

Equitación Terapéutica



Estimados lectores de Hípica Catalana, y amigos puesto que ya hace un tiempo que compartimos este artículo con todos vosotros. En esta edición nos escribirá nuestra colaboradora, amiga y gran profesional de la salud mental, Verónica Méndez, Vero para los amigos, en este caso nos hablara entre otros temas sobre la EQUINOTERAPIA pie a tierra, ya que en contra de muchas creencias, no es necesario montar a caballo para poder practicar esta modalidad terapéutica. Sin más comentarios damos paso a Vero.



Cuando escuchamos la palabra "equinoterapia" nos pueden venir a la mente otras como "caballo, monta, terapia". Pero la **Terapia Asistida por Caballos** va más allá; si abrimos el abanico de posibilidades que estas cuatro palabras implican, podemos comenzar a pensar en "doma, etología, juegos, cuidado pie a tierra..." Y este es el motivo de mi artículo, crear inquietudes, reflexionar conjuntamente a cerca de nuevas posibilidades de las terapias asistidas por caballos, a través del trabajo de pie a tierra. El caballo es un animal muy grande, de un gran peso, que impone y puede generar miedo e inseguridad a su lado si no lo conoces; sin embargo tiene una serie de cualidades, de características no físicas, que hacen que sea un excelente co terapeuta o terapeuta (aquí el debate está abierto...). Es un animal noble, gregario, que no juzga (le da igual que seamos altos, bajos, delgados, rellenitos, guapos, feos... él busca tranquilidad, encontrarse bien es su único objetivo), un excelente lector corporal, con gran capacidad para captar nuestro estado de ánimo. Por todo esto podemos hacer un gran trabajo de

autoconocimiento, de autoevaluación de nuestro propio comportamiento cuando compartimos un espacio (por ejemplo, si estamos en el picadero con él y le damos la orden de seguirmos y no lo hace, no es porque le "caigamos mal", sino porque nuestra orden quizás no ha sido lo suficientemente clara para que la entendiera. Si queremos conseguir que nos siga tendremos que cambiar la estrategia y hacernos entender). El trabajo pie a tierra se puede aplicar a todas las modalidades de la equinoterapia, pero yo hoy me quiero centrar en el campo en el que me he especializado, que es el de la **salud mental**. El trabajo terapéutico se planifica en función de las necesidades del grupo poblacional, por lo que aunque la intervención sea holística y englobe todas las áreas de la persona (física, pedagógica, cognitiva, psicológica-afectiva, de interacción y comunicación) en este caso me centraré en analizar los beneficios en las dos últimas áreas nombradas. Entre las actividades que se pueden realizar pie a tierra, podemos hablar de ejercicios de doma, de liderazgo a nivel grupal o individual,

cuidado y alimentación del caballo, higiene y ducha, limpieza de cuadras, paseos llevando al caballo del ramal, juegos en el picadero, observación de los caballos en manada, observación de conductas básicas como las de la alimentación...

Los **beneficios** que podemos encontrar en el **área de la interacción social y comunicación** están en relación a la adquisición de las habilidades básicas como la **escucha, la empatía, comunicación no verbal, la asertividad, el respeto, la capacidad de adaptación, tolerancia a la frustración, capacidad para pedir ayuda y la relación** en un ambiente normalizado, entre otros que nos pudiéramos plantear. A continuación pondré un ejemplo de planificación de una actividad para trabajar algunos de estos objetivos; podría ser un ejercicio inicial de aprendizaje de "cómo llevar a un caballo del ramal". En este caso es la persona la que tiene que guiar al caballo, con lo que éste tendrá que seguir al "guía". Para ello tendrá que ser capaz de transmitir al caballo la orden a través de la **comunicación no verbal**, siempre **"escuchando"** la reacción del caballo, observando si lo entiende o no, evaluando el por qué, lo que hace que la persona se "ponga en el lugar del caballo" (**empatía**). Si queremos conseguir que el caballo nos siga se lo haremos saber además de una forma **"asertiva"**, imponiéndonos sin ser agresivos, pero tampoco dejando que el caballo sea el que nos lleva a nosotros, sino mostrándole "quien es el líder de la manada". En un primer momento la persona aceptará la ayuda de la terapeuta, aceptando que es un aprendizaje y el **pedir ayuda** es necesario en muchas ocasiones.

