



UNIVERSIDAD  
DE LA REPUBLICA  
URUGUAY

**Universidad de la República- Facultad de Psicología**

**Trabajo Final de Grado**

**Equinoterapia y Discapacidad:**  
**Un abordaje desde la Psicología**

**María Elina Orozco Aranco**

**C.I.: 4.257.845-5**

**Tutor: Eduardo Sívorí**

**Montevideo- Uruguay**

**Fecha de entrega: 15 de febrero de 2015**

## INDICE

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Consideraciones importantes.....	4;5
Fundamentación de la temática elegida.....	5;6
¿Que es la equinoterapia?.....	6
Fundamentos fisioterapéuticos de la terapia ecuestre.....	6;7
Deficiencias que se benefician de la Rehabilitación Ecuestre.....	7;8
Equinoterapia y Discapacidad: Impacto y Posibilidades.....	8-10
¿Por qué el caballo?.....	10;11
La Equinoterapia como herramienta educativa.....	11;12
Desarrollo de habilidades cognitivas, capacidad de Autonomía y responsabilidad.....	11;12
Construcción del Esquema Corporal.....	12
Cambio de perspectiva y estimulación de los sentidos.....	12;13
Mejora en lenguaje y Habilidades Sociales.....	13-16
Control y manejo del estrés, hiperactividad y conductas impulsivas.....	16-18
Referencia a algunas investigaciones.....	18-20
En palabras: entrevistas realizadas a familiares, docentes y demás personas vinculadas a la Rehabilitación Ecuestre.....	20-26
Equinoterapia Social.....	21,22
Participación en Competencias de Equitación Especial.....	22;23
Impacto de la Equinoterapia en los Trastornos Generalizados del Desarrollo.....	23-25
Impacto de la Equinoterapia en la Discapacidad Intelectual.....	25
Impacto de la Equinoterapia en la Parálisis Cerebral Severa.....	25;26
Reflexiones finales.....	26-28
Anexos.....	29-39
Referencias Bibliográficas.....	40-44

A photograph showing a person riding a brown horse on a gravel path. In the foreground, a blue wheelchair is parked on the path. The background consists of green grass and trees with some autumn-colored leaves.

## Palabras previas

*Quiero hacer referencia a mi familia que me apoyo de forma incondicional, brindándome sus puntos de vista, escuchando una y otra vez los avances de este trabajo. A mi padre gracias a quien empecé a adentrarme en el mundo de los caballos desde temprana edad. A mis compañeros de equinoterapia con los cuales transité la etapa como estudiante. A familiares, docentes y demás personas que participaron en las entrevistas. A mis alumnos de equinoterapia con los cuales aprendí muchísimo; Y a mi tutor por orientarme en la elaboración de este trabajo.*

## Resumen

### **Objetivos**

En el presente trabajo se pretende conocer las posibilidades que la Equinoterapia ofrece para el desarrollo y fomento de: *habilidades sociales e intelectuales, autonomía, autoconcepto, sentido de la responsabilidad, autoestima, control y manejo del estrés y conductas impulsivas*. Por otra parte se procura dar cuenta del impacto que su práctica genera a nivel psicológico y afectivo en las personas que presentan alguna discapacidad

### **Metodología**

La Metodología utilizada consistió en la búsqueda y selección de material bibliográfico de autores calificados, en español e inglés, en bases de datos científicas entre las que se destaca Redalyc y Google Académico. El criterio de elección se rigió en función del contenido del material, sin atender a criterios de antigüedad en las publicaciones.

Se llevaron a cabo también 19 entrevistas semidirigidas, de carácter no aleatorio a docentes y familiares de alumnos del Centro N° 1 de Fomento y Rehabilitación Ecuestre, ubicado en el departamento de Montevideo (Uruguay).

### **Conclusiones**

Los diferentes trabajos consultados, así como las entrevistas realizadas dan cuenta de la equinoterapia como una modalidad de intervención que ha demostrado tener efectos positivos en la esfera mental y emocional de las personas que presentan algún tipo de discapacidad. Así mismo se evidencia que el trabajo con caballos brinda múltiples posibilidades de abordaje para el desarrollo y fomento de la afectividad, interacción social, capacidad intelectual, autoestima, manejo del estrés e impulsividad.

**Palabras clave:** Equinoterapia; Psicología; Discapacidad

## Introducción

La utilización de animales, y especialmente los caballos con el fin de ayudar a las personas deviene de muchos siglos atrás. Ya desde la antigua Grecia, los griegos daban paseos a caballo para levantar la autoestima de las personas que padecían enfermedades incurables. Uno de los filósofos más influyentes de la Historia, Hipócrates, en su libro *Las Dietas*, aconsejaba la equitación para regenerar la salud, preservar el cuerpo de muchas dolencias, y mejorar el tono muscular. (Terapias con caballos. sf)

No obstante no fue sino hasta mucho tiempo después, en 1952, cuando Liz Hartal amazona dinamarquesa, quien sufrió una grave poliomielitis a la edad de 16 años, quedando en silla de ruedas, obtuvo ocho años más tarde la medalla de plata en adiestramiento en los juegos olímpicos de ese año, repitiendo la hazaña en las olimpiadas de Melbourne de 1956. Este hecho llamó poderosamente la atención de la comunidad médica sobre los potenciales beneficios de la terapia ecuestre. (Castillo. s.f).

Hoy en día la equinoterapia se ha extendido por todo el planeta, beneficiando a miles de personas en todo el mundo. En nuestro país existen en la actualidad aproximadamente 38 centros públicos y privados distribuidos en todo el territorio nacional, de los cuales 34 están asociados al Centro Nacional de Fomento y Rehabilitación Ecuestre (Ce.Na.F.R.E) y brindan equinoterapia en forma gratuita a más de 1500 niños, adolescentes y adultos. El Centro Nacional de Fomento y Rehabilitación Ecuestre está asociado a la Federación Ecuestre Internacional para la educación y la terapia F.R.D.I (Federation of Horses in Education and Therapy International ) y se ha convertido en un centro modelo en América del Sur.

## Consideraciones importantes

Son muchos los términos que se pueden encontrar para hacer referencia a esta modalidad de intervención, *equinoterapia, terapia asistida con caballos; Rehabilitación Ecuestre, terapia ecuestre*. También se han utilizado como sinónimos *hipoterapia y equitación terapéutica*, los cuales tienen acepciones diferentes, pero suelen confundirse. Hipoterapia refiere a “*un conjunto de técnicas rehabilitadoras complejas aplicables a un gran número de cuadros discapacitantes, fundamentalmente del aparato locomotor*” (Ernst; de la Fuente, 2007. p1). En tanto la Equitación terapéutica esta dirigida a personas con discapacidad que pueden ejercer alguna acción sobre el caballo en el acto de preparación y/o en el de la conducción. Se pretende llegar de forma adaptada a las metas del jinete: mover, controlar y guiar al caballo en sus diferentes aires y realizar distintos ejercicios. (Rienda Amiga, s.f)

Si bien este trabajo trata sobre Equinoterapia, no se aborda aquí desde un enfoque terapéutico médico, sino desde la perspectiva psicológica como una modalidad de intervención que apunta a desarrollar y potenciar habilidades y capacidades que permitan una mejora en la autonomía y autoconcepto del alumno, entre otros factores.

Por otra parte se utiliza los términos “*alumno/s*” y “*usuario/s*” ya que la equinoterapia es también un método educacional, además de terapéutico. Se aclara que el uso de la palabra “*paciente*”, si bien no se adecua a las características de este trabajo, aparece en referencia a producciones de autores, cuando así lo emplearon en sus publicaciones originales y por deferencia no se modifica.

### **Fundamentación de la temática elegida**

La literatura existente sobre el impacto y los efectos psicológicos de la equinoterapia es todavía escasa, y medir cambios a nivel psíquico y emocional puede resultar difícil por tratarse de factores muchas veces subjetivos. Sin embargo diversos autores se han preocupado de estudiar los beneficios psicológicos que brinda la terapia asistida con caballos. En este sentido distintas investigaciones demuestran que esta modalidad de intervención es una alternativa beneficiosa en la atención de la discapacidad, mejorando aspectos motores, emocionales, cognoscitivos, de socialización, y la capacidad de autonomía.

Por otra parte cabe destacar que si bien el caballo cumple un rol central e ineludible en la intervención, son los profesionales del campo de la salud y equitación que con sus conocimientos elaboran las estrategias adecuadas a implementar con cada persona.

Es decir El trabajo lo realizan los profesionales a través de su formación utilizando al caballo como herramienta primordial, por lo cual es importante que el terapeuta tenga una formación de base como puede ser la Psicología, la fisioterapia, pedagogía, entre otras (Vives, 2012).

Otro aspecto a destacar es que la terapia se realiza al aire libre, fuera de ambientes clínicos y en permanente contacto con la naturaleza, por lo cual tanto el caballo y las distintas actividades ecuestres que se puede realizar ofician de motivador y facilitador de la misma. (Vives, 2012). Siguiendo con esta idea el juego es un elemento clave, que hace al disfrute de las sesiones, fundamentalmente cuando se trabaja con niños, para que no la perciban como una terapia más, sino como un espacio recreativo de placer.

Por estos motivos y por mi experiencia en las actividades vinculadas con caballos, es que considero pertinente la elaboración de este trabajo para dar a conocer las posibilidades que ofrece la equinoterapia para mejorar aspectos tanto físicos y psicológicos de las personas que

presentan algún tipo de discapacidad. Creo que es importante también que los psicólogos/as, puedan encontrar en esta modalidad de intervención un instrumento más para desempeñar su labor.

### **¿Qué es la equinoterapia?**

La equinoterapia es un método terapéutico y educacional que utiliza al caballo como instrumento o (medio) dentro de un abordaje interdisciplinario en las áreas de salud, educación y la equitación buscando el desenvolvimiento biopsicosocial de las personas portadoras de deficiencias o con necesidades especiales. (F.R.D.I s.f). Es considerada por la medicina como una terapia alternativa y complementaria a otras modalidades terapéuticas tradicionales, en la que se trabaja con el caballo con fines terapéuticos, educativos y estimuladores (F.R.D.I,s.f).

Es también una modalidad de zooterapia o terapia asistida con animales en la que el instructor utiliza al caballo como herramienta fundamental para alcanzar diferentes objetivos que van a estar especialmente diseñados de acuerdo a las necesidades y posibilidades específicas de cada usuario y en pos de mejorar su calidad de vida, su salud física, mental, emocional y su adaptación social.

La práctica de la Rehabilitación Ecuestre busca potenciar el desarrollo de la capacidad física (amplitud articular y arcos de movimiento, equilibrio, coordinación, fuerza, resistencia, rapidez), corregir y compensar déficit psicológicos y propiciar la adquisición de destrezas, habilidades y hábitos transferibles a la vida social (Woodcock; Ortiz; Bravo; Meza, Rondón, 2008).

Para una mejor organización y efectividad la equinoterapia se divide en cuatro niveles o programas que apuntan a alumnos con diferentes necesidades y potencialidades los mismos son: Hipoterapia, Educación y re educación; Pre deportivo; Deportivo.

### **Fundamentos fisioterapéuticos de la Terapia Ecuestre**

La terapia asistida con caballos además de generar un gran impacto a nivel psicológico, ofrece a la persona una serie de beneficios a nivel motriz, articular y muscular que se fundamentan en las características naturales propias del equino. Los mismos constituyen un pilar fundamental de la misma, brevemente consisten en:

- Transmisión de impulsos rítmicos al jinete para provocar continuos ajustes tónico posturales: favorece la postura y equilibrió. Además los impulsos rítmicos que trasmite el caballo son de 110 por minuto, similar a los latidos del corazón del ser humano, lo que

genera que la frecuencia cardíaca sea regulada en la monta terapéutica, causando beneficios de relajación y estimulación positiva en el paciente que lo recibe (Morey, 2014)

- Movimiento tridimensional: descubierto por el Dr. S. Quelmaz (1687-1758), está basado en la teoría de la neuroplasticidad neuronal y hace referencia a los beneficios del patrón de marcha del caballo al paso, el cual es similar al patrón fisiológico de la marcha humana. Sin extendernos, el movimiento tridimensional que se da en los tres ejes, longitudinal, transversal, y horizontal, brinda una sensación muy similar a caminar, posibilitando su transferencia a la marcha pedestre.
- Transmisión del calor corporal del equino al jinete: se fundamenta en el hecho de que la temperatura corporal de un caballo es de 38°, pudiendo subir después del movimiento hasta 38,8°. Al ser considerablemente mayor a la temperatura corporal normal en el ser humano que es entre 36,5 y 37° aproximadamente, se utiliza al equino como instrumento calorífico para distender y relajar musculatura y ligamentos y estimular la sensopercepción táctil. Algunos autores afirman que el calor del cuerpo del caballo sumado a su movimiento, puede evocar en el jinete sensaciones de calidez materna junto con sentimientos de confianza, protección y seguridad.

