



# El Caballo como coterapeuta. De la feria a la terapia

LIDIA D. LEAL DEL POZO  
LDA. PSICOLOGÍA ESPECIALISTA EN TERAPIAS ECUESTRES



Cuando me propusieron escribir un artículo donde explicase en qué consisten las Intervenciones Asistidas con Caballos (IAC) me emocioné por la oportunidad que suponía. Me gusta que este tema llame la atención y las personas quieran conocer más de él, porque además de significar una alternativa a los tratamientos tradicionales, también significa una alternativa a lo que se conoce del trato con los caballos, es decir, una alternativa al "uso" de los caballos.

Aunque todas y todos los hemos visto pasear por nuestras calles, en la feria del pueblo, romerías, en concursos o trabajando en el campo, pocas personas conocen lo que estos seres majestuosos esconden, pocas personas han palpado su sensibilidad. Ver como un niño o una niña que poco o nada le hace reaccionar cruza su mirada con este grandullón, como el caballo ralentiza su paso cuando un niño va delante, como estos niños aceptan cualquier actividad con tal de estar más tiempo con su caballo, como los motivan a hablarles, como una persona con dificultades al andar baja del caballo costándole un poquito menos, la cara de satisfacción cuando logran superarse. Son pequeños ejemplos que reflejan que el caballo es un ser excepcional, un compañero de terapia, un coterapeuta.

El objetivo de este pequeño texto es dar a conocer y acercar de forma sencilla y escueta los aspectos básicos del mundo de las IAC. En ellas, el caballo no

hace magia, si no que es un animal que a los y las profesionales nos permite acercarnos a las personas con algún tipo de necesidad especial, con el fin de realizar intervenciones que mantengan, mejoren o rehabiliten sus capacidades y sobre todo su calidad de vida, trabajando como coterapeutas a nuestro lado, ya que actúan como facilitadores.

Aunque es ahora cuando se está comenzado a escuchar sobre los beneficios de la equinoterapia, terapias ecuestres, hipoterapia e intervenciones asistidas con caballos, no es nada nuevo: A través de diversos textos encontrados, se ha podido conocer que el uso del caballo para fines terapéutico se remonta a la antigua Grecia, a partir de entonces diversos médicos de distintas épocas comenzaron a realizar estudios y a recomendar el uso del caballo como rehabilitador y en actividades educativas con fines terapéuticos.

Volviendo a la nomenclatura... ¿Equinoterapia? ¿Terapias ecuestres? ¿Hipoterapia? ¿Intervenciones Asistidas con caballos? ¿De qué estamos hablando? ¿En qué consiste esto?

Como ocurre en todas las disciplinas la nomenclatura va cambiando con los avances y también con las aclaraciones que surgen de los temas. Yo prefiero no llamarlo terapia, bajo mi experiencia como "jinete" y como observadora de aquellos que montan de manera habitual o los que lo han hecho por primera vez, creo que cualquier contacto con un caballo (ya sea montando o pie a tierra) resulta terapéutico. El hecho de simplemente interaccionar con este animal de ojos nobles, peso muy superior al tuyo y reactivo a cualquier cambio en el ambiente nos aporta innumerables beneficios.

Pero las intervenciones van más allá, no significa simplemente dar un paseo a caballo o acariciarlo. Se ha consensuado una definición clara para esta actividad: "Las IAC son aquellas actividades que utilizan al caballo como mediador terapéutico para mejorar la calidad de vida de las personas con algún tipo de



necesidad, a través de la contribución positiva a su desarrollo cognitivo, físico, social y emocional”.

Para que esta actividad sea considerada una terapia o intervención formal, es necesario que cumpla una serie de requisitos: debe ser individualizada (adaptada a cada persona) y con objetivos significativos (importantes, realistas y alcanzables) para esta persona, solo de esta forma se logrará que estas intervenciones funcionen como un método preventivo, de rehabilitación y de mantenimiento. Esto se logrará a través de programaciones individualizadas creadas y llevadas a cabo por profesionales de la salud y la educación formados específicamente en Intervenciones Asistidas con Caballos.

Dentro del campo de las IAC, existen distintas parcelas dependiendo de la necesidad del usuario o usuaria que las reciban: equitación psicopedagógica (destinada a mejorar las capacidades cognitivas, emocionales, psicomotora, de aprendizaje...), Hipoterapia (Tratamiento fisioterapéutico, enfocado a personas con discapacidad física), equitación adaptada (considerada la meta de todo programa en IAC, practicar equitación de manera autónoma con las adaptaciones que se requieran), terapia ocupacional (utilización terapéutica de todos los cuidados necesarios del caballo, aumenta la función independiente de la persona), coaching, psicoterapia...y cada vez están naciendo más vertientes de las IAC, ya que cada vez hay más estudios científicos que demuestran la validez de este tipo de intervenciones y se reconoce que el caballo ayuda como un facilitador en la terapia, actúa como un puente entre la persona y el o la terapeuta, pero sobre todo es un elemento motivador para la consecución de los objetivos planteados.

Los beneficios que se extraen de las IAC son innumerables, éstos abarcan todas las áreas de la personas. Lo más evidente son las aportaciones a nivel motor: el caballo al caminar posee un patrón de locomoción que corresponde a los movimientos de una persona al caminar, por lo que se estarían utilizando los mismos músculos (fomentando la memoria muscular, es decir, los músculos envían señales a nuestro cerebro y éste memoriza los movimientos), por otra parte, este movimiento provoca reacciones automáticas de enderezamiento en nuestro cuerpo, lo que nos lleva a mejorar el equilibrio, regular el tono muscular, mejorar la coordinación, aumenta el control de las habilidades motoras, fomenta la construcción de una simetría corporal, promueve el desarrollo de la lateralidad, fomenta la coordinación óculo-manual...

A nivel psicológico y cognitivo (todo lo

relacionado con los procesos de atención, percepción, memoria, lenguaje...), partiendo de la base del físico del caballo (mucho más grande y fuerte que una persona) y el carácter que posee (es reactivo a nuestro comportamiento), el trato con estos animales aumenta la autoestima y también actúa como un regulador de la conducta y las emociones. Mejora la capacidad de atención y concentración, disminuye la ansiedad, aumenta la confianza en sí mismo y en los demás, favorece la responsabilidad...Por otro lado, durante las intervenciones también se trabajan aspectos de la comunicación ya que se aprende nuevo vocabulario, mejora la articulación de palabras, y se respetan los turnos en la comunicación (en las IAC mínimo siempre acompañan al usuario dos personas, así que la comunicación entre estas es esencial). Las IAC aportan beneficios a las áreas de socialización, al realizar las terapias en un lugar normalizado y relacionarse con otras personas que no pertenecen a su ámbito familiar, se fomenta el trabajo cooperativo y se desarrolla respeto y amor por los animales.

En conclusión, el “uso” respetuoso del caballo para este fin es de suma importancia para el desarrollo de las personas con algún tipo de necesidad, se trata de adaptar todo lo necesario de una intervención (materiales, actividades...) al caballo y el ambiente natural en el que se desenvuelve, de esta manera estaremos desarrollando al máximo las potencialidades de estas personas y les estaremos dotando de una serie de habilidades y destrezas que contribuirán a la mejora de su calidad de vida.

Les deseo felices fiestas y les regalo una frase de Jenofonte, una de esas que nos hacen pensar:

“Si se logra que el caballo tome el paso que él adoptaría a su voluntad cuando despliega su belleza, aparecerá alegre y magnífico, orgulloso y feliz de haber sido montado”

