

Equinoterapia



Más información: Manel Cruz Tel.615306300

Queridos amigos y lectores de Hípica Catalana, en estos capítulos, como ya hemos comentado, estamos intentando hacerles entrar un poco en el maravilloso mundo de la Equinoterapia, en ediciones anteriores comentamos que la equinoterapia se podía dividir en tres áreas, que son EQUINOTERAPIA SOCIAL, HIPOTERAPIA y EQUITACION TERAPEUTICA, en el artículo anterior dimos unas pinceladas sobre estas tres áreas, y si os parece bien vamos a ir ampliando un poco una por una a estas tres áreas, en esta edición comenzaremos por comentar la:

EQUINOTERAPIA SOCIAL:

En la equinoterapia social, aprovechamos la relación con el caballo para trabajar los problemas de adaptación social y riesgo de exclusión social y de esta forma ayudar a los usuarios a superar estos problemas.

Comenzaremos con la **Inadaptación Social**. Las características principales de este colectivo son la inadaptación proveniente de varios problemas asociados a una situación deficitaria como carencias afectivas, condiciones de vida concretas, ausencia de principios básicos familiares, sociales, malos tratos, dependencia a las drogas y un largo etc., estas personas manifiestan problemas de comportamiento y conducta de las cuales se destaca la falta de control, abandono personal, problemas de dominio de reacciones, intolerancia a la frustración etc.

En la práctica de la equitación es necesario el autocontrol de las emociones, ya que al comunicarnos con en el caballo tenemos que utilizar nuestra inteligencia emocional

comunicándonos con el a través de nuestro cuerpo y nuestra mirada, nuestra relación con el caballo tiene unas normas básicas y obligatorias a seguir como pueden ser el no gritar, el no hacer bruscos movimientos etc., el hecho de montar a caballo rompe el aislamiento de la persona, se supera el temor, se mejora la confianza y la concentración en uno mismo etc. El principal objetivo es desbloquear emocionalmente a la persona, y de esta forma será mucho más fácil conseguir su equilibrio personal, a partir de aquí creamos un vínculo entre usuario, caballo y terapeuta una vez conseguido trabajamos tres objetivos principalmente:

Interpersonales: responsabilidad social, empatía, relaciones interpersonales

Intrapersonales: seguridad, autoestima, nuestro propio conocimiento emocional, autorrealización, independencia etc.

Adaptabilidad: capacidad para solucionar problemas, control de impulsos, tolerar y administrar la tensión, capacidad para solucionar problemas, tolerancia etc.

Todo esto trabajado correctamente ayuda a

la persona a conseguir el éxito en sus relaciones personales, cosa que extrapolara al día a día de su vida real, (familiar, laboral) etc.

Jóvenes en riesgo social:

Las características principales de la práctica de la equitación, su carácter informal, el dinamismo, el trabajar al aire libre y en espacios abiertos, se adapta perfectamente a las preferencias de los jóvenes en riesgo social, los caballos exigen una disciplina a través de la cual los jóvenes en riesgo social no están acostumbrados y se adaptan perfectamente.

Con la equinoterapia social accedemos a jóvenes difíciles, jóvenes que no están acostumbrados a tener límites o a tener normas, con los caballos las normas no las marca una sociedad, la cual ellos rechazan, si no que la marca la propia naturaleza en la relación hombre - caballo.

Los caballos nos enseñan a desarrollar la intuición, "la intuición se define como una percepción de la verdad y es totalmente independiente al proceso racional". Relacionándonos con caballos la mayoría de patrones de comunicación que mantenemos con otras personas son inútiles e inapropiadas, los animales están desprendidos de egoísmo y de todas las maquinaciones psicológicas, no se pueden maquillar nuestros sentimientos, ya que les estamos dando claves a través de nuestros movimientos, actitudes y olores de nuestro verdadero estado.