Cabe destacar que los progresos en factores físicos como equilibrio, coordinación, fortalecimiento muscular, elasticidad, puede tener efectos favorables a nivel psicológico, en tanto podría aumentar la capacidad de autonomía, la autoestima y enriquecer el concepto de sí mismo en la medida que la persona percibe una mejoría en sus capacidades.

### **Deficiencias que se benefician de la Rehabilitación Ecuestre**

La equinoterapia es de beneficio en la rehabilitación de la mayoría de las deficiencias neuro-músculo-esqueléticas, aquellas relacionadas con el movimiento, retraso y dificultades en el desarrollo, deficiencias psico-motoras, deficiencias sensoriales y deficiencias sociales.

Las patologías que se favorecen de esta terapia son: Parálisis cerebral; disfunciones cerebrales; neurosis; psicosis; esquizofrenia, autismo; síndrome de Down; Accidentes vasculares cerebrales; Enfermedad de Parkinson; Esclerosis múltiple; Distrofia muscular; Escoliosis (menor de 35 grados); Cifosis, lordosis moderadas o leves; Secuelas de traumatismo craneoencefálico con disfunción motora; Osteocondrosis con tensiones musculares; Espondilosis; Pre artrosis; Periartritis, peri artrosis; Hiperquinesia; Trastornos profundos del desarrollo; Déficit atencional; Dislexia; Deficiencias de la coordinación psicomotriz; Trastornos de conducta y problemas de lenguaje; Dificultades de aprendizaje; Enfermedades psicósomáticas; Anorexia nerviosa;

toxicomanía, estrés; Problemas sociales , sedentarismo (Decreto. P.E / CAE, 2008)

### **Equinoterapia y Discapacidad: Impacto y posibilidades**

Para poder entender que impacto tiene a nivel psicológico la terapia ecuestre en las personas que la practican, o de que manera puede la equinoterapia contribuir a mejorar aspectos psíquicos y emocionales, es necesario explicar algunos conceptos. De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española (2001), define *impacto* como “Huella o señal que deja” entre otras acepciones del término. Por lo tanto las posibles modificaciones en cuanto a aspectos psíquicos que puede suceder en una persona a raíz de la práctica de equinoterapia, sería esa “huella” o “señal” a la que nos estamos refiriendo.

Otro concepto importante es el de Discapacidad, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2011) la define como:

Un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales.

Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive.

(1).

Por otra parte la Comisión Nacional Honoraria de la Discapacidad (2010) en el artículo dos de la ley 18.651- *Protección Integral a los Derechos de las Personas con Discapacidad* - expresa:

Se considera con discapacidad a toda persona que padezca o presente una alteración funcional permanente o prolongada, física (motriz, sensorial, orgánica, visceral) o mental (intelectual y/o psíquica) que en relación a su edad y medio social implique desventajas considerables para su integración familiar, social, educacional o laboral (p4)

El trabajo en equinoterapia debe buscar entonces potenciar las capacidades y habilidades que tenga el alumno, enseñar habilidades cognitivas, sociales, emocionales y físicas nuevas para que pueda desenvolverse mejor y con más autonomía en su vida diaria.

Hay que tener en cuenta que si bien muchas de las personas que concurren a la terapia, es la única que realizan, hay muchos que asisten a otras como fonoaudiología, psicomotricidad, fisioterapia, psicología, entre otras, por lo que es esencial que exista coordinación y comunicación fluida con otros profesionales que trabajen con el alumno para realizar una labor integrada con otras intervenciones terapéuticas y evitar agobiarlo. (Ernest; de la Fuente 2007 y Vives, 2012).

Como se mencionó anteriormente es el terapeuta que a través de su formación y el conocimiento del alumno, elige las estrategias a implementar, de acuerdo a las necesidades, dificultades y posibilidades del mismo. Para esto debe seleccionar los ejercicios neuro musculares y las actividades lúdicas y educativas adecuadas a cada caso particular.

El papel del psicólogo equinoterapeuta es esencial ya que es el profesional capacitado para realizar las entrevistas iniciales, detectar dificultades en la esfera psicoafectiva, plantear los objetivos a alcanzar en esta área, y evaluar la evolución de la persona. Por otra parte también puede asesorar a otros instructores en casos que así lo requiera e intervenir en situaciones en las que se presente algún tipo de descompensación emocional, angustia, ansiedad, ira, etc. Es fundamental que el psicólogo que se desempeñe en este ámbito, tenga sólidos conocimientos en terapia ecuestre ya que es sobre la que va a basar las estrategias de intervención. De lo que se trata es de aplicar los conocimientos y herramientas de la Psicología apoyándose en las posibilidades que ofrece el trabajo con caballos.

La práctica de equinoterapia ha demostrado ser altamente eficaz para las personas que presentan Trastorno del Espectro Autista (TEA), ya que contribuye favorablemente en el desarrollo y potencia la adquisición de habilidades que mejoran la calidad de vida haciendo que la persona se divierta y disfrute del tratamiento.(Pérez, Pérez, Santiesteban, Salas, Chirino y Sóliz, 2013, en Contreras, Barrera; Sotelo; 2012).

Rubio y García (2011) explican que la equitación como actividad deportiva y de ocio, es una alternativa que se ajusta a las peculiaridades de las personas con autismo y con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), debido a que se realiza de manera individual pero que implica la puesta en juego de múltiples interacciones en un contexto más estructurado y menos caótico que otros deportes colectivos. Otro aspecto importante es que se basa fundamentalmente en la comunicación táctil y epidérmica con el animal y en menor medida en la comunicación verbal (normalmente alterada en las personas con autismo); y se practica en un medio natural, altamente motivador.

Hay que tener en cuenta que para las personas con autismo la actividad física es especialmente importante, ya que debido a sus dificultades en comunicación, interacción social, y motivación,

suelen realizar menos actividades deportivas que la población en general, pudiendo contraer trastornos asociados como consecuencia de su inactividad. (Pan y Frey, 2006; Pan, 2008 y Kleinhans, 2010).

### **¿Por que el caballo?**

Además de las características morfológicas naturales del equino ya vistas como el calor corporal y el movimiento tridimensional, el caballo ofrece otra cantidad de atributos. Siguiendo a Ernst y de la Fuente (2007) el caballo proporciona al jinete cualidades de las que este carece, como mayor tamaño, abordaje espacial diferente y amplificado, capacidad de desplazamiento incrementada en cuanto velocidad y distancia

Por otra parte ser capaz de dirigir a un ser del tamaño y fuerza del caballo, cuyo peso llega a alcanzar los 600 kg, y que tiene una alzada muy superior a la talla infantil, puede evocar pensamientos y emociones agradables (Ernst; de la Fuente, 2007) relacionadas con el sentimiento de “ser capaz”, “de poder”.

Por otro lado es un animal ideal para trabajar y realizar acciones terapéuticas y educadoras, ya que puede permanecer periodos de tiempo relativamente prolongados con el jinete sobre él, en el cual el terapeuta puede desempeñar su labor. (Ernst; de la Fuente, 2007).

Montar a caballo no es simple, menos aún la práctica de equitación, la cual requiere la coordinación máxima de todo el cuerpo tronco, cabeza, manos, piernas, así como la agudización de los sentidos de la vista, tacto, oído, ya que hay que ser capaz de darle las indicaciones adecuadas al equino, para que realice las acciones que pretendemos, a la vez que estar alerta de sus movimientos, señales y necesidades ya que se esta trabajando con un ser vivo.

La equitación como disciplina permite potenciar y desarrollar facultades mentales como la atención, memoria, concentración, razonamiento, las cuales son imprescindibles para poder realizar distintas actividades como puede ser salto de obstáculos, recorridos de adiestramiento, entre otros.

La relación afectiva que se genera con el caballo también es terapéutica. Cuando se forma un vínculo afectivo entre caballo y jinete con un fuerte componente emocional es cuando las intervenciones terapéuticas alcanzan el máximo potencial y capacidad de progresión ( Ernst, de la fuente, 2007)

Otro aspecto importante es que la terapia se realiza en un espacio abierto, en interacción y pleno contacto con la naturaleza, esto sumado al lazo afectivo que menudo se construye entre caballo y

jinete, tiene un efecto favorable en las esfera psicológica y emocional del alumno, que muchas veces a consecuencia de la discapacidad se ve limitado a realizar actividades de este tipo. (Pérez Rodríguez, Rodríguez, 2008). Por otra parte los factores antes mencionados son un motivador importante que facilita el aprendizaje, la incorporación de nuevas pautas de comportamiento, y potencia las facultades mentales

### **La Equinoterapia como herramienta educativa**

#### **Desarrollo de habilidades cognitivas, capacidad de autonomía y responsabilidad**

De acuerdo a Romera (s.f) La equitación terapéutica es una actividad complementaria a la educación convencional, para aquellos niños que tienen dificultades de aprendizaje escolar, sobre todo en las adquisiciones de la lectura y escritura. De acuerdo a esta autora no aprendemos si no estamos en situación de placer y en este sentido el caballo y su entorno natural significan para el alumno una potente motivación, en la que se hace más fácil el aprendizaje. Es mucho más gratificante para cualquier persona aprender mientras se está montando a caballo o haciendo una actividad de su agrado, que dentro de un salón de clase. Al respecto las sesiones de equinoterapia resultan optimas para afianzar o adquirir conocimientos ya sea colores, números, orientación temporo-espacial, lectura, escritura, ejercitar la motricidad manual y gruesa, entre otras actividades que sean útiles para afrontar posibles desafíos de la vida cotidiana.

En equinoterapia se realizan una variedad de quehaceres como ir a buscar el caballo al box, colocar el bosal, participar en el proceso de higiene anterior y posterior a la monta, ensillar y desensillar, guardar y ordenar el material utilizado los cuales constituyen tareas ideales para el fomento y desarrollo de la autonomía y sentido de responsabilidad. (Romera, s.f).

Siguiendo a Morey (2014) el cuidado y contacto con el caballo es parte fundamental e ineludible de la sesión ya que promueve la sensibilización del paciente, así como el trabajo de dificultades sensoriales y emocionales. Estimula la comunicación, el contacto físico y el compromiso que debe inculcarse en todos los pacientes sea cual sea el problema.

De acuerdo a Romera ( s.f) implicar a personas con Retraso Intelectual en tareas de higiene y cuidado del caballo permite un cambio importante en sus vidas ya que pasan de ser cuidados a adquirir el rol de cuidador, de ser personas limitadas a ser capaces de cuidar y hacerse cargo de un animal de mayor tamaño y fortaleza que ellos e incentiva también a adquirir habilidades de higiene personal, lo cual es fundamental en el desarrollo de las capacidades adaptativas.

Por otra parte en el proceso de higiene se inculca el respeto hacia el caballo, se aprende la

manera adecuada de relacionarse con él y el respeto de las normas de seguridad pie a tierra. También se establece un vínculo con el equino que potencia la confianza en uno mismo y el comportamiento afectivo y relacional que en muchas personas con Retraso Intelectual, T.G.D., u otros trastornos se encuentra poco estimulado o desarrollado. (Romera, s.f)

### **Construcción del Esquema Corporal**

El trabajo con equinos puede ser una herramienta útil para ayudar al alumno en la construcción de su esquema corporal. Le Boulch (1987) se refiere a este como el conocimiento inmediato y continuo que una persona tiene sobre su cuerpo en estado estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y en especial en relación con el espacio y los objetos que le rodean.

