

Psicología a través del caballo.

Psychology with horse.

Paola Rosa Vecino Alonso

Psicóloga especialista en Infancia y Adultos.

Resumen: Los caballos han ayudado desde la antigüedad a tratar diferentes tipos de trastornos y enfermedades que afectaban a la sociedad, sin embargo, en la actualidad se centra en ayudar a mejorar diferentes tipos de afectaciones tanto a nivel físico como mental tanto en niños como adultos de muy diversas edades. En concreto, son muy utilizados para mejorar los síntomas de la depresión, ansiedad, stress, autismo entre otros.

Palabras clave: Caballos, Psicología, Tratamiento, Estrés, Depresión, Ansiedad, Déficit relaciones sociales, Autismo.

Abstract: The horses have helped since ancient times to treat different types of disorders and diseases affecting society, no clutch, currently focuses on helping improve different types of damages both physically and mentally both children and adults very different ages. Specifically, they are widely used to improve symptoms of depression, anxiety, stress, autism among others.

Key words: Horses, Psychology, Treatment, Stress, Depression, Anxiety, social relations Deficit, Autism.

Introducción

A lo largo de la historia los caballos han sido utilizados para diversos fines tales como para participar en las batallas o en la ayuda del trabajo en el campo, sin embargo uno de los usos más beneficiosos es la utilidad de estos animales para mejorar la afectación de diversas enfermedades y trastornos tanto a nivel físico como a nivel psicológico en niños y adultos.

Si nos remontamos a la antigüedad ya en Grecia, los Sabios Griegos utilizaban los animales con fines terapéuticos, en concreto los caballos, los cuales los empleaban para dar paseos a las personas que padecían enfermedades incurables para levantarles el ánimo y la autoestima. Platón, nos ha transmitido gracias a sus escritos

las curaciones hechas por los discípulos de Esculade, Dios médico de los Griegos y de los Romanos, que trataban diversos tipos de enfermedades físicas por medio de la equitación. Según Hipócrates, en uno de sus libros, *Las Dietas*, recomendaba la equitación para regenerar la salud y proteger el cuerpo de muchas dolencias, sobre todo lo utilizaba en el tratamiento del insomnio, ya que los movimientos suaves del caballo propiciaban un relajamiento de los músculos y del cuerpo en general provocando al finalizar el ejercicio una tranquilidad que propiciaba a un sueño profundo. Además, Hipócrates afirmaba que la equitación practicada al aire libre y en un entorno natural favorecía que los músculos mejorasen su tono debido a la tensión que hay que provocar en ellos para sujetarnos de manera correcta en el caballo.

William Tuke, que se convirtió en pionero en el tratamiento de personas con enfermedades mentales sin métodos coercitivos, intuyó que los caballos, podían propiciar valores humanos en enfermos de tipo emocional, aprendiendo autocontrol mediante refuerzo positivo. Además, fue un médico reconocido como el padre de la Terapia Ocupacional, tras observar que la dependencia de un animal pequeño propiciaba el autocontrol en sus pacientes y que la interacción entre seres humanos y animales producía efectos positivos en la vida de los enfermos, decidió incluir animales de granja en sus tratamientos para mejorar las condiciones infrahumanas de los manicomios de la época.

En la actualidad, hay una cantidad considerable de estudios, tanto a nivel Nacional como Internacional que demuestran como el contacto con un equino es capaz de mejorar el tono muscular, el equilibrio, la motricidad, la agresividad, la falta de control e incluso la manera de relacionarse tanto con el entorno que le rodea como con las personas, tanto niños como adultos que poseen diferentes tipos de trastornos tales como la parálisis cerebral, autismo, trastornos del desarrollo, depresión, ansiedad, stress,... entre otros.

Características de los caballos

Los caballos poseen una serie de características que los hacen por sí solos especiales, tales como la sensibilidad, la cual les permite valorar y hacerse cargo del estado del jinete y ser capaces de percibir casi de manera instantánea las características de la persona que lo monta (confianza, nerviosismo, miedo, timidez...) y adaptarse a ello, también gozan de una buena predisposición natural para complacer y colaborar en múltiples tareas, poseen también inteligencia y una gran memoria que les permite almacenar todas las experiencias vividas, lo cual les ayuda a adaptarse a los cambios del entorno y a tener una mayor flexibilidad con los que le rodea.

Partiendo de las características generales de la especie, cada caballo tiene su propio y único carácter, al igual que las personas, por ello, es sabido, que no todos los humanos podemos realizar actividades concretas porque no poseemos ese don, los caballos tampoco, por eso es muy importante que el caballo de terapia haya sido

domado para tal fin y posea unas características tales como la tranquilidad, el no asustarse fácilmente, eliminar su temor natural y tener una actitud cariñosa con las personas.

Para que la terapia obtenga éxito, es importantísimo que el caballo genere confianza y se maneje fácilmente, que sea tranquilo, dócil, sumiso y sensible a la hora de ayudar al jinete. Es de vital importancia que el animal se acostumbre al ruido y a los movimientos bruscos que pueda realizar el paciente que este encima de él, se debe acostumbrar a los movimientos inexpertos de sus piernas, a que le toquen cualquier parte del cuerpo y a los objetos que se utilicen para realizar el tratamiento tales como aros, pelotas, fichas... es fundamental que adquiera el hábito de permanecer quieto cuando el jinete se suba y baje, la presencia de muchas personas a su alrededor y el alboroto de voces.

De esta manera se creará el vínculo paciente-caballo-terapeuta, básico para la mejora del paciente. Aunque quizás pudiese parecer un dato poco relévate la edad del caballo tiene un papel muy importante, ya que no es lo mismo un caballo joven que un caballo de más de seis años de edad el cual ha adquirido una madurez y una experiencia en el trato con el mundo que le rodea.