Siguiendo con el mismo ejemplo podemos analizar los beneficios en el **área psicológica-afectiva**. Cuando una persona es capaz de "dominar", de conseguir que un caballo de aproximadamente unos 500 Kg. te siga, influye en la **confianza personal y sensación de seguridad en ti mismo**, y paralelamente reforzará el **sentimiento de estima propia y valoración positiva de las capacidades personales**. Además también enseña a experimentar con la sensación de relajación. Si volvemos al ejemplo anterior, si la persona está muy tensa o nerviosa el caballo responderá con la misma actitud; para que el caballo obedezca será necesario tranquilizar a la persona (lo cual se consigue a veces abrazando al caballo, sintiendo el calor que transmite, sintiendo la respiración o el corazón, cepillándolo, sincronizando las respiraciones a través del contacto...).

Finalmente hacer referencia a la **afectividad**, al despertar de **sensaciones y sentimientos positivos y a la expresión verbal** o

corporal de los mismos; ¿cómo se consigue potenciar todos estos aspectos? Conseguir que, tras unas cuantas sesiones, el caballo te siga, incluso sin el ramal, estando en "libertad" significa que formas parte de "su manada", que está bien contigo, que te acepta. Este sentimiento de aceptación y pertenencia a un grupo potencia **sentimientos positivos**, que muchas veces son difíciles de conseguir para este grupo poblacional en su vida diaria y que reportan una sensación de **bienestar** que conllevan a la **auto aceptación**, y todo esto a la **mejora de la calidad de vida**.

Para terminar me gustaría dejar abiertas varias reflexiones, ¿es indispensable montar a caballo para conseguir trabajar tus objetivos personales?, ¿una persona que no tiene un permiso médico para poder realizar la monta podría beneficiarse de la terapia asistida con caballos?

Gracias a tod@s!



Más información:
Manel Cruz Tel.615306300
info@deltadellobregat.cat



OS RECORDAMOS QUE HACEMOS
EXCURSIONES EN CARRO DE PAGES POR
ELDS "ESPAS NATURALS DEL
DELTA DEL LLOBREGAT"

EL CENTRE D'EQUITACIÓ LES TANQUES impartirá el bloque específico del Ciclo de Grado Medio en Hípica

El bloque específico se llevara a cabo del 17/10/2011 al 18/11/2011 de lunes a viernes por las tardes.

El CE Les Tanques amplía su actividad formativa al convertirse en centro colaborador de l'Escola Joviat de Manresa, único centro privado autorizado en toda Cataluña por el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, para impartir los estudios de Ciclo de Grado Medio y Grado Superior en Hípica, para realizar en las instalaciones del centro el bloque específico del Ciclo Inicial del Grado Medio en Hípica Desde Les Tanques, también estamos preparando un curso de preparación de las pruebas de acceso para el Ciclo Inicial de Grado Medio para todos aquellos que no tuvieron la posibilidad de asistir a la última convocatoria. Este curso, se realizara de manera intensiva durante las fiestas de navidad.



Para más información e inscripciones para el bloque específico del 17/10/2011 al 18/11/2011:

Escola Joviat de Manresa
Telf: 93.872.69.88
Email: secretaria@joviat.cat
www.joviat.cat

Centre d'Equitació Les Tanques (Viladecans)
Telf: 661.287.641
Email: anna@lestanques.com
caballos.lestanques.com



Para más información e inscripciones para el curso de preparación para las pruebas de acceso:
Centre d'Equitació Les Tanques (Viladecans)
Telf: 661.287.641
Email: anna@lestanques.com
caballos.lestanques.com

Herrajes y Caballos

Tienda hípica de más de 200 m² todo para el jinete y el caballo - Distribuidor para toda España de herraduras

Carrer de la Imaginació, 10 · Poligon Gavà Park · 08850 · GAVÀ · Barcelona
Tels. 936627471 · 609105880 · 658816753 · Fax. 936383024

www.herrajesycaballos.com herrajesycaballos.com@herrajesycaballos.com



Bota de Equitación "VEREDUS"

BOA SYSTEM: regulación de la pantorrilla

XT- GRIP: inserción de una especial mezcla goma

COMFORT ZONE: zona elástica en el empeine del pie

SPUR SUPPORT: elemento "porta espuela" con dos alojamientos verticales

TCS SOLE TECHNOLOGY: suela con diseño a pirámidos y con sistema de anti torsión



POR LA COMPRA DE UNAS BOTAS "Veredus Guarnieri" de

REGALO: "Chaleco Bodyprotector Articulado" disponible para niño y adulto (Distribuidor oficial) Productos especiales para tiendas

REBAJAS -30% de descuento en productos de temporada

horze

