, Julio 2026

Este trabajo marca el final de una etapa de aprendizaje que ha supuesto mucho para mí y me ha proporcionado conocimientos que desconocía. Por ello, quiero agradecer a Adiestrar Perros Barcelona la formación recibida y la oportunidad de descubrir una manera más respetuosa de entender la mente y el comportamiento canino.

Quiero agradecer también el material didáctico facilitado durante el curso, que me ha servido como apoyo para desarrollar este trabajo.

Gracias especialmente a Jeremie, por compartir su experiencia, su dedicación y su pasión por la educación canina. Sus enseñanzas han despertado en mí el interés por seguir aprendiendo y creciendo como profesional.

ÍNDICE

1	Introducción.....	1
2	Conceptos básicos del comportamiento canino	2
2.1	Etología canina	3
2.2	Necesidades naturales del perro.....	4
2.3	Aprendizaje	4
2.4	Condicionamiento clásico y operante.....	5
2.4.1	Condicionamiento clásico	5
2.4.2	Condicionamiento operante	5
2.5	Los cuatro cuadrantes del condicionamiento operante	6
2.5.1	Refuerzo positivo	6
2.5.2	Refuerzo negativo.....	7
2.5.3	Castigo positivo.....	7
2.5.4	Castigo negativo	7
2.6	Estrés y bienestar emocional	8
3	Estimulación mental y enriquecimiento cognitivo	9
4	Etapas del ciclo de vida del perro	10
4.1	Etapa de cachorro.....	11
4.1.1	Necesidades de exploración y socialización.....	12
4.1.2	Ejercicios recomendados para cachorros	13
4.2	Etapa adolescente	20
4.2.1	Cambios hormonales, conductuales, impulsos y autocontrol	20
4.2.2	Ejercicios recomendados para adolescentes.....	21
4.3	Etapa adulta.....	24
4.3.1	Estabilidad emocional y mantenimiento del equilibrio mental	24
4.3.2	Ejercicios recomendados para perros adultos	24
4.4	Etapa senior	28

4.4.1	Envejecimiento cognitivo, cambios físicos y emocionales	28
4.4.2	Ejercicios recomendados para perros senior	28
5	Ejercicios de inteligencia y actividades mentales	31
6	Problemas conductuales relacionados con la falta de estimulación	32
7	Conclusiones	34
Anexo 1. Tabla resumen por etapas de vida		37

1 Introducción

La calidad de vida de un perro doméstico va más allá de las necesidades básicas de salud, alimentación y ejercicio físico. Los perros poseen una gran capacidad de aprendizaje y resolución de problemas. Sin embargo, cuando su entorno no estimula estas capacidades, el aburrimiento, estrés o incluso la depresión pueden aparecer provocando problemas como destrucción de objetos, ladrido excesivo o reactividad.

Es importante también entender que las necesidades cognitivas no son estáticas y cambian según la edad del perro, entorno y circunstancias particulares. Es por este motivo que enriquecer la parte cognitiva se ha convertido en esencial tanto para profesionales del sector como para los propietarios, porque proporciona bienestar al animal y a todo su entorno.

Este trabajo tiene como objetivo principal, analizar la importancia de la estimulación mental y del enriquecimiento cognitivo en las diferentes etapas de la vida del perro y ofrecer una guía práctica de ejercicios mentales diseñados según la etapa vital del perro y también para prevenir o mejorar problemas de conducta según si se trata de un cachorro, un adolescente, adulto o anciano.

2 Conceptos básicos del comportamiento canino

Para poder entender cómo influye la estimulación mental en un perro, primero es imprescindible comprender como funciona la mente y bajo qué códigos opera. El comportamiento es el resultado de la interacción entre la genética de la especie, el aprendizaje y el entorno.

La ciencia del comportamiento animal (etología) ha demostrado que los perros perciben y reaccionan al mundo de una manera distinta a la nuestra.

Los comportamientos naturales que un perro necesita expresar de forma instintiva, como olfatear, lamer, masticar o perseguir forman parte de la etograma según la especie. Cuando el entorno en el que se encuentra el perro es muy restrictivo y no permite al perro desarrollar las conductas innatas, el animal experimenta una sensación de vacío que acaba generando problemas de conducta relacionados con ansiedad y estrés.

Es muy importante saber diferenciar si el problema de conducta nace de una mala gestión emocional o de carencias en su desarrollo. Entender estos conceptos ayudarán a entender el comportamiento del perro para poder resolver problemas utilizando estímulos cognitivos adecuados para equilibrar su estado emocional.

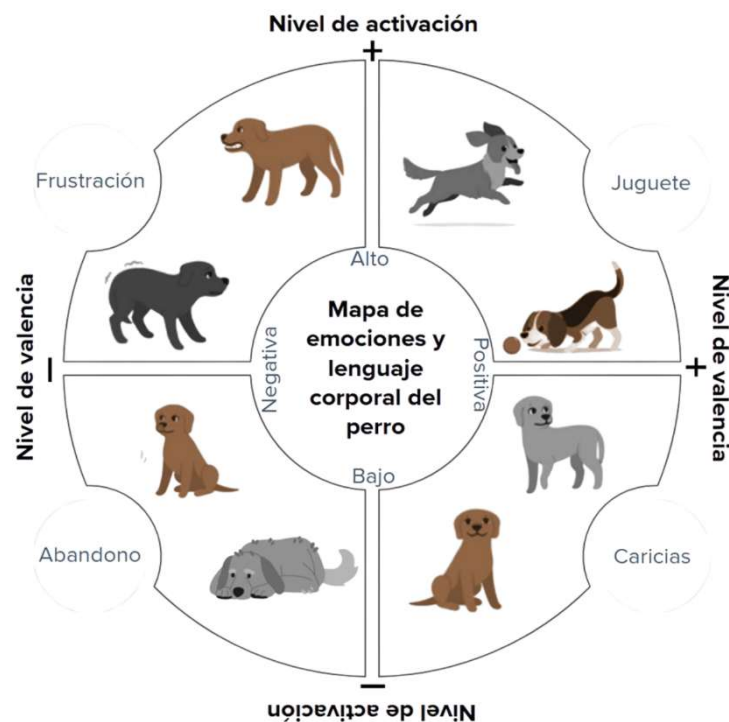


Ilustración 1. Mapa de emociones.