Procedimiento

Para realizar este tipo de terapia se hace una previa evaluación del paciente, recopilando su historia clínica y haciendo una correcta valoración de ella, tras todo esto se procede a realizar y adaptar una serie de ejercicios y juegos que correspondan al tipo de problema que tenga, ayudando mediante el juego a modificar y regular esas pautas de comportamiento que afectan a una incorrecta adaptación del medio y del mundo que le rodea. Es muy importante hacer una buena elección del caballo que se vaya a utilizar, en función de las necesidades y del carácter que pueda poseer el paciente. Así por ejemplo a una persona nerviosa se le procede a dar un caballo que transmita tranquilidad y sus movimientos sean suaves, lo que va a permitir que la persona se relaje y se pueda llevar el tratamiento de una forma más adecuada. Con niños se trabaja mediante el juego, sin embargo con adultos los ejercicios van más orientados a la relajación y al diálogo.



Lo beneficioso del caballo es que permite a la persona relajarse gracias a los movimientos tridimensionales que transmiten al andar y por lo tanto evadirse por un tiempo de sus problemas y conectar con el medio natural, facilitando una visión diferente de los problemas y del mundo que le rodea.

Es muy importante que durante el tratamiento haya un personal cualificado, en este caso un profesional de la salud mental (Psicóloga/o) y un profesional de la hípica, lo cual permite que cada uno este centrado en su trabajo y las tareas estén repartidas para una mayor seguridad.

En la actualidad, nos encontramos con muy variadas y diferentes técnicas para tratar diferentes tipos de problemas mediante el caballo, como la Hipoterapia o Equinoterapia que ayudan sobre todo en la mejora de las personas utilizando el caballo como mediador para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad física, psíquica y sensorial, pero también existen las terapias en las que se utiliza el caballo para tratar diferentes tipos de trastornos como la depresión, ansiedad, stress, autismo, falta de relaciones sociales, límites y normas, TDHA... Y únicamente trabajan este tipo de patología dejando de lado los problemas físicos de los cuales se encargan otros profesionales, a esta técnica es a la que me refiero cuando nombro la psicología con caballos.

La psicología mediante el caballo está indicada tanto para niños y adultos de edades comprendidas entre los 5 hasta los 80 años, la edad no es un limitador para poder interactuar con ellos y no hay ninguna necesidad de montarse, los ejercicios también se pueden realizar en tierra mediante técnicas como el cepillado, el cuidado y aseo del caballo o simplemente caminar junto a él.

Conclusiones

En la actualidad están aflorando mucho los debates sobre las terapias alternativas que distan, en cierta forma, del proceder de atender al paciente como se ha hecho desde siempre, en un despacho, cara a cara y mediante el dialogo, sin embargo no hay que olvidar que este tipo de terapias que ahora nos parecen novedosas ya existían en la antigüedad, como queda constatando en escritos y estudios y que estas, ayudaban a mejorar diferentes tipos de síntomas que ahora nos resulta más fácilmente de tratar gracias a los adelantos que la ciencia nos ha facilitado, sin embargo, estas terapias alternativas también han evolucionado y con ellas su eficacia que queda demostrada en diversos estudios tanto a nivel nacional como internacional. No nos olvidemos que son un grano de arena para poder ayudar a los pacientes que nos necesitan y que requieren de nuestros conocimientos para salir de la circunstancia que no les deja continuar y poder facilitarles la mejora, sin duda un objetivo común en todos los que nos dedicamos a la salud mental, aunque nuestros métodos y nuestras formas de pensar varíen y en ocasiones choquen. Por ello, afirmo que es recomendable utilizar las terapia con caballos tanto en niños como en adultos que padezcan algún tipo de trastorno tales como depresión, ansiedad, stress, autismo, falta de limites o de relaciones sociales, Tdah entre otras, para mejorar los síntomas que les producen estos trastornos y poder mejorar su estado y su manera de abordarlo de cara al mundo que le rodea. Además es una técnica que se puede utilizar tanto como terapia combinada con otro tipo de tratamientos o como terapia única. No olvidemos que el medio natural es capaz de ofrecernos una gran cantidad de recursos muy beneficiosos para tratar diferentes tipos de afecciones a nivel mental.

Contacto

Paola Vecino • centropaolavecino@gmail.com
C/ Ercilla 42, 2 F • Bilbao
Tel.: 946 055 476 \ 619 637 424

Bibliografía

- Cabra Martínez C.A. (2012). Terapia asistida con animales: efectos positivos en la salud humana. *Journal of Agriculture and Animal Science*, 1(2), 32-44.
- Citterio D. (1997). *Autism and horses: Intervention strategy from the point of view of a science of movement*. In Proceedings of the Ninth International Therapeutic Riding Congress, USA, 41, 211.
- Gross E. (2006). *Equinoterapia: La rehabilitación por medio del caballo*. México: Trillas.
- Hall P.L. y Malpus Z. (2000). Pets as therapy: Effects on social interaction in long-stay psychiatry. *Br J Nurs*, 9, 2220-5.
- Klontz B. T., Wolf E. y Bivens A. (2001). *The effectiveness of a multimodal brief experiential psychotherapy approach*. *The International Journal of Action Methods: Psychodrama, Skills Training and Role Playing*, 53(3-4), 119-135.
- Signes M. y Claverol M. (2000). *Animales de Compañía y niños: una relación educativa y terapéutica*. Madrid.

• Recibido: 18/4/2016.

• Aceptado: 11/7/2016.