En muchos casos de personas con autismo o retraso intelectual, la conformación del esquema corporal no se logra en forma adecuada. Trabajar con caballos puede ayudar a que los alumnos tomen conciencia y reconozcan su propio cuerpo lo cual es fundamental para su desarrollo personal.

A decir de Ernst y de la Fuente (2007) *"El caballo es un referente diferenciado de nuestra propia corporalidad y proporciona una imagen de las partes corporales y las funciones fisiológicas transferible a nosotros mismos"* (p19)

Enseñarle al alumno a identificar y asociar las distintas partes del cuerpo del caballo con las distintas partes de su cuerpo ayuda a la construcción del propio esquema corporal. Además el hecho de montar a caballo proporciona una nueva forma de sentir el cuerpo y re-modelar el concepto que tenemos del mismo. (Ernst; De la Fuente, 2007).

### **Cambio de perspectiva y estimulación de los sentidos.**

Montar a caballo o simplemente interactuar con él, brinda una variedad de sensaciones cenestésicas, visuales, auditivas, táctiles y olfativas. El calor de su cuerpo, el tacto de su piel, cascos y crines, los olores que desprende, el ruido de los cascos contra el suelo, relinchos, resoplidos, sonidos y aromas de la naturaleza y los cambios propioceptivos y vestibulares que experimenta el jinete en reposo y en movimiento (Ernst, de la fuente, 2007) constituyen sensaciones nuevas y diferentes que pueden resultar valiosas para personas que debido a sus dificultades físicas o intelectuales, no tienen oportunidad de realizar este tipo de actividades.

Montar sin montura facilita las percepciones táctiles y el acoplamiento de las superficies corporales en contacto, con vínculos de continuidad sensorial y rítmica. Estas sensaciones

cenestésicas tienen, en sentido profundo, una simbología en torno a la figura materna que evoca sentimientos de ternura, tranquilidad, regresión al estado de sosiego de ser trasladado, acunado, mecido. (Ernst; de la Fuente; 2007).

Montar a caballo permite al alumno encontrarse a mayor altura, lo cual también genera cambios en la percepción del entorno y del propio cuerpo, se puede abarcar más espacio con la mirada, el medio físico resulta más dominable desde lo alto, menos inmediato y agresivo. Estar sobre el equino brinda la posibilidad de mirar a los demás desde un lugar diferente y más alto. Este cambio de perspectiva, puede implicar una experiencia significativa para niños y especialmente personas que dependen de una silla de ruedas para desplazarse (Woodcock et al 2008). El cuerpo del caballo oficia como sus piernas, y el movimiento tridimensional del mismo, similar a la marcha humana, les genera la sensación de estar caminando, lo cual muchas personas nunca experimentaron. Estas sensaciones pueden generar una gran repercusión positiva en la autoestima; autoconcepto y confianza en si mismos.

En un trabajo publicado por Woodcock et al.(2008) relatan la experiencia de un niño de seis años que expresó en cierta ocasión: "Acá me siento grande". Según los autores se puede inferir que la sensación de grandeza a la cual aludió el niño, correspondía a la percepción que tenía de sí mismo al estar montado. Veía a sus padres y demás adultos por debajo de él, algo que nunca lo había hecho en otros espacios y contextos.

### **Mejora en lenguaje y Habilidades Sociales**

La equitación terapéutica ofrece una amplia gama de variadas actividades estimuladoras y re educadoras sobre diferentes cuadros ya sean de origen neurológicos lesionales o disfunciones neuropsicologicas y emocionales. (de la Fuente, 2005)

La terapia asistida con caballos puede ejercer efectos positivos en Trastornos del lenguaje; Trastornos de la interacción social, incluyendo alteraciones emocionales y dificultades en el uso pragmático de la comunicación con uno mismo y con los demás; disritmias o disfluencias en el habla y Trastornos de la voz como disartrofonías y disfonías funcionales, entre otros cuadros discapacitantes. (De la Fuente, 2005)

La equinoterapia ofrece la posibilidad de fomentar el desarrollo del lenguaje y mejorar las habilidades sociales, como la cooperación, por ejemplo al realizar juegos en equipo, la empatía al aprender a reconocer distintos signos que indican estados emocionales en los demás y poder responder en forma adecuada a ellos, el control de conductas impulsivas; manejo de la frustración; asertividad; respeto de normas; comunicación, entre otras.

De acuerdo a Garcés; Santana; Garcia (2012): *“las Habilidades Sociales son herramientas indispensables en los seres humanos para relacionarse de manera asertiva con los demás. En este aspecto, ser poco o nada asertivo puede afectar negativamente a nuestras relaciones interpersonales.”* (p 173). Según Ballesteros y Gil (2002) ser poco hábil en las relaciones interpersonales puede generar en las personas un bajo control emocional, baja autoestima y percepción de fracaso personal. Por lo tanto se torna fundamental brindar a los alumnos herramientas con las que puedan desenvolverse y responder lo mejor posible a las distintas situaciones sociales que se les presenten.

En este sentido el caballo es un ser vivo ideal para la comunicación tanto lingüística como paraverbal. Permite crear un vínculo afectivo distinto del que se da con las personas. Comunicativamente y al contrario de otros animales de compañía o domesticados el caballo es reservado, tranquilo y poco intervencionista. (Ernst, de la Fuente, 2007). Así mismo Serra, Sanmartín; Ruíz; Mareca (2011) haciendo referencia a la Terapia Asistida con Animales, sostienen que el vínculo entre el paciente y el animal ayuda a combatir la discriminación y estigma que sufren muchas personas con alguna discapacidad, en tanto la relación con este no esta sujeta a ninguna condición, demanda o miedo a la evaluación. El caballo no emite juicios de valor sobre nosotros, y eso contribuye a que la persona se sienta aceptada tal como es.

Picas (2003) explica que el caballo es un animal no invasivo apropiado para trabajar con personas autistas ya que el vínculo afectivo que se forma con este, es importante para ellos. Es fundamental que en lo posible las personas que presenten algún tipo de Trastornos Generalizado del Desarrollo (T.G.D) monten siempre el mismo equino, ya que si bien en algunos casos el cambio podría resultar favorable en otros podría ser contraproducente y generarles angustia.

De acuerdo a de la Fuente (2005) la equitación terapéutica facilitaría el desarrollo y mantenimiento de la vinculación social, de la interacción con los otros a través del papel intermediario del caballo. Este funciona como una estructura motivacional que facilita las realización de actividades de la vida diaria incluidas las escolares y los autocuidados, a la vez que amplía la gama de intereses de la persona con autismo.

La empatía y vínculo afectivo que se genera con el equino podrían extrapolarse a las personas reconduciendo favorablemente las tendencias al aislamiento o al rechazo en la interacción social, pudiendo constituir una técnica “desbloqueante” de la afectividad y comunicación verbal. (de la Fuente, 2005)

Otro aspecto importante es que en equitación, se utiliza mucho la voz para transmitir indicaciones al caballo y potenciar las dadas a través de las riendas y el cuerpo, por ejemplo los silbidos, el sonido del beso, la voz potente para pedirle que avance, y más suave para que reduzca la

velocidad, son algunas de las ayudas que utiliza el jinete para comunicarse con el equino. El hecho de darse cuenta que el caballo responde a lo que se le pide a través de la voz, puede ser de gran importancia para las personas con dificultades en la expresión oral o carencia de lenguaje y convertirse en un motivador para hablar (Picas, 2003).

El desarrollo de la coordinación psicomotriz va ligado a una mejoría en la coordinación del área de la boca y lengua. El uso de ciertos ejercicios de vocalización durante la monta como dar indicaciones, refuerzan la capacidad de expresión verbal. (North American Riding for the Handicapped Association, 1997, en Picas, 2003).

La Equinoterapia se desarrolla en la triada Terapeuta (Instructor)- alumno- caballo, por lo cual ofrece la posibilidad de realizar juegos en equipo y por turnos tanto con el instructor como con otros compañeros de la terapia. Este tipo de actividades le permite al alumno aprender a esperar, por lo tanto a respetar los espacios y tiempos de los demás. También se fomenta la cooperación en actividades en las que se requiera trabajo de equipo, aprender a manejar la frustración ante las equivocaciones y controlar el comportamiento impulsivo.

El caballo es un animal que en estado salvaje es depredado por lo tanto es por naturaleza sensible a todo tipo de cambios en el entorno. Es capaz de captar el estado de ánimo a través de nuestro lenguaje corporal y de las manifestaciones químicas que desprende nuestro cuerpo como consecuencia del estado psíquico en el que nos encontremos en ese momento. (Vives, 2012). Es por esto que nos ofrecen la posibilidad de reconocer nuestras emociones y actitudes al ver sus reacciones ante nuestro comportamiento. Sus respuestas atienden a los parámetros básicos de "me gusta" "no me gusta" " me es indiferente" (Vives, 2012), su reacción sera inmediata clara y directa, por lo tanto seremos conscientes de nuestras actitudes, estado de ánimo y de las respuestas que generamos en ellos y tenemos la oportunidad de cambiar. Por ejemplo cuando nos dirigimos a ellos en forma brusca, los podemos asustar si estamos calmos y relajados, es más probable que ellos se sientan cómodos con nosotros también. Estos aprendizajes son factibles de generar efectos favorables en el comportamiento social del alumno en otros ámbitos, ya que será más consciente de las repercusiones positivas o negativas que sus conductas generan en los demás.

Por lo tanto la equinoterapia además de los beneficios físicos que brinda, también afecta positivamente las funciones de comunicación y comportamiento en personas de todas las edades. (Woodcock et al 2008).

La Rehabilitación Ecuestre no consiste únicamente en montar a caballo, sino como se ha visto va mucho más allá, comprendiendo todas las actividades posibles que se pueda realizar. El contacto con el animal; acariciarlo, cepillarlo, pasearlo, abrazarse a él y susurrarle palabras tiernas; son

experiencias que implican una fusión física y emocional significativa entre dos seres.(Woodcock; et al, 2008)

De lo que se trata es de sacar a la persona de ese mundo que está viviendo de integrarlo a uno nuevo donde el caballo sea un apoyo, un coterapeuta amigo y un aliado en su proceso de mejoría. (Woodcock et al. 2008)

### **Control y manejo del estrés, hiperactividad y conductas impulsivas**

La Enciclopedia Médica A.D.A.M.(2014) define el estrés como: “*sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso*” (§ 1).

Por otra parte en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM IV 1995) se sostiene que la *hiperactividad* puede manifestarse en conductas que denoten inquietud, por ejemplo retorcerse en el asiento o no permanecer sentado cuando se espera que así lo haga, correr y hablar en forma excesiva, o saltar en situaciones que no resulta adecuado hacerlo. Los niños que presentan hiperactividad tienen dificultades para jugar o dedicarse tranquilamente a actividades de ocio. La hiperactividad varía en función de la edad y nivel de desarrollo del sujeto, teniendo diferentes manifestaciones en niños pequeños, de mediana edad y adolescentes y adultos.

En tanto, la impulsividad se manifiesta en impaciencia, dificultad para aplazar respuestas, esperar el turno o responder en forma precipitada antes de que las preguntas hayan sido completadas, interrumpir en forma constante a otras personas, realizar comentarios fuera de lugar, no atender normas, iniciar conversaciones en momentos inadecuados, apropiarse de objetos ajenos, tocar cosas que no debieran, hacer payasadas. Los sujetos que presentan comportamiento impulsivo son más propensos a sufrir accidentes, enfrentar situaciones peligrosas, o provocar situaciones sociales desagradables, ya que no miden las consecuencias de sus actos (DSM IV, 1995).