2.1 Etología canina

La etología, como ciencia que estudia el comportamiento de los animales en libertad o en su entorno natural, es la herramienta para diseñar un buen plan de estimulación mental. No podemos estimular la mente de un perro si no entendemos primero su naturaleza evolutiva como los patrones de conductas instintivas.

Si el entorno impide manifestar estas conductas genéticas, el animal sufrirá un desequilibrio emocional.

La estimulación mental consiste en canalizar de forma segura y controlada esos instintos etológicos a través de problemas cognitivos.

El cerebro del perro está diseñado para procesar cambios en el entorno y estimulando con juegos de olfato, paseos y aprendizaje de juegos o trucos, consigue mantenerlo mentalmente sano y equilibrado.

La estimulación cognitiva constituye un componente esencial del bienestar animal, ya que favorece la plasticidad cerebral. En este contexto, King (2016) describe la neuróbica canina como un programa de ejercicios multisensoriales que integra estímulos táctiles, visuales, auditivos, olfativos, gustativos y cognitivos con el objetivo de mejorar la atención, reducir la ansiedad y favorecer el control de impulsos. Enriquecimiento cognitivo orientado a mejorar el bienestar y fortalecer el vínculo entre el perro y su tutor (King, 2016).

2.2 Necesidades naturales del perro

El perro doméstico conserva características conductuales heredadas de sus antepasados.

Para llegar a un estado de bienestar adecuado, es necesario que pueda expresar conductas propias de su especie y hay que analizar esto en cada caso.

Los instintos se manifiestan con comportamientos innatos, heredados y característicos de cada especie. Se activan tanto por un estímulo interno, como por ejemplo el hambre activa la caza para obtener comida, o por un estímulo externo como por ejemplo un olor puede despertar interés por una hembra en celo. Son conductas adaptativas, ya que favorecen la supervivencia y la reproducción de la especie.

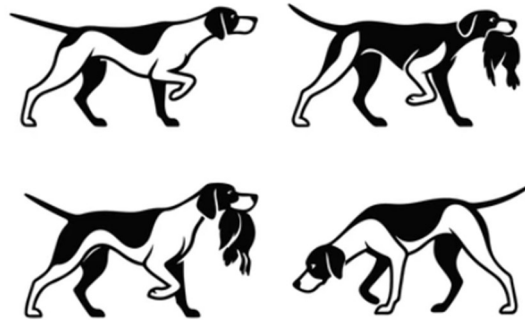


Ilustración 2. Instinto de caza.

2.3 Aprendizaje

El aprendizaje canino es el proceso neurobiológico y conductual mediante el cual un perro adquiere, modifica o refuerza conocimientos, habilidades y conductas como resultado de la experiencia, el entorno y la interacción con los estímulos.

Con un buen aprendizaje, el perro puede resolver situaciones y prevenir problemas.

Comienza a aprender desde las primeras semanas de edad y continuará el resto de su vida. Por ello es muy importante el aprendizaje en cada etapa de vida para ajustarse a los cambios físicos y enriquecimiento cognitivo.

2.4 Condicionamiento clásico y operante

La definición de condicionamiento en adiestramiento canino es el proceso básico de aprendizaje asociativo mediante el cual la conducta de un perro se modifica, moldea o predice a través de la experiencia con los estímulos de su entorno.

Se establecen conexiones neurológicas estables entre un estímulo ambiental (interno o externo) y una respuesta (fisiológica o motora) o bien la conexión entre una acción voluntaria del animal y la consecuencia inmediata que esta produce. En educación canina, el condicionamiento es la sustitución de las respuestas instintivas o desadaptativas por conductas predecibles y socialmente integradas con el principio de adaptación del individuo al entorno.

2.4.1 Condicionamiento clásico

Este tipo de aprendizaje fue descrito por el fisiólogo ruso Ivan Pavlov a finales del siglo XIX durante sus estudios sobre la digestión en perros. Observó que comenzaban a salivar antes de recibir el alimento y no solo cuando lo recibían. Únicamente con la presencia del cuidador o el sonido de una campana, el perro empezaba a salivar (Pavlov, 1927).

Por ejemplo, cuando recibe comida un perro (estímulo incondicionado), produce salivación de forma natural (respuesta incondicionada). Si se emite un sonido antes de poner la comida, el perro asociará el sonido (estimulo condicionado), provocará la salivación (respuesta condicionada) sin ver el alimento. A través de la repetición, un estímulo que antes no significaba nada (el sonido), adquiere ahora una reacción automática.

Entonces podemos decir que el condicionamiento clásico, el perro aprende a relacionar dos estímulos que se presentan de forma repetida. Genera en el perro respuestas involuntarias o emocionales al estímulo que antes era neutro.

2.4.2 Condicionamiento operante

La diferencia con el condicionamiento clásico es que el perro aprende que sus conductas voluntarias tienen consecuencias. El perro es un sujeto activo y realiza una acción voluntaria para conseguir una consecuencia como pueden ser los premios o evitar algo desagradable. Su conducta es el mecanismo para cambiar su entorno.

Fue descrito y desarrollado por el psicólogo estadounidense B. F. Skinner a mediados del siglo XX. El perro aprende que determinadas acciones voluntarias tienen como consecuencia o resultado agradable y ocurre inmediatamente después de realizarlo (Skinner, 1938).

Para entender cómo funciona, Skinner propuso una matriz de cuatro cuadrantes basados en la combinación de dos conceptos: Refuerzo y Castigo, Positivo o Negativo.

2.5 Los cuatro cuadrantes del condicionamiento operante

Condicionamiento Operante	
REFUERZO	CASTIGO
(+) Refuerzo Positivo Añadir estímulo apetecible (aumenta la conducta) ↑	(+) Castigo Positivo Añadir estímulo aversivo (disminuye la conducta) ↓
(-) Refuerzo Negativo Añadir estímulo aversivo (aumenta la conducta) ↑	(-) Castigo Negativo Añadir estímulo apetecible (disminuye la conducta) ↓

Tabla 1. Relación y comparación de los diferentes condicionamientos.

2.5.1 Refuerzo positivo

Consiste en añadir algo agradable para el perro inmediatamente después de que realice la conducta deseada. Así el perro aprende que, al realizar una determinada acción, obtiene una respuesta beneficiosa para él.

Un ejemplo: Le pedimos al perro que se siente (conducta) y en el momento que lo hace, le premiamos con un trozo de comida que le guste mucho (estímulo agradable añadido). Tras repetir esta acción con una orden, el perro volverá a sentarse cuando escuche la orden.

