

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

PAE - PSICOTERAPIA

ASISTIDA CON EQUINOS Y COACHING CON CABALLOS



eBook patrocinado por:



PAE- PSICOTERAPIA

ASISTIDA CON EQUINOS Y COACHING CON CABALLOS

Desde hace más de veinte años se viene practicando la psicoterapia asistida con caballos, comúnmente conocido como PAE. La PAE incorpora a los caballos de manera experiencial para el crecimiento y aprendizaje de las personas. El equipo humano se compone de un Especialista Equino y un Psicólogo, profesional de la salud mental o Coach, que trabajan junto con los caballos para llegar a las metas establecidas de un tratamiento o de aprendizaje específico. Es un modelo experiencial, es decir, la gente aprende participando en actividades con los caballos, y luego procesando y reflexionando. Es un modelo terapéutico y de aprendizaje poderoso e impactante que por su eficacia está considerado como una terapia breve. Estudios realizados comprobaron que 5 sesiones con los caballos producían los mismos resultados que 25 sesiones en consulta cerrada.

Su enfoque se centra en lo que está sucediendo en el momento y la poderosa utilización de metáforas que salen en las sesiones, por lo que podemos llamarlo una terapia humanista con bases comunes a la terapia

Gestalt. Asimismo, esta disciplina no solamente es válida para personas con problemas psicológicos sino que también es adecuada para cualquier persona, ya sea crecimiento personal y profesional, empresas, instituciones, escuelas, particulares, adolescentes, etc.

Las actividades con los caballos se realizan pie a tierra y no hace falta ninguna experiencia previa con caballos para hacer esta terapia o coaching. El equipo de trabajo humano siempre está formado por especialistas que tienen amplia experiencia en este campo, una formación sólida y velan por la seguridad tanto emocional como física de los clientes en todo momento. Trabajamos con caballos que son física y psíquicamente estables. El cuidado y bienestar de los caballos es una máxima en nuestra práctica.

Mediante actividades muy simples, en los cuales tenemos que buscar la colaboración del caballo, practicamos la conciencia corporal (cómo nos comunicamos con nuestro cuerpo), claridad de intención (tener presencia y convicción interior), utilizar nuestra inteligencia emocional y, como conse-

cuencia, nuestro cerebro derecho (responsable de la creatividad, empatía, emociones, sensaciones...). Pero, ¿porqué incorporamos caballos? ¿Qué tienen de especial? Aquellos que están familiarizados con los caballos reconocen y entienden el poder de éstos para influir en la gente de manera muy poderosa. Todo trato con caballos afecta a las personas involucradas de una manera positiva. Cuando tenemos que realizar una actividad con un animal de 500 kgs. se asoman miedos, dudas y falta de confianza, pero el cumplimiento de una tarea que implica el caballo, a pesar

de esos temores, crea confianza y provee metáforas maravillosas de situaciones difíciles en la vida. Las metáforas que surgen de hechos que ocurren en la vida de los participantes, son constantes y ofrecen oportunidades únicas para buscar soluciones a problemas, cambiar conductas, mejorar nuestra comunicación y un sinfín de temas. Además, el caballo por naturaleza, percibe constantemente los niveles energéticos de su entorno. Es decir, percibe si la persona está nerviosa, tiene miedo, oculta algo, está contenta, etc. Decimos que el caballo actúa





de reflejo de nuestras emociones. Es un poco más complejo que esto pero, básicamente es lo que ocurre. Por ejemplo, si un cliente viene en un estado muy alterado pero quiere ocultarlo, el caballo reaccionará ante la alteración y no ante la ocultación. El caballo no miente ni oculta su estado emocional como lo hacemos los humanos. Por lo tanto, la reacción e interacción del caballo siempre tienen como base la honestidad.

El equipo humano ofrece preguntas y observaciones limpias que ayudarán al cliente a reflexionar sobre su actitud, su forma de resolver problemas, su compromiso, su creatividad, etc. El cliente siempre tiene la respuesta,

aunque no lo sepa, para eso está el equipo humano; para guiar y conseguir que el propio cliente encuentre las soluciones que mejor se le adaptan. No es un método directivo en absoluto, es muy libre y respetuoso.

Nuestro centro utiliza como método principal el modelo EAGALA. Eagala www.eagala.org y www.eagala.org.uk es una asociación sin ánimo de lucro que se fundó en EEUU en el año 1999. Se estableció en Europa en el 2003 y hoy en día cuenta con más de 6000 asociados profesionales repartidos en 30 países del mundo incluidos EEUU, Europa, Asia, África, Australia, Nueva Zelanda e Israel.

EQUILIBRI es el primer centro de

España que utiliza este modelo. Llevamos más de tres años dedicándonos a la mejora de la salud mental y a la comunidad en general con la ayuda de los caballos. Por nuestro centro ya han pasado muchas personas a las cuales hemos podido ayudar y apoyar en temas tan diversos como traumas, depresiones, adicciones, terapia de pareja, cohesión y motivación de equipos de trabajo, crecimiento personal y profesional, etc. Estamos al pie del macizo del Montseny, en Gualba, un precioso pueblo pequeño a 50 kms de Barcelona.

Nos dedicamos a tres áreas de trabajo concretos:

- **Profesional:** para empresas, colectivos y grupos. Cohesión/motivación de equipos de trabajo. Asesoramiento a RRHH (recruitment, headhunting).

Liderazgo proactivo – siempre en sesiones individuales.

- **Particulares:** psicoterapia y coaching personal. Desde problemas de índole psicológico hasta acompañamiento en la realización de metas personales y potenciar los recursos que todos tenemos.

- Asesoramiento y mentoring de equipos EAGALA.

Todas nuestras sesiones son confidenciales, tanto las individuales como las grupales. Nos regimos por los estándares de profesionalidad y ética de EAGALA, al cual representamos a nivel nacional. Para más información:
www.equilibri.info



DESCARGATE TODOS NUESTROS VIDEOS



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