El comportamiento impulsivo se manifiesta en diferentes contextos como el hogar, la escuela, trabajo y diversas situaciones sociales. Habiendo a menudo un empeoramiento de los síntomas en situaciones que exigen atención y esfuerzo mental sostenidos o que no resultan atractivas o interesantes al sujeto, por ejemplo estudiar, escuchar al maestro en clase, leer textos extensos o realizar tareas monótonas o repetitivas. (DSM IV, 1995). No obstante se puede observar una disminución significativa o total de los signos del trastorno cuando la persona se encuentra realizando actividades de su agrado o en una relación personal de uno a uno, siendo las situaciones de grupo las instancias en que los síntomas se evidencian más. (DSM IV, 1995).

Es importante que el Instructor conozca las circunstancias en que es más probable que se produzcan comportamientos impulsivos, para así ayudar y enseñar a manejarlos.

El caballo es un ser vivo cuyo movimiento puede resultar de gran utilidad al instructor para ayudar a los alumnos a disminuir los niveles de estrés e hiperactividad (Vives, 2012). Los distintos aires del caballo, paso, trote y galope e incluso la cadencia dentro de cada aire, son utilizados de acuerdo a cada caso particular. Por ejemplo en niños hiperactivos o personas con un nivel de ansiedad y estrés elevado, es conveniente que monten caballos preferentemente de tronco largo y pasos amplios y lentos para disminuir el grado de excitación. Por el contrario para personas que presenten estados de ánimo depresivos o hipoactividad, el trote y un paso de amplitud corta y ritmo acelerado puede influir favorablemente en el estado anímico. Cabe aclarar que en este apartado se hace referencia al término ansiedad en su acepción no médica, es decir como *“estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”* (RAE, 2001)

Con respecto a la Hiperactividad De la Fuente (2005) explica:

En los cuadros de hiperactividad o similares, la acción del caballo se traduce en una sustitución de los patrones de movimiento exacerbados, reiterativos o dispersos del paciente, que bloquean las posibles acciones perseverantes y constructivas, por el esquema rítmico de las marchas al paso. (p19)

Como ya se vio en el apartado anterior los caballos poseen gran sensibilidad a los estímulos del entorno, por lo cual tenemos que interactuar con ellos de cierta manera ya que van a reaccionar en función del grado de coherencia entre nuestros pensamientos, nuestros movimientos y nuestras palabras (Vives, 2012). Cepillar, acariciar, cabrestear, bañar y alimentar, son tareas que requieren atención sostenida y se deben realizar con movimientos suaves y relajados, por lo que resultan óptimas para el control emocional y manejo de las conductas impulsivas. (Serra et al, 2011)

Cuando el niño aprende la forma correcta de interactuar con el equino, es probable que se de cuenta de como sus acciones afectan el comportamiento de este y por lo tanto será capaz de entender porque el caballo se aleja si se acerca corriendo y porque se queda tranquilo cuando lo cepillamos o acariciamos de manera calma. Este saber le permite conocer la relación causa efecto entre su conducta y la respuesta de los demás. Si el niño aprende que mediante su comportamiento provoca determinados efectos sobre el equino, esto lo puede extrapolar a otros aspectos de su vida cotidiana. (Vives, 2012).

El ejercitar la espera de turnos, no montar hasta que se este tranquilo, realizar ejercicios de respiración y trabajar en la conciencia del propio cuerpo constituyen actividades propicias para el manejo de la impulsividad y aplacar el exceso de actividad y estrés.

Es importante también asesorar a la familia y al niño para que pueda implementar lo aprendido en la terapia a otros contextos de su vida, por ejemplo cuando se espera el ómnibus, cuando se juega con otros niños, a la hora de la comida, etc.

De acuerdo a Hernandez y Lujan (2006) la práctica de equinoterapia por su características produce una mejora en la calidad de vida, al ser una actividad placentera en la cual se libera pequeños niveles de adrenalina y endorfinas, así como otros neuromoduladores. Según estos autores la equinoterapia permite al sujeto con alguna discapacidad practicar un ejercicio emocionante, recreativo, saludable, donde puede poner a su cuerpo en una actividad de educación física y adoptar un nuevo estilo de vida lo que lo va a ayudar a afrontar retos cotidianos. Si la práctica de esta terapia es consistente y metódica la persona logrará un mejor equilibrio, postura, condición física general, y cambios favorables en el estado de ánimo. (Hernández; Lujan, 2006)

### **Referencia a algunas investigaciones**

Diversos estudios han constatado que la práctica de equinoterapia contribuye a mejorar el autoestima, independencia, autogestión, se equilibra la afectividad y se estimulan la comunicabilidad y la alerta psíquicas. (Ernst, de la Fuente, 2007).

Debusse et al (2005) quien consultó la opinión de fisioterapeutas que desarrollaban esta modalidad de tratamiento en Alemania e Inglaterra, y de pacientes portadores de parálisis cerebral atendidos con este tratamiento, demuestran beneficios especialmente en el control del tono muscular, la postura, y el ajuste emocional. Por otra parte Meregillano (2004) destaca como el efecto terapéutico no se limita solo a la influencia del movimiento sobre los ajustes posturales, sino que la actividad por su naturaleza se vuelve agradable y estimulante y una oportunidad de mejorar los procesos cognoscitivos, el lenguaje y la socialización. (en Pérez, Rodríguez, Rodríguez, 2008)

Por su parte Barolin pionero de la equinoterapia en Austria, publicaba en 1991 los favorables resultados alcanzados durante varios años de empleo de esta modalidad terapéutica y destacaba el impacto positivo en el ajuste psicológico de los pacientes. También Candler (2003) refiere cambios favorables en la conducta de un grupo de niños con dificultades sensoriales después de la equinoterapia. Kaiser et al (2006), evalúan el impacto en el ajuste psicosocial de la equinoterapia en 17 niños y niñas provenientes de la educación especial y demuestran que con solo ocho sesiones de equitación se aprecia una reducción significativa de la cólera, ansiedad o la agresividad, mejorando la conducta y el comportamiento.(en Pérez, Rodríguez, Rodríguez, 2008)

En tanto Tabares; Vicente y Sánchez (2013), investigaron acerca de si la equinoterapia conduce a una mejora de las actitudes sociales de las personas con autismo, para lo cual analizaron los niveles salivares de la hormonas cortisol y progesterona en ocho niños autistas antes y después de la sesión, concluyendo que la terapia ecuestre puede contribuir a mejorar las actitudes sociales ya que ayuda a descender los niveles de estrés del organismo y estimula la afectividad.

Otro estudio realizado por Woodcock et al (2008); con el objetivo de evaluar los efectos de la equinoterapia en 10 niños y adolescentes con afecciones como síndrome de Down, parálisis cerebral, retardo mental, problemas de integración social, dificultades del lenguaje y autismo. Demostró que el 80% de los participantes mejoró en el autodomio emocional, adquisición de habilidades resilientes y manejo asertivo de su inteligencia emocional. En cuanto a la adaptación Social, un 70% mostró más facilidad para interactuar y relacionarse con sus pares, familiares y personas externas a su círculo social. En los cambios evidenciados a nivel psicológico y social, están la adquisición de nuevas pautas de interacción social, manejo de fobias, control de la ansiedad, confianza en sí mismos, incremento de la seguridad personal, aumento de periodos de concentración, desarrollo de conciencia corporal y mejoras en su autoconcepto. (Woodcock. Et al, 2008).

En dicho estudio se sostiene que el hecho de implementar un espacio al aire libre, en contacto directo con la naturaleza y de la ayuda de un co-terapeuta animal (el caballo) de por sí ayuda a mejorar la calidad de vida de los niños con quienes se trabajó. Este disfrute de la actividad ecuestre se evidenció también a través de las narraciones y manifestaciones verbales de los padres de los participantes a lo largo del proceso. (Woodcock, et al 2008).

Ramos; Díaz; Báez y Tarajano. (2006) por su parte estudiaron la evolución de 30 niños discapacitados, con afecciones entre las que se destaca síndrome de Down, epilepsias, Síndrome de West; parálisis cerebral infantil; autismo y síndrome de Rett, quienes realizaron tratamiento de rehabilitación con equinoterapia desde septiembre de 2004 hasta junio de 2005. Los resultados obtenidos muestran que 29 de los 30 participantes manifestaron mejoría en algún aspecto; 28 niños (93.3 %) mejoraron la seguridad, 25 la movilidad (83.3%) y 23 la atención (76.6 %).

En tanto, Contreras; Barrera; Sotelo (2012) investigaron la aplicación de un programa de Modificación de Conducta a través de el empleo de la terapia ecuestre, para la disminución de conductas estereotipadas en una niña que presenta autismo. El programa consistió en 16 sesiones de 30 minutos, dos veces por semana a lo largo de dos meses, en las cuales se utilizó el trote y galope del caballo como reforzador positivo, además de los beneficios propios emocionales y motrices que aporta la terapia. Los resultados obtenidos indican que el programa surtió efecto en la disminución de conductas estereotipadas, y mejoró también el contacto visual. Si bien en esta investigación se registró el progreso en torno a las conductas estereotipadas, los padres de la niña

también informaron sobre los beneficios en el comportamiento de ella fuera de la terapia, refirieron en este sentido mejorías en la reducción del estrés, hiperactividad y estabilidad emocional.

Así mismo García; Rubio; López; Guerrero; García- Peña. (2014) evaluaron el impacto de un programa de equitación terapéutica en un conjunto de variables psicosociales en un grupo de 16 sujetos con Trastorno del Espectro Autista de entre 7 a 14 años de edad. La duración de el programa fue de tres meses en los cuales se realizaron veinticuatro sesiones de 45 minutos, con una frecuencia semanal de dos veces. Los resultados mostraron diferencias significativas en algunos de los indicadores de calidad de vida; niveles más bajos de agresividad en la batería BASC; oportunidades para las relaciones interpersonales y experiencias de inclusión social. Se explica también que la posible influencia del programa de equitación terapéutica sobre las conductas agresivas de los participantes puede deberse al efecto relajante que ejerce la actividad física, incluso la actividad física pasiva, sobre las conductas agresivas.

Serra, et al (2011) estudiaron los efectos de la equinoterapia en un adulto de 38 años con esquizofrenia, observaron mejoras en la capacidad de planificación y organización, en la atención selectiva, dividida y sostenida, y las habilidades sociales.

### **En palabras: entrevistas realizadas a familiares, docentes y demás personas vinculadas a la Rehabilitación Ecuestre**

A modo de ampliar la información sobre el impacto psicológico de la equinoterapia, se realizaron 19 entrevistas, entre los que se encuentran ocho Instructores en Rehabilitación Ecuestre, 10 familiares de alumnos, entre ellos padres, madres, abuelos y dos educadoras a quienes se entrevistó en conjunto. Las preguntas que se efectuaron versaban sobre los cambios a nivel psíquico y afectivo que tanto instructores como familiares hubieran observado en los alumnos. A los instructores también se les pidió que brindaran su opinión acerca los aportes psicológicos de la equinoterapia en términos generales. En este sentido se pudo recabar información valiosa sobre: T.G.D, Retraso Intelectual, Parálisis Cerebral, Equinoterapia Social y participación en competencias de equitación especial.

Respecto a los aportes de la equinoterapia en términos generales los instructores consultados destacaron los efectos en el desarrollo del autoestima, superación de miedos, fortalecimiento de vínculos y habilidades sociales, tolerancia a la frustración y mejoras en aspectos cognitivos, capacidades adaptativas, autonomía, manejo de la agresividad, comunicación y lenguaje.

Una de las instructoras entrevistadas sostuvo que a nivel motriz la equinoterapia aporta mejoras importantes en el equilibrio, la postura, el control oculo-manual, y que este progreso genera a su

vez mayor autonomía e independencia en la vida cotidiana.

Según explicaron algunos instructores, el desarrollo de la autoestima y autonomía, se fundamenta en gran medida en los progresos obtenidos sesión a sesión y en la capacidad de dominar a un animal tan grande como el caballo: *“cada logro es muy significativo”*. Se señaló también que lo aprendido en equinoterapia se ve reflejado por los alumnos en otros contextos como las instituciones, las casa, etc.

