

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Qué es la

Equinoterapia Social



eBook patrocinado por:



Qué es la Equinoterapia Social

Proyecto vivencial en Camins a Cavall

Introducción

Camins a Cavall es un Centro de Equinoterapia pionero en Catalunya en establecer convenio con la regiduría de educación del Ayuntamiento y con los institutos públicos para realizar sesiones de Equinoterapia Social en horario escolar. El proyecto está formado por las sesiones de Equinoterapia así como de trabajos de investigación que realizan los adolescentes en su casa sobre el mundo del caballo y la naturaleza, donde se engloban las diferentes áreas curriculares y que les sirven para ser evaluados por la Equinoterapeuta, contemplados y válidos para diferentes asignaturas.

Des de hace tres años trabajamos con los institutos públicos del pueblo de Esparreguera (Barcelona) donde cada mañana durante todo el curso escolar realizamos sesiones de Equinoterapia Social con adolescentes que se encuentran en situación de riesgo de exclusión social, rechazan la institución educativa y tienen necesidades educativas especiales que el centro educativo no contemplaba hasta que presentamos el proyecto de Equinoterapia Social.

¿Con qué colectivos trabajamos?

El proyecto está dirigido a chicos y chicas que se encuentran en situaciones sociales y familiares muy complejas, derivadas en muchos casos de drogadicciones, alcoholismo, violencia doméstica, indigencia, prostitución o abandono.

Estos jóvenes han desarrollado recursos y habilidades útiles para poder sobrevivir en un entorno hostil, han creado bloqueos que los aíslan y hacen una capa impermeable donde no pueden penetrar estímulos externos que los puedan herir o sensibilizar. Así como autorregularlos con la ingesta de drogas que les permiten estar tranquilos y soportar la ansiedad y tensión que los rodea.

¿Por qué es tan beneficiosa la relación con los caballos?

El caballo es auténtico en sí mismo, no lleva máscaras, está liberado de prejuicios y juicios de valor.

El caballo es mamífero, de manada y gregario como el ser humano. La diferencia es que es herbívoro y su carácter no es agresivo y depredador como lo son algunas personas.

El caballo se comporta en coherencia

con su etiología y tiene relaciones auténticas y sanas.

El caballo es un ser sensible, con emociones propias y muy intuitivo en la comunicación verbal y gestual.

El caballo permite establecer una relación íntima si nos acercamos con confianza y serenidad, donde el contacto físico está muy presente, compartiendo espacio vital y siendo respetuosos en todo momento.

El caballo permite que nos descubramos a nosotros mismos, nos muestra nuestros miedos, los identificamos y avanzamos a su lado. Es un ser paciente, noble y bondadoso que nos acompañará en nuestro proceso evolutivo creciendo con nosotros.

Metodología

A principio de curso realizamos diversas reuniones con el equipo psicopedagógico del centro educativo para

conocer a los chicos y chicas que forman parte del proyecto de Equinoterapia Social y elaboramos un plan de trabajo individual para cada uno de ellos y grupal que recoja las necesidades comunes.

Extrapolando esta información al hábitat donde nos encontramos durante las sesiones de Equinoterapia Social y con los recursos que nos brindan la naturaleza y los caballos creo diferentes actividades y dinámicas para potenciar sus capacidades y habilidades positivas.

Es imprescindible realizar este estudio para poder dar una respuesta de máxima calidad y optimizar tiempo y recursos.

¿De qué manera realizamos las sesiones de Equinoterapia?

Bienvenida

Mi actitud es básica ya que será el





primer estímulo que reciban y por lo tanto presidirá la sesión. La coherencia y la serenidad son cualidades imprescindibles del Equinoterapeuta dado que es un modelo a seguir y un referente importante.

Una sonrisa amable y acogedora acompañada de un "Buenos días, ¿cómo estás?" a cada chico muestra tu interés (siempre debe ser sincero) aligera tensiones y desbloquea muros para empezar la sesión con buena predisposición.

También invita a exteriorizar algún sentimiento o conflicto del que quieran o necesiten liberarse. La actitud receptiva del Equinoterapeuta muestra que está abierto a escucharlos y se interesa por su bienestar.

A continuación nos sentamos en círculo y les planteo las diferentes actividades que se pueden realizar durante la sesión y de manera asamblearia y por consenso escogen entre todos cual llevaran a cabo. Al principio de empezar el proceso terapéutico el uso del diálogo, el tiempo de espera, la paciencia, tolerancia, ceder y llegar a un acuerdo pacíficamente y sin ser autoritario les resulta muy difícil. El papel del Equinoterapeuta en estos casos es darles las herramientas para que aprendan a gestionar ellos solos las situaciones y a autorregularse.

Las diferentes actividades que propongo son las siguientes:

Montar a caballo por la pista. Potenciamos la sensación de tranquilidad, bienestar emocional y físico. La concentración es imprescindible para poder adquirir nuevos aprendizajes impulsados por la motivación intrínseca que despierta montar a caballo.

Doma Natural. El vínculo afectivo que se establece con el caballo es estrecho e íntimo, nuestra comunicación con ellos nos enriquecerá la capacidad de exteriorización, canalización y autogestión de los sentimientos. El caballo ejerce de coterapeuta y de espejo para poder identificar cómo se siente el paciente y que él también lo pueda descodificar observando las reacciones del caballo.