2.5.2 Refuerzo negativo

Consiste en retirar un estímulo desagradable o incómodo para el perro, tras realizar una conducta adecuada y deseada por el propietario.

Refuerzo negativo, no significa que sea perjudicial, sino que se refiere a la retirada del estímulo molesto.

Un ejemplo: Andar sin tirar de la correa. Cuando el perro genera una tensión en la correa le genera una tensión incómoda (estímulo aversivo). Cuando destensa (conducta), desaparece la tensión incómoda (estímulo aversivo se retira). Así el perro aprende que andar sin tirar de la correa y cerca de nosotros, alivia la presión del cuello.

2.5.3 Castigo positivo

Consiste en añadir un estímulo desagradable, justo después de una conducta no deseada.

Un ejemplo: El perro se tira encima de alguien (conducta), gritamos un ¡NO! Fuerte o tiramos bruscamente de la correa (estímulo aversivo). Conseguimos que el perro sienta miedo o estrés y deje de realizar la acción no deseada.

Este método, se considera incompatible con el bienestar animal y puede afectar muy negativamente a la relación del perro con su propietario. No se utiliza en adiestramiento canino.

2.5.4 Castigo negativo

Consiste en retirar un estímulo agradable cuando hay o puede haber una conducta no deseada.

Un ejemplo: Jugando con el perro con un juguete, muerde nuestra mano por la propia excitación (conducta). Nos guardamos el juguete en ese momento y dejamos de mostrar interés por seguir jugando (retirar estímulo agradable). El perro aprende que, si muerde, se acaba el juego y aprende a no morder jugando. Este método se puede utilizar en varios problemas ya que no tiene ningún estímulo aversivo y respeta el bienestar del animal.

2.6 Estrés y bienestar emocional

El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones que suponen un desafío o una amenaza. El estrés puede no ser negativo en el caso de que su duración sea corta. En este caso le permite responder eficazmente ante situaciones puntuales como el ruido inesperado cuando cae un objeto cerca de él. Sin embargo, el estrés que se mantiene durante un largo periodo de tiempo se hace crónico y puede afectar negativamente en la salud y en su comportamiento.

El bienestar emocional es la capacidad del perro para aprender, relacionarse con su entorno y mantener una buena salud física y mental. El perro emocionalmente equilibrado, es más seguro, confiado y receptivo al aprendizaje. El contrario, un perro sometido a mucho estrés, puede tener problemas de conducta, dificultades de adaptación y alteraciones fisiológicas.

Para favorecer el bienestar emocional es importante hacer ejercicio, estimulación mental, descanso, rutinas estables y reforzar con métodos de educación con refuerzo positivo. Evitar los castigos y pensar que la desobediencia o mal comportamiento, es el reflejo del estado emocional del perro.

3 Estimulación mental y enriquecimiento cognitivo

La estimulación mental y el enriquecimiento cognitivo están relacionados y contribuyen al bienestar del perro.

La estimulación mental es el conjunto de actividades que utiliza las capacidades del perro para resolver problemas, recordar, aprender nuevas habilidades y tomar decisiones. Estas actividades favorecen el aprendizaje, mejoran y ayudan a mantener el cerebro activo y aprender.

El enriquecimiento cognitivo forma parte del enriquecimiento ambiental y consiste en ofrecer al perro la oportunidad de enfrentarse a pequeños retos que le permitan utilizar comportamientos propios de la especie.

Un estímulo ambiental puede provocar respuestas diferentes según el estado físico o emocional del perro en cada momento.

El objetivo del enriquecimiento cognitivo es mejorar su bienestar proporcionándole experiencias variadas y adaptadas a sus necesidades individuales, mejorando así su plasticidad cerebral y la formación de nuevas conexiones neuronales. Previene la atrofia cognitiva.

Las diferencias entre estimulación mental y enriquecimiento cognitivo es que la primera se centra en ejercicios o actividades concretas como por ejemplo enseñar al perro una nueva conducta mediante refuerzo positivo. En cambio, en el enriquecimiento cognitivo se busca integrar los nuevos ejercicios al entorno y la rutina diaria. Por ejemplo, hacer un ejercicio de olfato escondiendo pequeñas cantidades de comida por la casa que le permite ejercer una conducta innata.

4 Etapas del ciclo de vida del perro

En el desarrollo del perro se producen cambios físicos, cognitivos, emocionales y conductuales desde el nacimiento hasta la vejez. Cada etapa de la vida presenta unas características propias que influyen en la forma en que el perro aprende, se relaciona con su entorno y responde a los diferentes estímulos. Por este motivo, las actividades de estimulación mental y enriquecimiento cognitivo deben adaptarse a las capacidades y necesidades de cada momento, favoreciendo un desarrollo equilibrado y contribuyendo a su bienestar. En el Anexo 1 (Tabla A1) hay una tabla resumen con la relación de ejercicios por etapas de vida.

Aunque todos los perros atraviesan las mismas etapas generales de desarrollo, la velocidad con la que lo hacen puede variar en función de factores como la raza, el tamaño, la genética, el estado de salud y las experiencias vividas. Los perros de razas pequeñas, por ejemplo, suelen alcanzar la madurez antes que los de razas grandes o gigantes, mientras que algunos individuos pueden necesitar más tiempo para desarrollar determinadas habilidades o superar ciertas fases del aprendizaje. Por ello, la edad cronológica debe considerarse una orientación, pero nunca el único criterio para planificar un programa de estimulación.

Durante las primeras etapas de la vida, el cerebro presenta una gran plasticidad. Esta característica permite que el perro aprenda con rapidez a partir de sus experiencias y que establezca asociaciones que influirán en su comportamiento futuro. A medida que envejece, esta capacidad de aprendizaje continúa presente, aunque suele disminuir progresivamente, haciendo necesario adaptar los ejercicios a sus nuevas capacidades físicas y cognitivas.

La estimulación mental no persigue únicamente enseñar nuevas conductas, sino también favorecer que el perro pueda expresar comportamientos naturales como explorar, olfatear, buscar alimento, resolver pequeños problemas, interactuar con el entorno y tomar decisiones. Estas actividades favorecen la confianza del animal y ayudan a desarrollar habilidades que serán útiles a lo largo de toda su vida.