Por otro lado se sostuvo que es una terapia *“sin estructura de terapia”*, ya que los alumnos la perciben más como un espacio de esparcimiento y disfrute con el que se sienten identificados, el sentido de pertenencia con el lugar es muy importante.

Otra de las características señaladas fue que al trabajar el instructor en forma personalizada con el alumno resulta un espacio óptimo para que este pueda expresarse con más soltura y confianza.

Con respecto al papel de la familia se sostuvo que es fundamental el apoyo de esta para fortalecer el proceso de mejora del alumno.

Se explicó también que la equinoterapia contribuye a cortar en cierta medida con la sobreprotección que algunos padres ejercen sobre sus hijos, *“los padres se vuelven menos temerosos para con sus hijos”* por lo que se fomenta el desapego con los mismos.

Otro aspecto al cual se hizo referencia fue la importancia del caballo como forma de ayudar en el autoconocimiento al reconocer nuestras emociones y actitudes a partir de las reacciones que generamos en el equino.

### **Equinoterapia Social**

La equinoterapia social es una modalidad terapéutica grupal, enfocada en la rehabilitación a través de la educación y la terapia de niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad social. Hay casos de chicos con trastorno antisocial de la personalidad, trastornos en la conducta, depresión, entre otras. Entre las problemáticas que presentan se encuentra bajo desempeño académico, o no están alfabetizados, falta de contención emocional en sus hogares y adicciones. En esta modalidad de trabajo los instructores entrevistados refieren beneficios varios como el fomento y aprendizaje del trabajo en equipo, incorporación de hábitos de trabajo, respeto de normas sociales, manejo de la frustración, capacidad de organización, desarrollo de destrezas, fortalecimiento del autoestima. Es un proceso grupal que repercute en el desarrollo personal de cada participante, siendo fundamental los lazos de confianza que se establecen con los instructores como entre los alumnos.

Entre las actividades que se les enseña se encuentra la equitación, volteo, tareas propias de caballerizo como ensillado y desensillado, limpieza de cama, cascos, cepillado, alimentación. También se los forma en bienestar animal, sanidad, y como guías de caballo en equinoterapia.

Los instructores explican que los participantes sienten orgullo por las actividades y los logros que consiguen, y tanto el lugar como las tareas que aprenden tienen mucha importancia para ellos. Muchos que tienen caballos en sus casa aprenden a cuidarlos mejor.

También cuentan que varios chicos a partir del proceso terapéutico se han motivado a seguir estudiando.

Se trata de que en Equinoterapia social los participantes puedan acercarse a la discapacidad, que sientan que están haciendo algo por los demás, que van a ayudar, se le da muchísima importancia al rol de guía. (persona a cargo de cabrestear el equino en la sesión de equinoterapia)

### **Participación en Competencias de Equitación Especial**

En las entrevistas realizadas se indagó acerca de la significación que tiene para los alumnos el hecho de participar en competencias de equitación especial y para-ecuestres, las cuales constituyen eventos en los que compiten personas que presentan alguna discapacidad física en el caso de para-ecuestres e intelectual en las competencias especiales. Los Instructores entrevistados destacaron que estas instancias son propicias para fomentar la autonomía, autoestima, capacidad de solvencia y fortalecimiento de vínculos.

Tomar parte en este tipo de eventos es muy importante para los alumnos, ya que es un espacio para demostrar lo que saben hacer, lo que han logrado. Hay nervios pero a la vez mucha satisfacción, explican. Si bien son competencias individuales se da al mismo tiempo un proceso grupal, sostiene una de las instructoras, porque los alumnos se interesan en como les fue a sus compañeros. *“quieren que les vaya bien”*.

Otra de las instructoras señala que para muchos alumnos las competencias implican un corte, un antes y un después en sus vidas, debido a que a parte del hecho de competir y mostrar sus habilidades, cuando se realizan en otros países, les implica estar lejos de su familia por algunos días, lo cual constituye una experiencia significativa que favorece y estimula la independencia del alumno. También comenta que se afianzan y se forman vínculos con los compañeros, y son instancias de integración con otros institutos y centros.

Otro de los puntos señalados fue que los participantes se cuidan entre ellos y aprenden unos de

otros, muchas veces este aprendizaje se da por imitación del comportamiento de los compañeros, por ejemplo al observar como otro compañero realiza determinadas tareas como cortarse la comida, ordenar su ropa e higienizarse.

Toma gran importancia el conocimiento de *“saberse elegidos”*, toman conciencia de que compiten por su país, *“Voy por Uruguay”*, los alumnos se sienten orgullosos de sus logros e intercambian camisetas, banderas y otros objetos a modo de recuerdo con competidores de otros países. Es fundamental que la familia incentive y apruebe sus progresos.

Una de las Madres entrevistadas contó que su hija quien presenta discapacidad intelectual disfruta mucho de las competencias y ha expresado luego de competir *“lo hice”, “pude”*.

### **Impacto de la Equinoterapia en los Trastornos Generalizados del Desarrollo**

Una de las patologías que surgió en las entrevistas y a la cual los instructores refirieron fueron aquellas ubicadas dentro de los Trastornos Generalizados del Desarrollo, en este sentido los instructores entrevistados sostuvieron que la equinoterapia resulta beneficiosa en el desarrollo de habilidades sociales, autonomía, mejora de capacidades cognitivas, control de la agresividad y conductas impulsivas, así mismo mejora la capacidad de comunicación, concentración y atención. Los instructores explicaron que se han visto avances en el contacto físico con el otro y mejora en la relación con los animales, por ejemplo casos de personas a quienes les generaba rechazo los perros en su hogar, luego de lograr el acercamiento al caballo, cambiaron su actitud con sus mascotas también.

Uno de los instructores cuenta que el tipo de tareas que se realizan en equinoterapia fomenta el desarrollo de la autonomía, y esto se ve reflejado muchas veces en la superación de miedos cotidianos como cruzar la calle, abrir una puerta, tomar el ómnibus. *“Se animan a más cosas”*.

Por otra parte explican que a través del caballo se puede ayudar al alumno al desarrollo de su autoconocimiento. Las personas que presentan algún tipo de TGD, manifiestan dificultades en el reconocimiento de emociones propias y ajenas, es por esto que el equino debido a su sensibilidad natural a las actitudes y estados ánicos resulta propicio para poder conocerlos y a partir de esto modificar conductas si es necesario.

Un aspecto fundamental tiene que ver con el disfrute de la terapia, tanto instructores como familiares manifestaron que en general los alumnos se sienten a gusto y disfrutan de la sesión. En el caso de JM, un niño de 11 años que presenta Autismo, su mamá expresa *“Lo traigo porque le gusta”, “ Se nota que le gusta en la expresión”*. Por otra parte su abuela cuenta que a JM le gusta

el caballo y que el contacto con este le disminuye la ansiedad: *“A él le gusta el caballo, toca el caballo y se queda tranquilo”*

Por otra parte en una entrevista realizada a dos educadoras de un centro al que concurren personas con autismo, cuentan que hay chicos que han superado su miedo al caballo, haciendo alusión a uno de los niños expresan: *“al principio no se subía y ahora sí”, “le encanta , lo disfruta”*.

También cuentan que sus alumnos se sienten felices en equinoterapia, esperan para volver a concurrir y en la semana conversan sobre la misma. *“Asisten contentos y tranquilos”, “Les ayuda a manejar la ansiedad” “Se ponen re felices” ,“Es un momento importante para ellos”* expresan. Destacan también la importancia a nivel vincular del hecho de relacionarse con personas que *“no ven todos los días”* y que el vínculo con el instructor es fundamental, siendo que les afecta cuando su instructor referente no está presente en la sesión.

La interacción con el caballo también es importante en la mejora del área afectiva, cuentan que los reconocen, saben cual es el suyo y sus nombres. Por otro lado sostienen que en la terapia se trabajan aspectos de lo cotidiano lo cual les es muy útil.

La Mamá de un joven (D) que concurre a la terapia hace 10 años, cuenta que su hijo asiste contento a la misma y lo ha ayudado a organizarse y orientarse en el tiempo, *“D sabe el día y la hora de la terapia.”*

En cuanto a lo afectivo su mamá expresa: *“Aprendió a abrazar y dar cabezazos como forma de cariño”* , por otra parte ha logrado establecer un buen vínculo con el caballo. Con respecto al lenguaje D a mejorado la vocalización y articulación de palabras, también se muestra más sociable. *“Afectivamente es muy importante la terapia para él, le ha ayudado a mejorar su autoestima.”* expresó su mamá.

Por su parte el papá y la mamá de un joven de 28 años diagnosticado con autismo y retraso intelectual, cuentan que su hijo se encuentra *“más tranquilo”* luego de la clase, disfruta de la misma, y espera con ansias toda la semana para volver a asistir. La equinoterapia le ha ayudado a mejorar sus vínculos y habilidades sociales. Reportan cambios significativos en varios aspectos, por ejemplo logra realizar contacto ocular con mayor frecuencia.

Por otro lado la Mamá y abuelo de un niño de 9 años con autismo (A), expresan que A disfruta mucho de equinoterapia. Ambos notan que ha mejorado su autonomía, se muestra más independiente, ha tenido avances a nivel intelectual, en el lenguaje y en habilidades sociales. En tanto a aprendido colores y números, y mejorado el relacionamiento con las demás personas, *“antes era más retraído, ahora es más suelto”* expresan. Su instructora de referencia es muy

importante para él ya que *“le brinda seguridad”*.

### **Impacto de la Equinoterapia en la Discapacidad Intelectual**

Con respecto al retraso intelectual los instructores consultados sostuvieron que la equinoterapia ayuda a manejar mejor las conductas impulsivas, muchas veces presentes en personas con Discapacidad Intelectual, también contribuye al manejo de la frustración, a respetar la espera de turnos y los tiempos y espacios del otro en el caso de juegos de equipo y competencias. Por otra parte fortalece la autoestima, desarrolla la capacidad intelectual y mejora los vínculos y habilidades sociales. Se han evidenciado avances en la capacidad de autonomía, desarrollo del sentido de la responsabilidad, y cuidado de sí mismo, estimulado por tareas como el uso de casco, ensillar y desensillar, cabrestear, alimentar y asear al equino. Así mismo explican que muchos alumnos que tienen miedo al caballo, al lograr superarlo les facilita también sobreponerse a otros temores.

En una entrevista realizada a la mamá de una adolescente (M) que presenta retraso intelectual, cuenta que ha notado avances en su hija en lo que refiere a la autonomía *“se atreve a más cosas”*, la autoestima y las habilidades sociales, en tanto se muestra mucho más sociable que antes de comenzar la terapia. Mejoró también el vínculo con los animales: *“antes no toleraba a su perro, y ahora si lo hace”*, también el equilibrio, lo que la ayudo a aprender a andar en bicicleta.

### **Impacto de la Equinoterapia en la Parálisis Cerebral Severa**

En casos de parálisis cerebral severa u otras patologías o enfermedades que limiten en gran medida el movimiento y la capacidad de locomoción, montar a caballo significa una experiencia sumamente valiosa.

La Mamá de F, un adolescente que presenta lesión cerebral con afectación motriz, cuenta que la equinoterapia es muy importante a nivel afectivo y emocional, *“es fundamental, se siente que va alto, sin esfuerzo”*. manifiesta que su hijo ha expresado *“Yo soy un jinete”* y que la terapia le genera sentido de pertenencia, *“lo siente como su espacio”*. Por otra parte le ha ayudado a F a mejorar su autonomía, al desarrollar su capacidad de movimiento, equilibrio, postura, y coordinación. También reporta beneficios a nivel vincular y social.

Por otra parte el papá de T, un joven de 24 años con Parálisis Cerebral severa de tipo espástica, expresa que su hijo ha tenido mejoras en la postura, disminución de la rigidez musculo-articular, y que le ayuda en la movilización del intestino. La equinoterapia es para T un lugar de esparcimiento

y contacto con la naturaleza, *“es el paseo semanal de él”, “le hace bien para el animo y mejora su calidad de vida”* expresa su papá.

