

Bailando con Caballos

Amador Cernuda Lago

La terapia ecuestre puede ser considerada como una técnica de integración sensorial, ya que las diversas actividades que se realizan con el caballo pueden estimular tanto el sistema táctil, vestibular, como propioceptivo; consiguiendo mejoras a nivel motor, en la percepción corporal, táctil, visual, en el control postural, coordinación motriz, relajación, comunicación e interacción, aunque todavía es necesario investigar científicamente sobre sus resultados.

La utilización del caballo como rehabilitador es una práctica antigua, que se remonta a Hipócrates que ya “señalaba la equitación como tratamiento para restablecer la salud y preservar el cuerpo de las dolencias”. A finales de la Primera Guerra Mundial, el caballo fue utilizado de modo terapéutico, esta modalidad de los caballos condujo en 1958 a la aparición oficial del primer centro especializado, The Pony Riding for the Paralysis Trust, en Inglaterra, extendiéndose la especialidad a Canadá y Estados Unidos.

Actualmente, se pueden hallar programas de equinoterapia en numerosos lugares de Europa, aunque con diferentes niveles de integración. En el caso de España, a pesar de encontrar estos programas en todas las comunidades autónomas, no existe todavía un organismo que dicte y controle unos patrones de trabajo validados, lo que permitiría una mejor calidad de la intervención y del profesional. Sin embargo, existen estudios especializados y, la OMS, en sus últimas recomendaciones, “incluye la equitación como actividad deportiva beneficiosa para personas con patologías físicas, psíquicas y sociales”.

La equinoterapia consta de diversas actuaciones en función de las necesidades y características específicas de cada paciente, haciendo uso del movimiento corporal como recurso para mejorar la salud, permitiendo una rehabilitación integral, la cual involucra aspectos neuromotores, sensoriales, cognitivos y sociales (Falke, 2009). Además, dicha terapia no tan sólo consiste en la monta del caballo, sino que inicialmente se recomienda hacer diversos ejercicios de estiramiento, y el establecimiento de una buena relación entre jinete y caballo, lo que puede obtenerse a través del cepillado del animal o caricias, para alcanzar progresivamente un nivel de confianza entre ambos. Seguidamente, se pueden iniciar las actividades encima del caballo, las cuales serán muy variadas en función de los objetivos, recomendándose terminar las sesiones con muestras afectivas acompañadas de cuidado hacia el animal.

Utilizar el caballo facilita procesos de cambio y mejoras en la población afectada (Woodcock, et al., 2008). Según (Falke, 2009, p.18): “desarrolla una conducta que genera un desarrollo neuromuscular altamente positivo”, lo que significa que tanto se podrán ver modificaciones o mejoras en las capacidades físicas como psíquicas, ya que ambas están interrelacionadas mutuamente, permitiendo al paciente poder realizar unas funciones u otras.

Las personas con problemas alimentarios están extremadamente centradas en sí mismas, tienen alterada la imagen corporal y suelen manifestar crisis de la autoestima difíciles de abordar.

El animal responde de una forma distinta a la interacción, se brinda y no juzga, no etiqueta, no adoctrina, necesita atención, cuidados, respeto, lo que también necesitan las personas con problemáticas alimentarias y de imagen corporal. Los pacientes deben cuidar al caballo, asearlo, respetarlo, tratarlo con dedicación, valorarlo. De este modo el paciente logra salir de su centro de preocupaciones obsesivas y se dedica a otro que le brinda cariño sin prejuicios.

El resultado es muy positivo, porque para más bienestar, las actividades tienen lugar al aire libre, en las que hay un compromiso de movimiento, de tareas, grupal.



El paciente puede disfrutar otras cosas: salir de su encierro, interactuar con otros, tomar sol, hablar de otros temas, realizar actividades artísticas en un espacio que lo enriquece y lo aleja de sus dramas.

La terapia con caballos tiene múltiples beneficios en la recuperación, estableciendo como primera premisa que el humano debe fomentar un vínculo de comprensión con el equino adaptando su comunicación en base al lenguaje del animal.

La equinoterapia incluye diferentes ejercicios que van desde cuidados a pie de tierra, hasta montar al caballo. Gracias a la equinoterapia, la persona puede beneficiarse de una mejora física, psicológica y social.

Los caballos son animales con una sensibilidad emocional muy destacada, son capaces de percibir el estado de ánimo o la emoción que siente una persona y reaccionan de manera inmediata. No reaccionan ante la comunicación verbal, sino ante la comunicación no verbal de la persona que tienen delante (lenguaje corporal, es decir, ante los procesos automáticos y menos conscientes del individuo). Mejora la autoestima y la autoconfianza. Fomenta e incrementa el autocontrol y la auto

Mejora la autoestima y la autoconfianza. Fomenta e incrementa el autocontrol y la autonomía. Mejora funciones ejecutivas: atención, concentración y memoria. Y facilita el control y la canalización emocional.

En la relación con el caballo no existe ninguna forma posible de manipulación, pues reacciona a las emociones de manera inmediata, solo entiende cuando hay claridad y buena intención.