Es importante comprender que un mismo ejercicio puede resultar adecuado para un perro adulto, pero no para un cachorro o un perro senior. Del mismo modo, un estímulo ambiental puede provocar respuestas diferentes según la etapa de desarrollo, la experiencia previa y el estado físico o emocional del perro en ese momento. Por ello, el educador o guía debe observar continuamente las respuestas del animal y adaptar tanto el tipo de actividad como su dificultad, duración e intensidad.

La adaptación de la estimulación mental a cada etapa del ciclo vital no solo mejora el aprendizaje, sino que también puede prevenir problemas de conducta derivados del aburrimiento, la frustración o la falta de oportunidades para expresar conductas propias de la especie. Un programa de enriquecimiento bien planificado favorece el equilibrio emocional, aumenta la capacidad de afrontar situaciones nuevas y fortalece el vínculo entre el perro y su guía.

4.1 Etapa de cachorro

La etapa del cachorro es la más importante para el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del perro. Este periodo, muy importante para su desarrollo neurológico conocido como el periodo sensible de socialización, está comprendido entre las 3 y las 16 semanas de vida.

La etapa de cachorro acaba cuando empieza la etapa de adolescente que dependerá mucho de la raza y tamaño del perro, entre los 6 meses y un año aproximadamente.

Durante los primeros meses de vida se establecen las bases del aprendizaje y del comportamiento futuro, por lo que las experiencias vividas en esta fase tendrán una influencia significativa en su capacidad para adaptarse al entorno y afrontar situaciones nuevas (Lindsay, 2000; Overall, 2013)

El cerebro del cachorro presenta una elevada plasticidad, lo que le permite adquirir información con gran rapidez a partir de las experiencias diarias. Esta capacidad hace que la exposición controlada a diferentes estímulos ambientales contribuya al desarrollo de un perro más seguro y con mayor capacidad para afrontar situaciones nuevas. Sin embargo, una estimulación excesiva, inadecuada o realizada de forma brusca puede producir el efecto contrario y generar miedo, inseguridad o respuestas de evitación (Overall, 2013).

4.1.1 Necesidades de exploración y socialización

La exploración durante la primera etapa de vida constituye un mecanismo de aprendizaje. Con la exploración el cachorro obtiene información de su entorno, desarrolla su capacidad sensorial y cognitiva y aprende a responder a diferentes estímulos con los que se encontrará a lo largo de la vida.

Un cachorro siente la curiosidad de explorar el entorno y es un comportamiento natural, investigar lo desconocido. Si el entorno es seguro, el desarrollo cognitivo del cachorro adquiere habilidades como la memoria, atención, resolución de problemas y la capacidad de tomar decisiones. Explorar no hace referencia solo a espacios nuevos, sino en olfatear, observar, manipular objetos, escuchar sonidos y relacionarse entre las distintas especies (Lindsay, 2000).

La socialización cognitiva consiste en ofrecer al cachorro experiencias variadas y positivas como herramienta para comprender el mundo que le rodea. En este periodo se recomienda que el cachorro conozca diferentes superficies, olores, objetos, situaciones diversas, siempre respetando su ritmo de aprendizaje y evitando experiencias que puedan resultar intensas o generar miedos (Manteca y Fatjó, 2003).

Desde el punto de vista de enriquecimiento cognitivo, es recomendable ofrecer actividades que estimulen la propia iniciativa del cachorro y pueda aprender por su propia experimentación.

Es importante tener en cuenta que cada cachorro responde de manera diferente a los estímulos ambientales. Para lo que a uno le puede parecer curioso, a otro le puede generar inseguridades. Depende de muchos factores como la genética, las experiencias vividas o el nivel de desarrollo físico en ese momento. Por ello, hay que estar atento al lenguaje corporal del cachorro y adaptar las actividades para cada caso en concreto y así conseguir que sea una experiencia positiva.

4.1.2 Ejercicios recomendados para cachorros

Los ejercicios en esta etapa deben ser breves, variados y divertidos, debido a la poca atención sostenida que tiene un cachorro y así evitar la fatiga mental o neurológica.

El objetivo principal no debe ser el aprendizaje, sino que lo importante es favorecer la curiosidad, exploración, la confianza en sí mismo y la resolución de problemas (Overall, 2013).

Todas las actividades deben adaptarse al nivel de desarrollo y evitar generar miedo o cansancio. Evitar alargar mucho los juegos o actividades para que el cachorro no pierda el interés.

- **Juegos de búsqueda mediante el olfato**

Esconder pequeñas porciones de comida por la casa o jardín, permiten al cachorro un sentido muy desarrollado de la especie de forma natural. Estimulará la actividad cerebral y favorece la concentración, reduciendo la impulsividad. Es una actividad muy motivadora para un cachorro.



Imagen 2. alfombras de olfato con premios escondidos.

- **Circuitos de propiocepción y texturas**

En la etapa de cachorro, este tipo de circuitos favorecen el conocimiento de su propio cuerpo, mejora su coordinación y estimula el desarrollo neurológico.

Un paseo por el bosque, puede ser un ejemplo de circuito de propiocepción ya que se encuentra con distintos tipos de terreno y obstáculos.

Para evitar la habituación y perder el interés del cachorro en el circuito, se recomienda ir variando las texturas o cambiando el recorrido. De esta manera, el circuito continúa representando un reto cognitivo adaptado al nivel de desarrollo del cachorro y sigue contribuyendo a su enriquecimiento ambiental (Young, 2003; Manteca.2015)

Materiales para crear el circuito:

- césped artificial
- bandeja con arena
- tablón con un poco de desnivel
- cojín de equilibrio
- superficie de chapa o aluminio
- barras em el suelo



Imagen 3. Circuito de madera con obstáculos de equilibrio.



Imagen 4. Textura de chapa



Imagen 5. Textura de césped



Imagen 6. Textura inestable

- **Circuitos de exploración**

A diferencia de los circuitos de propiocepción, este circuito está principalmente enfocado a explorar el entorno.

Cuadro comparativo de ambos circuitos:

<u>Circuito de exploración</u>	<u>Circuito de propiocepción</u>
Su objetivo principal es estimular la curiosidad y la exploración del entorno.	Su objetivo principal es mejorar la percepción corporal, el equilibrio y la coordinación.
Predomina el trabajo cognitivo y sensorial.	Predomina el trabajo neuromuscular y de conciencia corporal.
El cachorro utiliza principalmente el olfato, la vista y el oído.	El cachorro utiliza principalmente el equilibrio, la coordinación y la información que recibe de músculos, articulaciones y almohadillas.
Se centra en descubrir nuevos estímulos.	Se centra en controlar el cuerpo frente a diferentes superficies y apoyos.
Favorece la adaptación a ambientes nuevos.	Favorece el desarrollo motor y la confianza en el movimiento.