En cuanto a lo vincular, cuenta que se ha construido una buena relación con los instructores, T habla muy poco, pero el buen vínculo con sus instructores lo ha incentivado a aprender sus nombres.

En tanto la mamá de B un niño con Parálisis Cerebral severa de tipo espástica, refiere los beneficios de la equinoterapia en su hijo en cuanto a lo emocional *“Concorre alegre”, “está feliz”, “siempre con felicidad”* expresa, también ha mejorado a nivel motor.

Por su parte el papá de N, una niña de seis años con Parálisis Cerebral de tipo Hipotónica, sostiene que su hija disfruta de la terapia, se va contenta y espera con ganas a regresar, *“se ve que le gusta por su expresión, hay clases que se ríe a carcajadas”*. También refiere mejoras a nivel de control del cuerpo y disminución de la hipotonía *“Le hace bien, está más firme”*.

### **Reflexiones finales**

A veces es difícil escribir y poner en palabras lo que uno sabe por experiencia propia, las palabras a menudo no alcanzan para explicar las sonrisas o la alegría en los ojos. En mi pasaje como estudiante del curso de Instructor en Rehabilitación Ecuestre pude comprobar el impacto que tiene esta terapia en la discapacidad. Es así que me di cuenta lo que significa montar, trasladarse sobre el lomo de un caballo para un niño pequeño o alguien que depende de una silla de ruedas para hacerlo, el hecho de dejar de mirar el mundo desde abajo, para observarlo desde lo alto, tiene un efecto positivo en lo anímico y emocional. Fui testigo del orgullo alegría y satisfacción de los alumnos cuando aprenden a conducir, trotar, galopar, o realizar ejercicios de equilibrio y coordinación, aún teniendo limitaciones físicas e intelectuales severas. Me di cuenta también que aprender sobre el lomo de un caballo y rodeado de naturaleza es mucho más fácil, agradable y motivante que dentro de un salón de clase. Y que con un poco de imaginación se pueden enseñar infinidad de cosas que son de utilidad en la vida cotidiana.

Pude comprobar como los distintos aires y cadencias del caballo generan efectos en el estado de ánimo, un paso acelerado, o trote puede sacar del ensimismamiento, letargo, pasar de la apatía a la alegría y estimular la alerta psíquica de una persona. Por otro lado un paso de ritmo pausado puede tener efectos relajantes que mitiguen niveles de excitación, ansiedad y estrés elevados. Es fundamental entonces la correcta elección del equino para alcanzar los objetivos deseados en cada caso particular.

Noble, elegante de gran tamaño y fuerza el caballo puede despertar sentimientos de afecto, alegría pero también puede generar temor, rechazo e inseguridad, que se observan sobre todo al inicio de la terapia. Lejos de constituir un aspecto negativo, cuando la persona logra superar aunque sea en parte el miedo o el rechazo y sentirse a gusto con el animal, es factible que le ayude a superar otros temores o circunstancias que le afecten. Por ejemplo se ha visto casos de alumnos que luego de sobreponerse al temor y sentirse cómodo al interactuar con el caballo, logran tolerar y convivir mejor con otros animales, como pueden ser los de su propio hogar. Considero que la práctica de cualquier actividad ya sea deportiva o de otra índole que implique desafíos constantes a superar, puede repercutir en forma positiva en la percepción de si mismo y podría motivar a enfrentar los retos de la vida cotidiana con mayor valentía y determinación.

En el corto período de tiempo que duraron las instancias prácticas vi alumnos perseverar para lograr sus metas, pero también los ví soltar las riendas, decir "*no puedo*", frustrarse, y es ahí cuando uno como terapeuta debe ponerse firme y ayudarlos a ir un poco más lejos, no exigirles imposibles, pero si creer en sus capacidades. Cuando trabajamos con una persona con alguna discapacidad, creo que es importante que nos observemos a nosotros mismos y evaluar si nuestras actitudes posibilitan u obstaculizan el progreso. Trabajar con caballos y sobre todo montar es una experiencia muy gratificante, pero que conlleva riesgos, no hay que olvidar que es un animal cuya fuerza y tamaño es muy superior al ser humano. Si bien en equinoterapia se utilizan caballos con experiencia, de buen temperamento, dóciles y de mediana a avanzada edad, hay que tener en cuenta que son animales que por naturaleza se asustan con facilidad y pueden tener reacciones a veces difíciles de anticipar. Estos factores sumado a que uno trabaja con personas que muchas veces presentan dificultades severas a nivel motriz e intelectual, puede generar que el instructor tienda a sobreproteger al alumno impidiéndole de esta manera avanzar todo lo que podría. Es por esto que creo fundamental apuntar a realizar actividades que sin implicar riesgos, favorezcan el progreso del alumno lo máximo posible.

A lo largo de mi experiencia como estudiante he constatado que mediante un trabajo metódico y persistente se pueden lograr avances en muchas áreas. He visto alumnos adquirir y afianzar conocimientos en colores, números, letras, manejo del dinero, partes del cuerpo, aprender palabras nuevas, a controlar la impulsividad y reducir el estrés, mejorar la modulación del habla, la coordinación, concentración, habilidades de equitación, entre otros. El instructor tiene que tener presente que todo avance ya sea a nivel físico, motriz, intelectual, en habilidades sociales o cualquier otro ámbito, no es menor ya que va a tener una repercusión importante en el fortalecimiento de la autoconfianza, autoconcepto y autoestima del alumno.

En otro orden de cosas, durante el curso pude apreciar la felicidad y emoción de las familias al ver a sus hijos, nietos, hermanos, superarse, aprendiendo y disfrutando y sé lo importante que es para ellos que sus familias y amigos los apoyen y acompañen en sus logros. Es esencial que el

instructor valore y refuerce con aprobación los avances que tenga el alumno y sugiera a la familia que así lo haga. No se trata de celebrar sin criterio cualquier acción, sino de no desestimar los progresos, ya que por simples que parezcan pueden haber implicado un gran esfuerzo y tener un valor emocional significativo para el alumno.

En las clases prácticas trabaje con personas con diversas afecciones, retraso intelectual, dificultades en el lenguaje e interacción social, parálisis cerebral de tipo leve y severa, tendencias a la impulsividad, dificultades de concentración y atención, entre otras. Fue evidente que más allá de la patología de base todos los alumnos tienen limitaciones distintas, las cuales en algunos casos resultaba más fácil detectarlas, en otros requirió más tiempo. El plazo que tuvimos para trabajar con cada alumno fue corto por lo cual la selección de los objetivos tenía que ser lo más acertada posible si pretendíamos lograr algún avance. Es así que con mi equipo de trabajo nos dimos cuenta de que en algunos casos las metas que nos planteamos en un principio no eran las que más se adecuaban a las necesidades del alumno y fue necesario modificarlas. Al respecto es pertinente destacar la importancia que una actitud flexible tiene para cualquier persona que se desempeñe como equinoterapeuta. Ser flexible es tener la capacidad de cambiar el rumbo si es necesario, de adaptarse a las circunstancias del momento, buscando las actividades que resulten mejor para el alumno, ser flexible es poder improvisar, tener otras alternativas cuando las opciones con las que contábamos no resultan.

Como se expuso ya, la Comisión Nacional Honoraria de la Discapacidad (2010) sostiene que las personas con alguna discapacidad presentan desventajas considerables para su integración familiar, social, educacional y laboral. Por tanto es en estas áreas en las que el instructor debe enfocar su labor, de lo que se trata es de reducir las desventajas y brindar herramientas para que el alumno pueda desenvolverse y enfrentar los desafíos que la vida le presente lo mejor posible. En este sentido el fortalecimiento de la autoestima, el auto-concepto, y la autonomía son las grandes metas que deben guiar el accionar del terapeuta sesión a sesión, y todas las actividades que se realicen deben perseguirlas.

No hay que olvidar la importancia del factor disfrute, tener presente que muchos de los alumnos debido a sus dificultades físicas e intelectuales no tienen las mismas oportunidades de salir de sus hogares con frecuencia como otras personas, por lo tanto es esencial diseñar actividades que resulten agradables y útiles al mismo tiempo. El trabajo con caballos ofrece un sin fin de posibilidades que podemos emplear, esta en la capacidad de ingenio, entusiasmo y voluntad de cada instructor el aprovecharlas lo mejor posible.

## Anexos

### **Apuntes de entrevistas realizadas a Instructores en Rehabilitación Ecuestre.**

**Tema o pregunta guía:** Impacto psicológico de la Equinoterapia en las personas que la practican.

**Lugar:** Escuela de Equitación de Ejercito. "Grito de Ascencio"

**Año:** 2014

---

**Psicóloga e Instructora en Rehabilitación Ecuestre**

**Edad: 35 años aproximadamente**

#### **Equinoterapia Social**

concurren niños y adolescentes que están institucionalizadas en distintas ONG con trastornos antisociales de la personalidad, trastornos en la conducta, adicciones, depresión, entre otras.

**Beneficios varios:** Trabajo en equipo, incorporación de hábitos de trabajo, fortalecimiento de normas sociales, manejo de la frustración, organización, desarrollo de destrezas, autoestima  
En equinoterapia social se da un proceso de grupo que repercute en el desarrollo personal de cada participante.

Se aprende: Equitación, volteo, y distintas actividades con el caballo como limpieza de cama, cascos, cepillado, etc.

El tiempo que dura la experiencia es variable, depende de la capacidad del grupo de sostener el espacio.

Los participantes sienten orgullo por las actividades que hacen, el lugar y la actividad tienen mucha importancia para ellos. Muchos que tienen caballos en sus casa aprenden a cuidarlos mejor. La familia a veces apoya.

En muchos casos los chicos se han motivado a seguir estudiando.

#### **Rehabilitación Ecuestre**

Aportes: desarrollo autoestima, superación miedos, cuidado del caballo, fortalecimiento de vínculos y habilidades sociales, tolerancia a la frustración, mejoras a nivel cognitivo, mejor autonomía, manejo de agresividad, mejora aspectos comunicacionales, lenguaje. Se trabaja también con la familia.

Las competencias sirven para fomentar la autonomía.

Autismo: mejora habilidades sociales, vinculares, mantener contacto con un otro. Se ha visto avances en cuanto al control de la agresividad, impulsividad y la capacidad de comunicación, concentración, y atenció.

---

**Instructora en Rehabilitación Ecuestre, estudiante avanzada de Psicomotricidad.**

**Edad: 27**

A nivel motriz la equinoterapia aporta mejoras importantes, por ejemplo en el equilibrio, la postura, mejora control oculo- manual. Más autonomía motriz genera más autonomía e independencia en la vida cotidiana.

A nivel psicológico mejora la autoestima, se sienten más auto-suficientes y que “pueden hacer”

Fortalece las habilidades sociales, se genera un buen vínculo con el caballo y con el equipo de trabajo. Se observan mejoras en el lenguaje.

Lo que se genera en equinoterapia se refleja en otros espacios como la casa, institutos, etc.

Es una terapia más, sin estructura de terapia. Los alumnos no lo toman como una terapia.

Personas con asperger: se calman.

---

**Instructora en Rehabilitación Ecuestre; Educadora Social**

**Edad: 36**

Los beneficios varían mucho de acuerdo a la patología y edad.

Las personas con Retraso Intelectual aprenden a manejar mejor los impulsos, la espera a los turnos, tiempo y espacio del otro por ejemplo en el caso de los juegos en equipo y las competencias.

El trabajo de piso es sumamente importante, acariciar, peinar, enseñar a acercarse al caballo..

La equinoterapia al ser por lo general una terapia individual brinda un espacio para que el alumno pueda hablar más, “soltarse más”.

Es muy importante el apoyo de la familia que fortalezca el proceso de la persona.

En niños más chicos el proceso es más lento, se ven beneficiados el aspecto vincular.

Hay chicos que al principio tienen miedo al caballo y luego lo superan. Se genera un mayor interés por lo que hay en el entorno.

Autismo: mejora en la relación con los animales, lenguaje, más autonomía. Se ven felices.