La equinoterapia consta de diversas actuaciones en función de las necesidades y características específicas de cada paciente, haciendo uso del movimiento corporal como recurso para mejorar la salud, permitiendo una rehabilitación integral, la cual involucra aspectos neuromotores, sensoriales, cognitivos y sociales (Falke, 2009; Rigual, 2006). Además, dicha terapia no tan sólo consiste en la monta del caballo, sino que inicialmente es recomendable hacer



Las respuestas del equino indican cómo nos sentimos y relacionamos con nosotros mismos y cómo nos relacionamos con el mundo. Esto es un aspecto muy positivo terapéuticamente en la dinámica del proceso de recuperación de personas con problemas alimentarios, debido a que permiten a los pacientes mejorar su autocontrol y autoconfianza, así como la gestión y canalización de las emociones, en base a las reacciones que pudiera tener el animal.

Uno de los grandes beneficios de la equinoterapia es que se sale del entorno terapéutico habitual, promoviendo la adherencia y la colaboración del paciente debido a que se desarrolla al aire libre, en entornos naturales y el ambiente suele tomar un cariz lúdico. Además, es importante tener en cuenta el vínculo emocional que se establece con el caballo, pues favorece igualmente la predisposición del paciente.

A través de la relación que se establece con el animal, se realiza un ejercicio de darse cuenta, es decir, prestar atención a sí mismo y al entorno en el momento presente. Esto último facilita la conexión con las emociones, sensaciones o pensamientos aquí y ahora. Favorece la desconexión de las preocupaciones y rutinas diarias. La forma de comunicarse con el caballo facilita que el individuo sea consciente de cómo se relaciona con su entorno. Al establecer un vínculo con el caballo el individuo tiene la oportunidad de mejorar y avanzar en aquellos planos de su vida que necesitan un cambio. Permite desarrollar capacidades o habilidades que mejoren su funcionamiento en la vida cotidiana.

diversos ejercicios de estiramiento, y establecer una buena relación entre jinete y caballo, lo cual podría darse a través del cepillado del animal o caricias, para así proporcionar un nivel de confianza entre ambos.

Seguidamente, ya se podría proceder a las actividades realizadas encima del caballo, las cuales serán muy variadas en función del niño, siendo interesante terminar la sesión con muestras afectivas acompañadas de cuidado hacia el animal (Woodcock, et al, 2008; Arias, Arias y Morentin, 2008).

En Cuba, son pioneros en unificar la equinoterapia con las artes, hay que destacar los trabajos pioneros de la Profesora Idia Rigual, de la Universidad de Ciencias Médicas de la Habana, Cuba y Presidenta de la Sociedad Cubana de Musicoterapia, y especialista en Psicoballet, que ha introducido el psicoballet, la música y diferentes actividades artísticas en las actividades terapéuticas con la equinoterapia, actividad en la que es una destacada investigadora internacional, creando una metodología, muy reconocida en sus trabajos de relieve con problemas de diversidad funcional,



en especial con problemas de autismo. Esta metodología la hemos adaptado en el Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso de la Universidad Rey Juan Carlos, con un considerable éxito consolidado con investigaciones presentadas en algunos de los congresos más importantes a nivel mundial en áreas de psicología clínica y educación, siendo muy comentados positivamente los resultados por la comunidad científica internacional, siendo muy relevantes nuestras experiencias, con población de enfermos mentales graves, en esquizofrenia, y en la rehabilitación de personas con problemas de dependencia a las drogas y al alcoholismo y en el área de los trastornos alimentarios y de la imagen corporal, en las que el trabajo con caballos, ha resultado de enorme utilidad por las características empáticas de este animal.

En esta área de trabajo terapéutico, las intervenciones asistidas por animales son actividades estructuradas que utilizan a animales en entornos sanitarios con el objetivo de incrementar beneficios terapéuticos en diferentes procesos y problemáticas. Los animales se están utilizando, cada vez más y en mayor número, en entornos hospitalarios debido a los resultados obtenidos en numerosas experiencias y al incremento de la validación experimental.

La bibliografía más reciente sugiere que la incorporación de animales entrenados en terapia puede promover el compromiso del paciente, fomentar su motivación y adherencia al tratamiento, reducir la angustia emocional y aliviar aspectos fisiológicos asociados. También han sido muy destacadas las experiencias realizadas de musicoterapia, Psicoballet y equinoterapia con enfermos de cáncer, con exposición directa de música de violín, con la participación de la reconocida solista internacional Mirka Scepanovic, que participó generosamente en la actividad musicoterapéutica, tocando en directo piezas de Mahler (Adagios y la 9 Sinfonía) para pacientes y caballos, obteniéndose un entorno de calidad terapéutica, que demuestra lo importante que es utilizar música en directo en estas experiencias, que sin duda llega más directa a los seres humanos, y a los propios animales terapéuticos que la música grabada reproducida por aparatos musicales que no aportan con total eficacia los efectos del sonido natural en el procesamiento cerebral.

Todas estas experiencias han permitido establecer y validar nuevas aproximaciones terapéuticas de calidad en el tratamiento de las áreas comentadas. En las artes aportan una distinguida aportación coadyuvante de los tratamientos tradicionales sanitarios mejorando la evolución de los pacientes y su adherencia a los tratamientos, elemento fundamental para garantizar los resultados, siendo cada vez más evidente la importante utilidad de las artes en el área sanitaria donde disfrutar la música y el baile es una importante actividad, que se está implementando progresivamente en numerosas instituciones sanitarias internacionales,