Tabla 2. Comparativa entre circuitos de exploración versus propiocepción.

Ideas para crear un circuito:

- cajas de cartón donde poder entrar y salir.
- telas colgando de diferentes texturas a modo de cortina para pasar.
- estimular sonidos con una botella de plástico llena de piedras.
- ramas troncos y hojas secas donde poder buscar.
- estimular el olfato con diferentes olores como lavanda, romero, menta, etc.
- móviles de viento que producen sonidos al tocarlo.
- globos.



Imagen 7. Estimulación con globos.



Imagen 8. Circuito con objetos colgando móviles de diferentes texturas y sonidos.

Los beneficios de este tipo de estimulación en cachorros son diversos como despertar su curiosidad y prevenir el miedo al entorno o a las novedades. Desarrollar el olfato y tener iniciativa.

Tanto el circuito de exploración como el de propiocepción se pueden combinar entre sí en un mismo ejercicio de ambos. Mejorará su coordinación corporal y estimulará sus sentidos de explorador (Young, 2003).

▪ **Juegos de interacción con el guía**

El objetivo principal en este caso es fortalecer el vínculo guía-perro y un apego seguro mediante actividades compartidas para generar confianza.

La base segura es la referencia que proporciona al cachorro seguridad física y emocional para explorar el entorno con confianza. En las primeras semanas de vida, la madre es la encargada de ofrecer protección, alimento y estabilidad, creando una base segura y necesaria. Una vez el cachorro se encuentra con su nueva familia, el guía pasará a ser el referente del cachorro por lo que es un paso muy importante que se puede potenciar con juegos (Topál et al., 1998; Prato-Previde et al., 2003).

Ideas de juegos de interacción con el guía:

- Esconderse y esperar que el cachorro nos encuentre. Mostrar entusiasmo al verlo y acariciar. Siempre en un entorno seguro y una dificultad baja adaptada a la edad.
- Entre dos personas de la familia o conocidas a pocos metros de distancia y llamamos al cachorro con voz alegre. Cuando llegue a cada una de las personas, acariciar y premiar. Ayuda a reforzar una buena llamada y es divertido para el cachorro, aumentando la motivación por acudir a la llamada.
- Intercambio de juguetes voluntario. Ofrecemos un juguete y jugamos con él, después le ofrecemos un juguete mejor y esperamos a que el trueque sea voluntario. Fomenta la cooperación y previene en la protección de recursos.
- Sígueme. En el paseo, hacer cambios de dirección y premiar cuando se acerca espontáneamente para reforzar la atención al guía.
- Juguetes interactivos de nivel sencillo
- Vasos invertidos. Colocar un premio dentro de un vaso invertido y al principio hacerlo delante del cachorro para facilitar el aprendizaje. Añadir otros vasos sin premio. Estimula la memoria y la atención a un objetivo.



Imagen 9. Juego de los vasos.

- Pelota dispensadora de alimento. Es una pelota con orificios pequeños donde al moverla, va dispensando el alimento con el que lo hemos rellenado previamente. Favorece la perseverancia y actividad durante un tiempo.



Imagen 10. Dispensador interactivo de comida

-Juguetes caseros. Se pueden realizar multitud de juguetes con materiales como botellas de plástico, hueveras de cartón, trapos enrollados o tubos de cartón. En ellos se puede esconder premios para motivar al cachorro a encontrar la comida con alguna dificultad añadida como, por ejemplo, envolver los premios en un trapo o esconder comida en varios tubos de cartón dentro de una caja más grande. Fomenta la exploración, la curiosidad y la discriminación olfativa.

El juguete debe ser seguro para el cachorro y adaptado a su edad. Siempre utilizarlo con la supervisión de alguien.

Durante esta etapa es muy importante que el juguete sea fácil de resolver y que favorezca el aprendizaje por ensayo y error, permitiendo al cachorro experimentar éxito con facilidad (Young, 2003).



Imagen 11. Juego casero donde el perro tiene que encontrar los premios retirando primero los rollos de cartón.

4.2 Etapa adolescente

La adolescencia está marcada por un aumento de hormonas sexuales, testosterona y estrógenos. La edad de inicio y final puede variar según la raza o tamaño, aproximadamente desde los 6 hasta los 24 meses.

En esta etapa la exploración es más independiente y crece el interés por su maduración y no deben confundirse como desobediencia o falta de aprendizaje. En esta etapa es habitual que aparezcan los primeros problemas de conducta como la impulsividad, distracción y dificultado para prestar atención cuando hay estímulos en el entorno. Por ello, las actividades deben adaptarse a esta nueva etapa, ofreciendo retos cognitivos para mantener su motivación sin generar frustración (Lindsay, 2000)

Actividades como olfatear, explorar, investigar o buscar, contribuyen a satisfacer sus necesidades etológicas y favorecen su bienestar (Manteca, 2015)

4.2.1 Cambios hormonales, conductuales, impulsos y autocontrol

En esta etapa los cambios hormonales y neurológicos, influyen directamente en el comportamiento del perro. Es posible observar una regresión en conductas que ya había aprendido y desconcertar al guía (Overall, 2013).

En esta etapa se produce la maduración sexual lo que resulta un interés y motivación por todo lo relacionado con la reproducción, exploración o reactividad en estímulos sociales.

Hay que pensar que es una etapa de muchos cambios propios de la adolescencia pero que son temporales y forman parte de su desarrollo normal. La combinación de experiencias positivas, nuevos retos cognitivos y comunicación clara entre el guía y el perro, favorecen a un futuro adulto emocionalmente estable, con un buen autocontrol y adaptado a cambios en el entorno.

Los entrenamientos en esta etapa deben ser progresivos, aumentando la dificultad únicamente cuando el perro sea capaz de mantener la concentración y responder correctamente.

4.2.2 Ejercicios recomendados para adolescentes

La estimulación mental debe orientarse hacia actividades que fomenten la concentración, el control de los impulsos, la tolerancia a la frustración y capacidad para resolver problemas de manera autónoma.

A diferencia de la etapa de cachorro, en la adolescencia ya domina habilidades como la exploración y es capaz de resolver problemas más complejos y tomar decisiones.