Competencias especiales: Es importante el hecho de mostrar lo que se sabe hacer, lo que se ha logrado, hay nervios sí, pero mucha satisfacción. Es algo individual y a la vez es grupal, porque los alumnos se interesan en cómo les fue a sus compañeros, también quieren que les vaya bien. Fortalece la autoestima

En equinoterapia social, los alumnos se sienten contentos y orgullosos de sus logros. Es importante que el terapeuta los ayude a poner las emociones en palabras.

---

### **Instructora en Rehabilitación Ecuestre**

**Idónea en Equitación**

**Docente de Educación Física**

**Edad: 55**

La equinoterapia aporta a cortar en cierta medida con la sobre-protección que algunos padres tienen con sus hijos, los padres se vuelven menos temerosos para con sus hijos, fomenta el desapego con los mismos.

Otros beneficios radica en la apertura del entorno social, cambio en actitudes, mejora de habilidades sociales. “ se van largando”, “conversan más” y autonomía a medida que pasa el tiempo en la terapia. En muchos casos se va adquiriendo un mejor dominio del caballo lo que genera una mayor autoestima.

Viajes y competencias en distintos lugares, países: implican un corte, para muchos un antes y un después. Una instancia en la que se fortalece la autoestima y la capacidad de solvencia, a la vez que se afianzan y se forman vínculos con los compañeros y unos aprenden de otros, muchas veces este aprendizaje se da por imitación del comportamiento de los compañeros.

Este tipo de encuentros fomenta la independencia de los padres, el sentimiento de “saberse elegidos”, los alumnos se sienten orgullosos de sus logros. Es fundamental que la familia incentive y apruebe sus logros.

La equinoterapia genera sentido de pertenencia.

En cuanto a lo motriz se han observado mejoras en la marcha, por ejemplo enseguida luego de bajar del caballo. Se mejora también la postura, control de tronco y cabeza.

---

**Instructor en Rehabilitación Ecuestre.**

**Edad: 39**

Las emociones de una persona se ven reflejadas en el caballo, el caballo es un espejo de lo que siente una persona. El terapeuta tiene que fomentar el vínculo con el equino.

El caballo ayuda a manejar y conocer las emociones. Se genera en muchos casos un vínculo potente con el equino.

Se fortalece la autoestima por el hecho de montar a caballo, “el hecho de poder”.

En casos de autismo ayuda a poder reconocerse a uno mismo “ soy yo el que pone la cabezada”.

Fomenta independencia y autonomía que se traslada a otros ámbitos, por ejemplo pierden miedos cotidianos, como puede ser abrir una puerta, cruzar la calle, tomar un ómnibus, se animan a más cosas. Fortalece lo vincular, socialización, mejora las capacidades cognitivas.

La motivación para concurrir es muy importante, la equinoterapia se realiza en un lugar diferente, es algo vivencial, el sujeto es participante activo en la misma.

Competencias Especiales: se lo toman muy natural, hay presión por ganar en algunos casos. Para ganar hay que hacer algo, no es bueno promover la compasión.

---

**Instructora en Rehabilitación Ecuestre – Enfermera veterinaria**

**Edad: 54**

Beneficios psicológicos de la equinoterapia en Parálisis Cerebral y Retardo Mental: eleva autoestima, los alumnos toman confianza en lo que realizan; fortalece los vínculos; manejo de la frustración; progreso en lo cognitivo por ejemplo en el trabajo con colores y números. Mejora autonomía por ejemplo al ensillar el caballo, ponerse el casco, cabrestear, desensillar, limpiar al equino.

Estos cambios se reflejan en otros ámbitos como la casa.

Se pierde el miedo al caballo, aprenden las medidas de higiene, al cuidar al caballo aprenden a auto cuidarse. Se aprende a compartir con los compañeros, compartir juegos y la sana competencia.

Se establece un buen intercambio con la familia.

Beneficios motrices: mejora postura, equilibrio, coordinación, tonicidad de los músculos.

Competencias especiales: Son instancias de integración con otros institutos y centros, se crean y fortalecen vínculos con los demás compañeros. Esta el sentimiento de “voy por Uruguay”. Intercambian cosas a modo de souvenirs con competidores de otros países.

Si bien los chicos suelen tomar estas instancias de competencia como algo lúdico, si existe presión de los padres. Sin embargo para ellos es la oportunidad de mostrar lo que saben hacer, es su logro.

En las competencias Paraecuestres la exigencia es otra y mayor.

---

### **Instructora en Rehabilitación Ecuestre; Profesora de Equitación; Docente de Ingles**

**Edad: 32**

El principal aporte a nivel psicológico se fundamenta en la posibilidad de manejar, dominar un caballo, que es un animal considerablemente más grande que el ser humano, esto les genera más seguridad en si mismos.

Algunos alumnos que comenzaron la terapia teniendo miedo al caballo y sin animarse a montar, luego lo logran.

Cada logro es muy significativo por ejemplo soltar la montura y estirar los brazos al costado.

Equinoterapia contribuye al fomento de la autoestima, seguridad, se genera un vínculo con el equino al realizar distintas tareas como cepillar, ensillar, limpiar cascos.

Competencias especiales: Para muchos alumnos es un evento muy importante en sus vidas, les implica estar lejos de sus padres, respeto por las pautas del grupo, se cuidan entre ellos.

Es importante el “Si puedo”

---

### **Instructora en Rehabilitación Ecuestre; Docente de Ingles**

**Edad: 24**

Características de la Equinoterapia Social: Trabajo en equipo, es un espacio de crecimiento personal y grupal, se crea un lazo de confianza entre los participantes y los instructores

Concurren principalmente niños y adolescentes entre 11 y 17 años. Son jóvenes que se encuentran en situación de vulnerabilidad social, muchos tienen bajo desempeño académico, o no

están alfabetizados, hay algunos que están institucionalizados y otros no. Concurren personas que muchas veces tienen poca contención emocional en sus hogares, problemas de conducta y falta de límites

Se les enseña sobre bienestar animal, alimentación, sanidad, a respetar los animales, se los forma como guías de caballo en terapia ecuestre, aprenden a desensillar, cepillar, bañar, dar agua a los equinos.

El caballo impone límites, hay que seguir ciertas reglas, los jóvenes necesitan que les marquen límites.

Se intenta en Equinoterapia social que los participantes puedan acercarse a la discapacidad, que sientan que están haciendo algo por los demás “Estoy haciendo algo por los demás”. Sienten que van a ayudar, “Yo soy útil”, “Yo soy importante”. Se le da muchísima importancia al rol de guía.

Por otra parte se les brinda herramientas básicas de hipología, equitación, trabajo de caballerizo como levantar camas, bañar, ensillar, etc. Es importante el relacionamiento con el animal y el hecho de poder sentirse importante y útil

En Equinoterapia Social también se practica volteo ecuestre, en el mismo es fundamental el trabajo en equipo, y es beneficioso para descargar energía, ya que implica un gran desgaste físico, al ayudarse y coordinarse para realizar los diferentes ejercicios.

En el caso de las personas con Parálisis Cerebral Severa, montar a caballo significa para ellas un cambio de perspectiva, ver el entorno desde otro lugar, el sentir “Yo puedo”.

El caballo es un animal que percibe el estado de ánimo de las personas y responden de acuerdo a este, por lo tanto es muy útil el trabajo con ellos para aprender a conocernos a nosotros mismos. El equino es un animal apropiado para el trabajo con personas que presentan autismo.

La Equinoterapia potencia el desarrollo de la autoestima

---

**Apuntes de entrevistas realizadas a familiares y personas vinculadas a alumnos que concurren al Centro N° 1 de Fomento y Rehabilitación Ecuestre.**

**Tema: Impacto psicológico de la equinoterapia en las personas que la practican**

---

**Entrevista realizada a Mamá de chica adolescente que presenta Agenesia del cuerpo calloso.**

**Edad (Mamá): 44**

**Ocupación: Psicóloga**

M hace 3 años que concurre

Se han visto muchos avances en lo psicológico en especial a lo que refiere a la autonomía, la autoestima, las habilidades sociales. M se muestra mucho más sociable que antes de comenzar con la terapia, y esto se traspola a otros ámbitos.

Mejoro vínculo con animales, antes no toleraba a su perro y ahora si lo hace.

Mejoro el equilibrio, empezo a andar en bicicleta.

Se atreve a más cosas.

Como familia también han mejorado.

Disfruta mucho de la terapia, de las competencias. M ha expresado luego de competir “lo hice”; “pude”

---

**Entrevista realizada a Mamá de un chico de 11 años que presenta Autismo.**

**Edad (Mamá): 45 años aproximadamente**

**Ocupación: -**

JM concurre a equinoterapia hace cuatro años.

“Lo traigo porque le gusta”. “ No estoy muy convencida”

“Se nota que le gusta en la expresión”

No sabe si los avances de su hijo se deben a equinoterapia.

**Entrevista realizada a Abuela de chico de 11 años que presenta Autismo.**

**Edad ( Abuela): 75 años aproximadamente**

**Ocupación: jubilada**

A el le gusta el caballo. Toca el caballo y se queda tranquilo.

---

**Entrevista realizada a Mamá de chico adolescente de 17 años que presenta lesión cerebral con afectación motriz.**

**Edad( Mamá): 48**

**Ocupación: funcionaria CRR**

M concurre hace 6 años

“Aporta en lo emocional”, le permite tener más autonomía, moverse solo, “se siente que va alto”, sin esfuerzo. El expresa “ Yo soy un jinete”. Ayuda y ha mejorado en el equilibrio, la coordinación, postura, mejora a nivel emocional “es fundamental”

-Fortalece lo vincular, lo social.

La equinoterapia le genera un sentido de pertenencia con la actividad, “lo siente como su espacio”.

---

**Entrevista realizada a Papá de chico joven (24 años) que presenta Parálisis Cerebral Severa de tipo espástica.**

**Edad (Papá): 53**

**Ocupación: Gráfico**

M concurre hace como 8 o 9 años

Mejoras en la posición

La equinoterapia es para M un lugar de esparcimiento en contacto con la naturaleza, “es el paseo semanal de él”, “ le hace bien para el animo”. Mejora su calidad de vida.

Se generó un vínculo con instructores más que con el caballo, M habla muy poco; pero la buena relación que ha generado con los instructores lo incentiva a aprender sus nombres.

Luego de la sesión M se encuentra menos rígido, mas relajado.

“ Se ha caído del caballo y no le dió miedo”

Ayuda a movilizar el intestino.

M llama y reconoce al caballo

---

**Entrevista realizada a Mamá de niño que presenta Parálisis Cerebral Severa de tipo espástica.**

**Edad ( Mamá): 43 aproximadamente**

**Ocupación: Ama de casa.**

**Profesión: veterinaria.**

M concurre alegre a la terapia, esta feliz, “siempre con felicidad”.

La equinoterapia Ha contribuido a mejorar lo motor y en lo emocional.

---

**Entrevista realizada a Papá de niña de 6 años que presenta Parálisis Cerebral de tipo Hipotónica.**

**Edad (Papá): 41 años**

**Ocupación: Transporte escolar**

A hace 3 años que asiste a equinoterapia

mejoró vínculo con las personas, le encanta concurrir a equinoterapia.

A nivel motriz, su papá nota que disminuye su hipotonia luego de la sesión “ Le hace bien, está más firme” tiene mejor control de cabeza y maneja mejor las manos.

M se va contenta y espera a volver.

“Se ve que le gusta por su expresión hay clases que se ríe a carcajadas.”

---

**Entrevista realizada a dos educadoras del Centro Educativo AUPPAI de una institución que trabaja con chicos que presentan Autismo.**

Hay chicos que han superado su miedo al caballo, “al principio no se subía y ahora sí”, “le encanta, lo disfruta”

Los chicos se sienten felices en equinoterapia, hablan en la escuela de equinoterapia. Esperan para volver a concurrir, asisten contentos y tranquilos. “Se ponen re felices”. “Es un momento importante para ellos”. Fomentan vínculo con personas que no ven todos los días. Les ayuda a

manejar la ansiedad.

