



## INTERVENCIONES ASISTIDAS CON CABALLOS



### MARIA DE LAS HERAS DE RIBOT

Enfermera y equinoterapeuta.  
*Horses assisted coaching.*  
Arrandeterra.  
Vilobí d'Onyar-Brunyola (Girona).

En 1859, en *Notes on Nursing*, Florence Nightingale<sup>1</sup> escribió: «Un pequeño animal de compañía es, a menudo, una excelente terapia contra la enfermedad, y especialmente para las enfermedades hospitalarias de larga duración. Un pájaro en su jaula es, a menudo, el único placer para una persona que está inválida durante años en la misma habitación. Poder alimentarle y limpiarle él solo le ayuda a recobrar la autoestima, y le anima a hacer otras cosas».

El abordaje a nivel de enfermería, dentro de la salud mental, ha ido evolucionando a lo largo de los años, incorporando nuevos enfoques y recursos y nuevos espacios, y aportando nuevos matices dentro de nuestra intervención. Cada vez más, los profesionales de enfermería utilizamos innovadoras intervenciones para que estas sean más eficaces en el camino hacia la recuperación de la salud mental. Hoy os presentamos una de ellas.

El concepto terapia asistida con caballos (TAC) se puede entender como una intervención directa, dirigida hacia unos objetivos específicos dentro de un proceso de prevención, rehabilitación y/o mantenimiento de la salud, utilizando una interacción con el animal. Definimos la equinoterapia como una técnica de intervención terapéutica utilizando caballos, complementaria a la rehabilitación convencional, que basa sus principios de rehabilitación en la relación que la persona establece con el animal. Hoy en día hay suficiente consenso sobre los beneficios de la terapia con animales, que tiene que ser caracterizada por los profesionales de la salud<sup>2</sup> con un abordaje interdisciplinar. Para que estas terapias sean efectivas deben aplicarse sobre necesidades específicas y definidas, donde la enfermería tiene un papel fundamental<sup>3</sup>. Y eso es debido a que, actualmente, la enfermería tiene un papel incuestionable en

---

Correspondencia: M. de las Heras  
Correo electrónico: info@arrandeterra.cat



la salud mental, diferente al tradicional de meros cuidadores vigilantes, ya que gracias a la profesionalización y a los nuevos avances, la enfermería hoy en día es fundamental en la rehabilitación de las personas con enfermedades mentales<sup>4</sup>. El cuidado representa a la enfermería y es el pilar fundamental de la profesión. Ahora, se cuida desde una perspectiva personal global y sistémica social, y se atiende a las personas en su vertiente biológica, psicológica, cultural y social<sup>5</sup>, potenciando la promoción y la prevención, dejando atrás la perspectiva más tradicional de la salud mental, centrada en la enfermedad y sus síntomas.

Hace miles de años que los caballos conviven con el hombre; han sido primero animales para ir a la guerra, para trabajar el campo, medio de transporte, alimento, participantes en deportes ecuestres, y ahora también reconocidos coterapeutas.

La equinoterapia es una metodología altamente eficiente que nos permite trabajar cualquier aspecto u objetivo de salud, de una manera directa, cómoda, sutil y agradable para la persona. El entor-

no donde se realiza es agradable, libre y en contacto con la naturaleza. Creemos que es fundamental que todas las actividades planteadas pasen por la interacción con el caballo, porque el aprendizaje, cambio o mejora llegan de una manera más fácil, ya que se trabaja desde el juego, la diversión, la relajación, la neutralidad, la ausencia de juicio, y se celebra cualquier pequeño logro.

Está documentado, por ejemplo, que practicar un deporte se asocia con un fuerte sentido de la identidad, la confianza social y un sentido de pertenencia. Al desarrollar un sentido de identidad, la confianza social y el sentido de pertenencia pueden incrementarse los niveles de motivación, la adherencia al deporte y las actividades físicas y sentirse menos vulnerables. De esta manera se pueden considerar como aspectos clave en desarrollo para promover la recuperación<sup>4</sup>.

En este sentido, en los trastornos del desarrollo y neurológicos, la utilización del caballo para la rehabilitación física es perfectamente conocida gracias al movimiento tridimensional del caballo. En cambio, nos centraremos en

cómo este tipo de terapia es en extremo eficaz para abordar síntomas emocionales, conductuales y cognitivos.

Este abordaje es capaz de incidir más en la intervención terapéutica de enfermería, lo que nos distingue de otros profesionales que intervienen en la asistencia, pudiendo hacer hincapié en las siguientes habilidades:

**Habilidades motoras.** La investigación llevada a cabo en la última década nos informa de que las personas con enfermedades mentales graves experimentan menor calidad de vida que la población general<sup>5</sup>. Varios factores pueden influir en ello, como el sedentarismo, la mala alimentación, los efectos de la propia enfermedad o de los tratamientos. Como resultado de la TAC, observaremos mejora del tono muscular, del control postural, del equilibrio, de la lateralidad, de la destreza motora, de la psicomotricidad, de la coordinación, así como aumento de la relajación y la flexibilidad muscular.