- **Juguetes interactivos de dificultad media**

El perro tiene la dificultad en descubrir cómo mover piezas, abrir compartimientos o manipular el juguete con el objetivo de encontrar la recompensa de alimento. Se puede ir aumentando de dificultad de forma progresiva. Favorece la perseverancia, la capacidad de analizar y ser autónomo durante el juego.



Imagen 12. Juguetes comerciales interactivos para perros.

- **Ejercicios de autocontrol**

Se trabaja ejercicios donde el perro tiene que esperar antes de conseguir el alimento o un juguete de alto valor para el perro.

Favorecen en la capacidad de espera, tolerar la frustración y aumentar la concentración.



Imagen 13. Ejercicio de autocontrol.

- **Juego de olfato avanzado**

Esconder premios en lugares más escondidos o con dificultades como diferentes alturas, en habitaciones distintas o en recipientes medio cerrados. También se puede añadir recipientes con olores de distracción como colonias, plantas aromáticas etc.

Favorece la atención durante el tiempo que dura el juego, potencia el uso del olfato y una gran estimulación cognitiva.

- **Habilidades**

Enseñar habilidades o trucos al adolescente, mejorará su coordinación, aumenta la confianza y aumenta la comunicación del perro con el guía. Por ejemplo, tocar un objeto con la nariz (target), sentarse o pasar entre las piernas, dar vueltas o andar hacia atrás subiendo una escalera. Todas estas actividades son divertidas tanto para el perro como para el guía y fomentan el aprendizaje y la cooperación de ambos.



Imagen 14. Truco con el guía de pasar entre las piernas y sentarse al final del ejercicio.

4.3 Etapa adulta

La etapa adulta empieza al finalizar la adolescencia que varía según la raza y finaliza aproximadamente entre los 7 y 9 años.

El perro adulto tiene una mayor capacidad de gestionar sus emociones, afronta las situaciones nuevas con más seguridad y tiene un buen equilibrio físico.

Ejercer actividades variadas, tomar diferentes decisiones, le ayudaran a mantener un buen bienestar físico, mental y emocional (Young, 2003).

4.3.1 Estabilidad emocional y mantenimiento del equilibrio mental

El cerebro del adulto continúa necesitando estímulos que favorezcan el aprendizaje, la memoria y resolver problemas para mantener un funcionamiento óptimo (Overall, 2013).

La estabilidad emocional del perro adulto, le permite afrontar los cambios del entorno con una mejor capacidad de adaptación y mejorar el control de los impulsos.

En esta etapa, el enriquecimiento cognitivo, no busca moldear el cerebro como pasa en el cachorro, ni frenar la impulsividad de la etapa de adolescencia, sino mantener el equilibrio emocional y prevenir problemas. La estimulación mental a partir de esta etapa es una herramienta de salud preventiva y reforzar sus capacidades. Un entorno poco estimulante, favorece la posible aparición de frustración, estrés o problemas relacionados con el aburrimiento (Manteca, 2015).

4.3.2 Ejercicios recomendados para perros adultos

En la rutina del día a día, podemos modificar los juegos para no perder la motivación y aumentar su curiosidad. Cuando se satisfacen las necesidades innatas de la especie como olfatear, explorar, buscar, la probabilidad de que aparezcan conductas relacionadas con la frustración, el aburrimiento o el estrés crónica, disminuyen (Bradshaw, 2011).

Las actividades recomendadas en esta etapa pueden ser las mismas que en el capítulo anterior, añadiendo más dificultad para no perder la motivación.

- **Propiocepción avanzada**

Proponemos al perro resolver un problema con sesiones de entrenamiento con el Clicker, donde el perro debe meterse dentro de una caja pequeña con aproximaciones sin ayuda ni orden del guía, para activar la concentración selectiva y la memoria.



Imagen 15. Juego de entrar dentro de la caja.

- **Juguetes interactivos de nivel avanzado**

Los juguetes interactivos ayudan a mantener la actividad cognitiva. Adaptar el nivel de dificultad a las capacidades del perro y su edad. En un perro adulto, el tiempo de resolución del problema puede ser más elevado sin generar la frustración como en el cachorro o adolescente, lo que permite elevar la dificultad.



Imagen 16. Juegos interactivos con dificultades como tener que abrir cajones o mover piezas para obtener la recompensa.

- **Discriminación de olores**

Juego para potenciar la memoria olfativa. Identificar olores determinados entre varias opciones olfativas, aumentando así la dificultad. Es un reto para el perro. Por ejemplo, impregnamos un trapo con un olor y cada vez que se acerca al trapo lo premiamos para reforzar. Una vez está hecha la asociación de un olor en particular con la obtención de premio, añadimos otros olores en recipientes en fila hasta que el perro se quede parado en el olor que queremos que encuentre. Se puede ir dificultando la actividad con diferentes recipientes del olor que queremos que encuentre o con olores parecidos para aumentar la dificultad. Esta actividad favorece la concentración y estimula un alto nivel de memoria

olfativa. Es una actividad donde el perro es muy autónomo y le ayuda en la toma de decisiones.



Imagen 17. Juego de encontrar el olor aprendido.

4.4 Etapa senior

La etapa senior es el inicio del envejecimiento. En general, los perros de razas grandes alcanzan esta etapa antes que las razas pequeñas y puede ser a partir de los 7 años.

En esta etapa pueden aparecer cambios físicos, sensoriales y cognitivos que influyen en sus capacidades para interactuar con el entorno.

Desde el punto de vista de la estimulación mental, se produce una pérdida progresiva de volumen cerebral, disminuyendo la plasticidad sináptica y baja la velocidad de procesar la información.

La actividad mental sigue siendo una necesidad y puede ayudar a retrasar la aparición de alteraciones relacionadas con la edad, siempre que se adapte la actividad a la capacidad y limitaciones del perro (Overall, 2013).

4.4.1 Envejecimiento cognitivo, cambios físicos y emocionales

En el envejecimiento, es habitual que aparezcan alteraciones del sueño, desorientación y diferentes interacciones sociales. También limitaciones físicas como artrosis, pérdida de visión o audición, exige una adaptación del entorno.