El vínculo con el instructor también es muy importante para fomentar la socialización. Les afecta cuando no esta su instructor de referencia.

Reconocen a los caballos; quien es su caballo, saben sus nombres.

Sostienen que en la terapia se trabajan aspectos de lo cotidiano y eso les sirve mucho.

---

**Entrevista realizada a Mamá de joven que presenta Autismo y concurre al centro educativo AUPPAI**

**edad (Mamá): 45 aproximadamente**

**Ocupación:-**

Hace 10 años que concurre.

Prepara la zanahoria, le ayuda a organizarse y orientarse en el tiempo, sabe el día y la hora de la terapia.

Aprendió a abrazar y dar cabezasos como forma de cariño. Aprendió paso y trote

Disfruta de la equinoterapia.

Mejóro la vocalización y articulación de palabras.

Mejóro a nivel social, es más sociable y esto lo traslada a otros ámbitos.

Aprenden a organizarse mejor.

Ha avanzado en coordinación

Afectivamente es muy importante la terapia para él, le ha ayudado a mejorar su autoestima.

“Nunca dejaría la terapia”

Se establece un buen vínculo con el caballo.

---

**Entrevista realizada a Madre y Padre de hombre joven de 28 años que presenta Autismo y retraso intelectual**

**Edad (Padre) 61**

**Ocupación: Jubilado**

**Edad (Mamá) 58**

**Ocupación: Cocinera**

D hace 6 años que concurre a Equinoterapia, sus padres cuentan que D se encuentra más tranquilo luego de la terapia, le gusta venir, y espera toda la semana para concurrir. La Equinoterapia le ha ayudado a mejorar sus vínculos sociales, han visto cambios significativos en él. Logra hacer contacto ocular con mayor frecuencia.

---

**Entrevista realizada a Mamá y Abuelo de niño de 9 años que presenta Autismo.**

**Edad (Mamá) 45 años**

**Ocupación: Caja militar. Servicio de retiro Militar**

**Edad (Abuelo) 75 años**

**Ocupación: Retirado Militar**

A concurre a equinoterapia desde hace 4 o 5 años aproximadamente, disfruta mucho de la misma. Tanto su madre como su Abuelo notan que se muestra más independiente y autónomo, ha tenido progresos a nivel cognitivo y social. Estos avances también se reflejan en otros ámbitos de la vida de A.

En Equinoterapia A ha aprendido colores y números, y también ha mejorado el relacionamiento con los demás y el habla, antes era más retraído, ahora es más "suelto".

En el caso de A, su instructora de referencia es muy importante para él ya que le brinda seguridad.

## **Referencias Bibliográficas**

- American Psychiatric Association (1995), Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, DSM- IV, (4ta ed), Barcelona, editorial Masson S.A. Recuperado de: en: [www.manualespdf.es](http://www.manualespdf.es)
- Ballesteros, R. y GIL, M<sup>a</sup>. D. (2002). *Habilidades sociales: evaluación y tratamiento*. Madrid: Síntesis.
- Barolin. G; Samborski. R. (1991) *The horse as an aid in therapy*. Wien Med Wochenshr; 141 (20): 476-81.
- Candler. C. (2003) *Sensory integration and therapeutic riding at summer camp: occupational performance outcomes*. Phys Occup Ther Pediatr. 23(3): 51-64.
- Castillo. M (s.f). *La Equinoterapia*. Centro de Hipoterapia. Fundación Santa María Polo Recuperado de: <http://actividades.uca.es/compromisoambiental/2011/C02/3>
- Centro Nacional de Fomento y Rehabilitación Equestre. (s.f). *Un poco de Historia*. Recuperado de: <http://www.cenafre.edu.uy/historia.htm>
- Contreras. O; Barrera.L; Sotelo. M. (2012). *Programa Conductual con Equinoterapia en Niña con Autismo: Un estudio de caso*. Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine.Sociedad Mexicana de Medicina Conductual A. C.Distrito Federal, México 2(2) 133-138
- Debuse. D; Chandler.C; Gibb.C. (2005) *An exploration of German and British physiotherapists' views on the effects of hippotherapy and their measurement*. Physiother Theory Pract. 21(4):219-42.
- De la Fuente. M (2005). *La equitación terapéutica en los trastornos evolutivos, de la conducta y la comunicación*. Revista IberoAmericana de Rehabilitación Médica. Asociación IberoAmericana de Rehabilitación de Inválidos. Madrid: España. 23(60)
- Decreto Poder Ejecutivo/ Comisión de Asuntos Equestres (2008). *Decreto Poder Ejecutivo / Comisión de Asuntos Equestres para la regularización de los centros de Rehabilitación Equestre*. 13 de octubre de 2008. Expediente 2008/5862

- Enciclopedia Médica A.D.A.M. (2014). *Estrés y Ansiedad*. Atlanta (GA): A.D.A.M., Inc.; ©2005. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>

- Ernst. M & De la Fuente. M (2007). *Manual básico de Hipoterapia: Terapia asistida con caballos*. España: La Liebre de Marzo, S.L.

- Federation of Horses in Education and Therapy International (S.f) Equine Assisted Activities. Recuperado de: <http://www.frdi.net/EAA.html>

- Garcés; Santana; García (2012). *El desarrollo de Habilidades Sociales: Una estrategia para potenciar la integración de menores en riesgo de exclusión*. REID, número monográfico. ISSN: 1989-2446. 172-192.

Recuperado de: <http://www.ujaen.es/revista/reid/monografico/n2/REIDM2art9.pdf>

- García.A; Rubio. C; López. Manuel; Guerrero. E; García-Peña. I. (2014). *Efectos de un programa de equitación Adaptada y terapéutica en un grupo de niños Con trastornos del espectro autista*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology.Universidad de Almería Almeria, España 12(32).107-128. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293130506005>

- Hernández. C; Luján. J (2006). *Equinoterapia. Rehabilitación holística*. Plasticidad y Restauración Neurológica. Nuevos Horizontes. 5 (1) 70-74. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/plasticidad/prn-2006/prn061j.pdf>

- Kaiser. L; Smith. K; Heleski.C; Spence. L (2006) *Effects of a therapeutic riding program on at-risk and special education children*. J Am Vet Med Assoc; 228(1): 46-52.

- Kleinhans, K. (2010). *Developmental of a physical activity program for children and youth with autism: an action research approach*. Master's Thesis in Erasmus Mundus, Master of Adapted Physical Activity: Department of Physical Education, Norwegian School of Sport Sciences

- Le Boulch. J (1987). *La Educación Psicomotriz en la escuela primaria*. Paidós. Barcelona.

- Merengillano G. (2004) Hippotherapy. Phys Med Rehabil Clin N Am

- Moreira. C; Rodriguez. H; Montero.J (2010). Comisión Nacional Honoraria de la Discapacidad: Ley 18.651, *Protección Integral a los Derechos de las Personas con Discapacidad*. Montevideo CP: 11.200
- Morey. F (2014). *Intervención Terapéutica con caballos. Visión desde la Psicología*. Unife. 22(1) 49-60. Recuperado de:  
<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2014/AVANCES.F.Morey.pdf>
- North American Riding for the Handicapped Association (NARHA).North American hippotherapy and therapeutic riding (2001) Recuperado de: [www.narha.org](http://www.narha.org)
- Organización Mundial de la Salud, Grupo del Banco Mundial( 2011). *Informe mundial sobre discapacidad*. Recuperado de: [http://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/es/](http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)
- Pan, C. Y. (2008). *Objectively measured physical activity between children with autism spectrum disorders and children without disabilities during inclusive recess settings in Taiwan*. *J Autism Dev Disord*, 38(7), 1292-1301. doi: 10.1007/s10803-007-0518-6.
- Pan, C. Y. y Frey, G. C. (2006). *Physical activity patterns in youth with autism spectrum disorders*. *J Autism Dev Disord*, 36(5), 597-606. doi: 10.1007/s10803-006-0101-6.
- Pérez.L; Rodríguez.J; Rodríguez.N. (2008). *La equinoterapia en el tratamiento de la discapacidad infantil*. Archivo Médico de Camagüey. Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas de Camagüey- Cuba 12(1) 1-8
- Pérez. A; Pérez.G; Santiesteban.G; Salas. M; Chirino.B; Sóliz.C (2013). *La equinoterapia en la rehabilitación integral del autismo*. EFDeportes.com, 17. Recuperado de:  
<http://www.efdeportes.com/efd176/la-equinoterapia-en-larehabilitacion-del-autismo.htm>
- Picas. C. (2003). *Investigación Documental: Rehabilitación Ecuestre enfocado al Trastorno de déficit atencional con hiperactividad*. Chile: Facultad de Ciencias Sociales, Escuela de Psicología. Recuperado de: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-equino/rehabilitacion\\_ecuestre\\_e\\_hiperactividad.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-equino/rehabilitacion_ecuestre_e_hiperactividad.pdf)
- Quelmaz. S (1687-1758). *La salud a través de la equitación*

- Ramos. A; Díaz. Y; Báez. F; Tarajano. A. (2006) *Equinoterapia: Experiencia en un año de tratamiento*. Archivo Médico de Camagüey, vol. 10 (6). Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas de Camagüey. Cuba.
- Real Academia Española.(2001). *Ansiedad*. Diccionario de la lengua española (22º.ed). Recuperado de: <http://lema.rae.es/drae/?val=ansiedad>
- Real Academia Española. (2001). *Impacto*. Diccionario de la lengua española(22º. ed). Recuperado de: <http://lema.rae.es/drae/?val=impacto>
- Rienda Amiga (s.f). *Equitación terapéutica*. Recuperado de: <http://www.riendamiga.es/equitacion-terapeutica.php?s=la-terapia>
- Romera. S. (s.f). *La equinoterapia en personas con Retraso Mental*. Recuperado de: <http://www.andaresperu.org/articulos/La%20Equinoterapia%20en%20personas%20con%20retraso%20mental.pdf>
- Romera. S. (s.f). *La equitación terapéutica como herramienta educativa en problemas de aprendizaje*. Recuperado de: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-equino/dificultades\\_aprendizaje.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-equino/dificultades_aprendizaje.pdf)
- Rubio, J.C. y García-Gómez, A. (2011). *Programa de iniciación a la equitación para alumnos con TEA y TDAH*. Paper presented at the Congreso Nacional Diversidad, Calidad y Equidad Educativas, organized by the Ministerio de Educación del Gobierno de España, held in Murcia on 23 to 25-11-2011. Recuperado de: <http://www.congresodiversidad.es/actas/docs/26.pdf>
- Serra; Sanmartín; Ruíz; Mareca (2011). *Equinoterapia aplicada a pacientes con trastorno mental severo: presentación de un programa de rehabilitación y estudio de un caso*. Hospital Mare de Déu de la Mercé. Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús. Barcelona: España. *Experiencias Asistenciales; Rehabilitación Psicosocial* 8 (1 y 2): 37-43
- Tabares. C; Vicente. F; Sánchez. S (2013). *Análisis del cambio hormonal en una población de niños autistas por el efecto de la terapia asistida con caballos*. *International Journal of Developmental and educational Psychology: Familia y educación: aspectos positivos*. 1(1) 615-622

- Terapias con caballos (s.f). *Historia de las terapias con caballos*

Recuperado de: <http://terapiasconcaballos.es/breve-historia-de-las-terapias-con-caballos/>

- Vives, J. (2012). *El caballo como facilitador en el proceso de enseñanza-aprendizaje del niño con Tda-h: Bases para la estimulación del autocontrol, la atención y la relajación en los niños con trastornos por déficit de atención con hiperactividad a través del trabajo asistido con caballos*. L' auró Projecte
- Woodcock. R; Ortiz. J; Bravo. K; Meza. D; Rondón. W (2008). *Aportes del programa de Equinoterapia de la Fundación Sinergia a un grupo de niños en condiciones de discapacidad en la ciudad de San Juan de Pasto*. Revista Unimar

Recuperado de: <http://www.umariana.edu.co/ojseditorial/index.php/unimar/article/viewFile/81/67>