Volteo. Son ejercicios de coordinación y adaptación neuromotora encima del caballo, es importante una buena compenetración entre ellos para mantener el equilibrio. Una buena forma física favorece el estado emocional y genera hábitos saludables de vida.

Excursiones a caballo por la montaña. Trabajamos el silencio escuchándonos a nosotros mismos, al caballo y a la naturaleza. Los chicos y chicas pueden montar con silla, con manta india o a pelo, siempre respetando su ritmo evolutivo.

Entrenar caballos a la cuerda. Cuidar la salud física y mental del caballo les permite extrapolarlo y tam-

bién ver la importancia de cuidarse a sí mismos, son responsables de la vida de un ser vivo y de su bienestar, y lo son porque el Equinoterapeuta ha confiado en que son capaces de hacerlo.

Actividades con ponis. A través de la observación de los ponis en manada identificamos jerarquías, roles y conductas que podemos comparar con situaciones vividas en nuestra vida cotidiana. Realizamos diferentes dinámicas para trabajar el liderazgo positivo, la cooperación entre iguales y el trabajo en equipo.

Alimentación e higiene del caballo. Son las necesidades básicas de un animal y son esenciales para su supervivencia. En libertad ellos mismos se sustentan y se provienen de alimentos, pero domesticados se vuelven dependientes del ser humano. Todas las atenciones que brindan estos chicos a los caballos, las responsabilidades y rutinas son importantes para su vida y para estar sanos. Una imagen saludable es síntoma de salud emocional, autoestima y autoaceptación correcta.

Cuidar su hábitat. Esta actividad permite que saquen toda su dolor interior, toda su rabia, miedos, inseguridades, rencores... Limpiar los excrementos y después poner paja limpia para hacerle la cama al caballo, prepararle un espacio acogedor, limpio, relajado y cómodo. Es una experien-

cia introspectiva e inconsciente en muchos casos, que a cada uno de ellos les permite hacer limpieza interior.



Reflexión

Cuando se terminan las actividades con los caballos, y todos han recibido el agradecimiento que les traen los chicos de casa (zanahorias, manzanas, pan seco...) volvemos a sentarnos en círculo como al inicio de la

sesión y hacemos unos momentos de relajación y feedback de lo que ha ocurrido durante la sesión; cómo ha ido, cómo se han sentido, qué han experimentado, descubierto, qué conflictos han podido surgir y cómo los han gestionado.

Estos minutos son básicos para dar sentido a todo lo que hacemos, nuestro esfuerzo no es en balde ni arbitrario sino importante para hablarlo y compartirlo.

Despedida

Cuando se van de Camins a Cavall es importante felicitar si lo han hecho bien e invitar a la reflexión si ha habido algún chico que necesite tener en cuenta algún aspecto para poder

mejorar y seguir avanzando en su proceso terapéutico-evolutivo. Desearles un buen día cierra la sesión terapéutica y marca el fin de las actividades, es necesario para que se orienten y se sitúen. Como decía al principio del artículo somos modelos a seguir y nuestras conductas son profundamente observadas, analizadas y reproducidas.

¿Qué habilidades potenciamos durante las sesiones?

Las diferenciamos en dos áreas. Las intrapersonales que son importantes para vertebrar nuestra personalidad y estructura emocional, y por otro lado las interpersonales que son aquellas que nos facilitan la relación con nuestro entorno.

Intrapersonales	Interpersonales
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de sí mismo • Seguridad • Independencia personal • Autogestión • Autorregulación • Canalización emocional • Capacidad resolutive • Capacidad de reflexión • Libertad de pensamiento y acción • Cambio de patrones de conductas 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso del diálogo • Tolerancia • Responsabilidad de un ser vivo • Cooperación entre iguales • Sensibles a la red de relaciones • Seguir unas normas/Acuerdos

Conclusión

Durante mis años de experiencia trabajando con grupos diariamente veo como chicos y chicas que no creían en la vida, que habían asumido que eso que les tocaba vivir era lo que debían hacer, resurgen y haciendo un gran acto de resiliencia se revelan escogiendo su destino; terminando la ESO y estudiando un módulo o curso que les permita acercarse a su sueño para finalmente lograrlo. Tengo la gran satisfacción de ver como el número de denuncias policiales, expulsiones y absentismo escolar se reduce considerablemente y la motivación para terminar los estudios aumenta, mejorando así sus conductas y hábitos de vida.

Los beneficios de la Equinoterapia

son infinitos y no es necesario que haya una patología diagnosticada, ni siquiera una patología. Todos nosotros en algún momento necesitamos ayuda y en etapas de adolescencia y juventud la desorientación y la búsqueda de la identidad son fuentes de carencia de energía. En estos casos vemos, una vez más, que los caballos son sabios y sin palabras nos acompañan por el camino de la autenticidad.

Regina Ballarín

Maestra de educación especial
Postgraduada en Equinoterapia
Directora del Centro de
Equinoterapia Camins a Cavall
www.caminsacavall.com



DESCARGATE TODOS NUESTROS VIDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>