Mantener el cerebro activo es muy importante en esta etapa que algunos perros pierden rapidez a la hora de resolver problemas y muestran dificultades para realizar tareas previamente adquiridas y que ahora les cuesta recordar. Estos cambios forman parte del proceso de envejecimiento y en algunos casos puede evolucionar hacia un síndrome de disfunción cognitiva, caracterizado por alteraciones más marcadas del comportamiento (Landsberg, Hunthausen y Ackerman, 2013).

Desde el punto de vista emocional, algunos perros senior muestran más sensibilidad a cambios de rutina, presentan más dependencia de su guía o reaccionan con inseguridades que antes no tenían. Mantener entornos estables y experiencias positivas, favorece el bienestar emocional.

4.4.2 Ejercicios recomendados para perros senior

El objetivo principal en esta etapa de la vida deja de centrarse en la adquisición de nuevas habilidades para centrarse en la conservación de las funciones

cognitivas, la prevención del deterioro y el mantenimiento de bienestar. Deben ser de exigencia física baja para evitar molestias y frustraciones.

La estimulación mental es esencial durante esta etapa. Ejercicios sencillos como olfatear, buscar o manipulaciones, ayudan a mantener activas las funciones cognitivas y favorecer la interacción con el entorno.

- **Juegos de olfato sencillos**

Para mantener activa la capacidad del olfato, podemos esconder premios en lugares accesibles que no sean de una gran dificultad ni requieran de esfuerzo físico. Una alfombra olfativa puede ser una buena opción para perros senior.

Mantiene activa la memoria olfativa y favorece la concentración. Puede ser una actividad relajante para un perro senior y del mismo modo, motivadora.

- **Ejercicios sencillos**

Practicar conductas ya conocidas y aptas a sus capacidades como tocar un objeto con la nariz, traer un objeto o rodear un cono. Son pequeños ejercicios que mantienen la plasticidad cerebral, favorecen la comunicación con el guía y la confianza.

- **Estimulación sensorial**

Una estimulación sensorial como una sesión de masajes terapéuticos pueden favorecer la relación con el guía y mejorar molestias musculares leves por la edad. Otra actividad puede ser la musicoterapia que favorece la relajación. Hay estudios que muestran que especialmente la música clásica suave, pueden reducir indicadores de estrés en algunos perros. (Wells, Graham y Hepper, 2002; Bowman, Dowell y Evans, 2015).

Estas técnicas mantienen la estimulación del sistema nervioso periférico y disminuyen el dolor crónico.

- **Juguetes interactivos de baja dificultad**

Adaptar los juguetes interactivos para que sean accesibles y no requieran de excesiva fuerza dental o de las patas. Un juego basado en el lamido, como los “lick mats”, son ideales para los perros senior que los mantienen entretenidos un tiempo prolongado, sin necesidad de realizar ningún esfuerzo. Favorecen la calma, relajación y estimulación mental, manteniendo la atención y la concentración.



Imagen 18. Alfombra para lamer "lick mats"



Imagen 19. Perro sénior con un juguete interactivo disponible en establecimientos especializados para mascotas.

5 Ejercicios de inteligencia y actividades mentales

Tipo de actividad	Objetivo principal	Ejemplos	Beneficios cognitivos	Aplicación en problemas de conducta
Juegos olfativos	Estimular el olfato y la búsqueda	Alfombra olfativa, búsqueda de premios, discriminación de olores, rastreo	Atención, concentración y resolución de problemas	Aburrimiento, hiperactividad, ansiedad leve, conductas destructivas, estrés
Juguetes interactivos	Favorecer el aprendizaje por ensayo y error	Kong, pelota dispensadora, puzles interactivos	Perseverancia, autonomía y flexibilidad cognitiva	Frustración, aburrimiento, ansiedad por separación, destructividad
Resolución de problemas	Desarrollar la capacidad de análisis	Abrir cajas, retirar obstáculos, elegir entre varias opciones	Toma de decisiones y adaptación	Baja tolerancia a la frustración, impulsividad, falta de autocontrol
Aprendizaje de nuevas habilidades	Mantener la actividad cognitiva	Target, trucos, habilidades funcionales	Memoria, atención y comunicación	Falta de concentración, impulsividad, inseguridad y mejora del vínculo
Circuito de exploración	Favorecer la curiosidad y la adaptación	Nuevas superficies, objetos y entornos	Exploración y confianza	Miedos leves, inseguridad ambiental, baja exploración
Circuito de propiocepción	Mejorar la percepción corporal	Rampa, plataformas, cojines de equilibrio	Coordinación y conciencia corporal	Inseguridades, baja confianza, déficit de coordinación
Juegos de interacción con el guía	Fortalecer el vínculo y la cooperación	Escondite, seguimiento, llamadas	Apego seguro, comunicación y regulación emocional	Inseguridad, problemas de vínculo, ansiedad por separación, dificultad para gestionar situaciones nuevas

Tabla 3. Relación entre ejercicios y actividades mentales, con las conductas que se pueden solucionar o minimizar.

6 Problemas conductuales relacionados con la falta de estimulación

La mayoría de los problemas de conducta tienen un origen multifactorial, en el que influyen factores como la genética, socialización, aprendizaje, el estado de salud, las emociones y el entorno (Overall, 2013).

Una estimulación insuficiente o inadecuada puede favorecer o empeorar un problema de conducta. La prevención de estos problemas pasa por ofrecer un entorno enriquecido, adaptado a las características individuales del perro y a su etapa de desarrollo, combinando ejercicio físico, estimulación mental, interacción social y oportunidad de expresar conductas naturales.

La estimulación mental juega un papel importante en los programas de modificación de conducta. Una buena evaluación, un entorno adecuado y unas pautas de enriquecimiento adaptadas a las necesidades del perro, crean un conjunto de aplicaciones que conjuntas ofrecen unos buenos resultados.



Ilustración 3. Conducta y mente.