**Habilidades psicosociales.** Desde la primera sesión veremos cómo aumenta la interacción verbal entre los miembros del grupo, así como la atención y la memoria, la disminución de la ansiedad, la mejora del estado de ánimo, con aumento de la autoestima. Reforzar y potenciar los componentes psicológicos, así como trabajar las carencias palpables como el aislamiento, la apatía, la anhedonia, la evitación de situaciones, la baja

**La equinoterapia es una metodología altamente eficiente que nos permite trabajar cualquier aspecto u objetivo de salud, de una manera directa, cómoda, sutil y agradable para la persona**

autoestima, la afectividad y el auto-control, son solo algunas de las características que podemos encontrar en nuestros usuarios, por lo que podremos incidir en estos aspectos.

**Habilidades educativas o cognitivas.** Existe menos resistencia a aprender cuando se realiza de forma divertida, y esto forma parte de la sesión de equinoterapia, incrementando el vocabulario, aportando conocimiento de conceptos como medidas, colores, formas, secuenciación, conceptos matemáticos, concentración y atención, percepción visual, espacial, planificación, etc.

**Habilidades comunicativas.** El caballo responde ante nuestros gestos, nuestra posición corporal y a lo que le decimos; por ello las personas aprenderán a mejorar y aumentar la comunicación gestual y oral, mejorarán la articulación de la palabras, aumentarán su vocabulario, lo que producirá en ellas el efecto positivo de desear involucrarse en actividades de grupo y mejorará la interacción entre las personas y su entorno.

En definitiva, nos encontramos ante un nuevo enfoque de los cuidados de la persona con enfermedad mental, que nos ayuda en la realización de nuestros objetivos, teniendo en cuenta la formación y especialización en esta disciplina. Con formulaciones constantes de retos relacionados en cómo realizar un abordaje efectivo o cómo prevenir y promocionar la

## La terapia asistida con caballos nos permite un nuevo entorno, fuera de los lugares habitualmente asociados a la enfermedad, lo que puede tener un efecto normalizador y no estigmatizante

salud, podemos encontrar algunas respuestas en el trabajo asistido con caballos, cada vez más utilizado como una alternativa de tratamiento adyuvante para pacientes psiquiátricos, que puede tener beneficios únicos<sup>5</sup>. Con frecuencia, la mayoría de los abordajes que llevamos a cabo los profesionales se realizan dentro del ámbito hospitalario o en los centros de salud mental. La terapia asistida con caballos nos permite un nuevo entorno, tanto para los profesionales como para el usuario<sup>6</sup>. Es un hecho que el realizar el trabajo fuera de estos lugares habitualmente asociados a la enfermedad puede tener un efecto normalizador y no estigmatizante para la persona, al practicar una actividad de ocio/terapéutica totalmente normalizada para la sociedad, compartiendo espacio con otras personas sin ninguna relación con la salud mental<sup>7,8</sup>. Por esto y por todo lo descrito anteriormente, demos la bienvenida a nuestro nuevo compañero de trabajo: el caballo.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Nightingale F. Notes on Nursing: What it is and What it is Not. London: Harrison & Sons; 1860.
2. Cirulli F. Animal-assisted therapies and activities as innovative approaches to mental health interventions. *Ann Ist Super Sanita.* 2011; 47(4):339-40.
3. Dezutti JE. Eating disorders and equine therapy: a nurse's perspective on connecting through the recovery process. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv.* 2013; 51(9):24-31.
4. Belmont A. La evolución de la enfermería psiquiátrica. *Enf Neurol (Mex).* 2011;10(1):53-5.
5. Olivé Ferrer MC, Isla Pera MP. El modelo Watson para un cambio de paradigma en los cuidados enfermeros. *Rev ROL Enferm.* 2015;38(2):123-8.
6. Soundy A, Roskell C, Stubbs B, Probst M, Vancampfort D. Investigating the benefits of sport participation for individuals with schizophrenia: a systematic review. *Psychiatr Danub.* 2015;27(1):2-13.
7. Williams E, Sands N, Elsom S, Prematunga RK. Mental health consumers' perceptions of quality of life and mental health care. *Nurs Health Sci.* 2015; Jun 18. doi: 10.1111/nhs.12189. [Epub ahead of print]
8. Nurenberg JR, Schleifer SJ, Shaffer TM, Yellin M, Desai PJ, Amin R, et al. Animal-assisted therapy with chronic psychiatric inpatients: equine-assisted psychotherapy and aggressive behavior. *Psychiatr Serv.* 2015;66(1): 80-6.