Problema de conducta	Posibles relaciones con la falta de estimulación	Actividades recomendadas
Conductas destructivas	El perro busca formas alternativas de ocupar su tiempo o liberar energía.	Juegos olfativos, Kong, juguetes interactivos y búsqueda de alimento.
Hiperactividad	Exceso de activación y dificultad para autorregularse por falta de actividades cognitivas.	Ejercicios de autocontrol discriminación olfativa y juegos de resolución de problemas.
Aburrimiento	Escasez de retos ambientales y rutina poco enriquecedora.	Rotación de juguetes, circuitos de exploración y aprendizaje de nuevas habilidades.
Impulsividad	Déficit de experiencias que favorezcan la espera y la toma de decisiones.	Ejercicios de autocontrol, target, juegos cooperativos y entrenamiento mediante refuerzo positivo.
Frustración	Expectativas no gestionadas o dificultad para obtener recursos de forma adecuada.	Juguetes interactivos adaptados al nivel del perro y ejercicios de dificultad progresiva.
Estrés	La falta de oportunidades para expresar conductas naturales puede incrementar el estrés crónico.	Paseos de exploración, ejercicios olfativos, enriquecimiento ambiental y actividades de lamido.
Problemas en el vínculo con el guía	Escasa interacción positiva y pocas experiencias compartidas.	Juegos cooperativos, entrenamiento mediante refuerzo positivo y actividades conjuntas.
Estereotipias y conductas repetitivas	En algunos casos pueden verse favorecidas por ambientes pobres en estimulación o por situaciones de estrés mantenido.	Enriquecimiento ambiental, aumento de la actividad cognitiva y valoración profesional.

Tabla 4. Relación de faltas de estimulación con los principales problemas de conducta.

7 Conclusiones

La estimulación mental y el enriquecimiento cognitivo son aspectos fundamentales para el bienestar del perro y deben entenderse como una necesidad que acompaña al animal durante toda su vida. Al igual que el ejercicio físico, una alimentación adecuada o la atención veterinaria, poder ofrecer oportunidades para explorar, aprender, resolver problemas e interactuar con el entorno contribuye al desarrollo de un perro más equilibrado y emocionalmente estable.

En este trabajo se ha podido comprobar que no existe una única actividad válida para todos los perros. La eficacia de cualquier programa de enriquecimiento depende de que las propuestas se adapten a las características individuales de cada animal, teniendo en cuenta su edad, estado de salud, experiencias previas, motivación y necesidades emocionales. El guía es el que debe observar, interpretar y adaptar las actividades para que supongan una experiencia positiva. Se ha puesto de manifiesto que las necesidades cognitivas también cambian con la edad y las distintas etapas de la vida. Un cachorro se estimula para favorecer el aprendizaje y la adaptación al entorno, al adolescente le ayuda en la gestión emocional y autocontrol, durante la etapa de adulto, le permite mantener las capacidades adquiridas y prevenir la monotonía y por último en el perro senior contribuye a preservar las funciones cognitivas y mejorar su calidad de vida.

Por último, la estimulación mental no es una solución, pero si una herramienta para trabajar los diferentes problemas de conducta y un complemento dentro de los programas de educación y modificación de conducta. Permitir que el perro exprese conductas propias de la especie como olfatear, explorar, manipular objetos o resolver pequeños retos, favorece su bienestar y ayuda a reducir la aparición de conductas derivadas del aburrimiento, la frustración o la falta de oportunidades para desarrollar su comportamiento natural.

Este trabajo también me ha permitido comprender que la estimulación mental continúa siendo un aspecto poco conocido por muchos propietarios. Con frecuencia, se presta una mayor atención al ejercicio físico, mientras que las necesidades cognitivas pasan desapercibidas.

Como futura educadora canina, considero que una parte importante de nuestra labor consiste en transmitir estos conocimientos a las familias, ayudándolas a comprender que educar no es únicamente enseñar obediencia, sino también ofrecer al perro la oportunidad de pensar, explorar, aprender y desarrollar todo su potencial. Promover esta forma de entender la convivencia supone avanzar hacia un mayor respeto por las necesidades de la especie y hacia una tenencia más responsable para el bienestar del animal.

Un perro equilibrado no es únicamente aquel que hace ejercicio, sino también aquel que tiene la oportunidad de utilizar su mente, expresar su comportamiento natural y aprender a lo largo de su vida.

8 Bibliografía

Bradshaw, J. W. S. (2011). *Dog Sense: How the New Science of Dog Behavior Can Make You a Better Friend to Your Pet*. Basic Books.

Bowman, A., Dowell, F. J., & Evans, N. P. (2015). 'Four Seasons' in an animal rescue centre: Classical music reduces environmental stress in kennelled dogs. *Physiology & Behavior*, 143, 70–82.

King, C. (2016). *Neuróbica canina: un plan para mejorar la salud cerebral*. IAABC Foundation Journal. <https://journal.iaabcfoundation.org/neurobica-canina-un-plan-para-mejorar-la-salud-cerebral/?lang=es>

Landsberg, G., Hunthausen, W., & Ackerman, L. (2013). *Behavior Problems of the Dog and Cat* (3rd ed.). Elsevier.

Lindsay, S. R. (2000). *Handbook of Applied Dog Behavior and Training. Volume 1: Adaptation and Learning*. Iowa State University Press.

Manteca, F. J., & Fatjó, J. (2003). Socialización de los cachorros: efectos sobre la conducta. En *38 Congreso Nacional de AVEPA: Libro de ponencias y comunicaciones* (pp. 77–78).

Manteca, X. (2015). *Bienestar animal* (3.^a ed.). Editorial UOC.

Overall, K. L. (2013). *Manual of Clinical Behavioral Medicine for Dogs and Cats*. Elsevier.

Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. Oxford University Press.

Prato-Previde, E., Custance, D. M., Spiezio, C., & Sabatini, F. (2003). *Is the dog–human relationship an attachment bond? An observational study using Ainsworth's Strange Situation*. *Behaviour*, 140(2), 225–254.

Skinner, B. F. (1938). *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis*. Appleton-Century.

Topál, J., Miklósi, Á., Csányi, V., & Dóka, A. (1998). *Attachment behavior in dogs (Canis familiaris): A new application of Ainsworth's Strange Situation Test*. *Journal of Comparative Psychology*, 112(3), 219–229.

Wells, D. L., Graham, L., & Hepper, P. G. (2002). *The influence of auditory stimulation on the behaviour of dogs housed in a rescue shelter*. *Animal Welfare*, 11(4), 385–393.

Young, R. J. (2003). *Environmental Enrichment for Captive Animals*. Blackwell Science.

Anexo 1. Tabla resumen por etapas de vida

Etapas	Objetivo principal	Ejercicios recomendados
Cachorro	Exploración y socialización	Juegos con el guía, exploración, texturas
Adolescente	Autocontrol	Discriminación olfativa, resolución de problemas
Adulto	Mantenimiento cognitivo	Puzles, aprendizaje, rastreo
Senior	Preservación cognitiva	Lick Mats, olfato sencillo, música relajante

Tabla A1. Resumen por etapas de vida