

L'EQUINOTERÀPIA:

ELS CAVALLS COM A RECURS TERAPÈUTIC

Blanca Catà Agustín

Treball de Fi de Grau

Dirigit per la Dra. Núria Vázquez Orellana

Grau de Psicologia



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona 2021

Índex:

1. Introducció teòrica	2
1.1. Historia.....	2
1.2. Què és l'equinoteràpia?	4
1.3. Base científica.....	5
1.4. Els efectes de l'equinoteràpia.	8
2. Objectius/Context.....	9
3. Metodologia.....	9
4. Resultats/Aportacions.....	9
4.1. Els principis de l'equinoteràpia.....	10
4.2. El cavall de teràpia	12
4.3. Una sessió d'equinoteràpia.....	15
4.4. L'aplicació de l'equinoteràpia en diversos diagnòstics	25
4.4.1. Trastorn de l'espectre autista	25
4.4.1.1. Proposta d'una sessió per a TEA.....	27
4.4.2. L'ansietat i la depressió.....	28
4.4.2.1. Proposta d'una sessió.....	29
4.4.3. Trastorn del desenvolupament intel·lectual	30
4.4.3.1. Proposta d'una sessió.....	31
4.4.4. Trastorn de la conducta alimentària.....	32
4.4.4.1. Proposta d'una sessió.....	32
4.4.5. Trastorn del dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH).....	33
4.4.5.1. Proposta d'una sessió.....	34
4.4.6. Altres àrees d'aplicació.....	35
4.4.6.1. La dona maltractada.....	35
4.4.6.2. Intel·ligència emocional en adolescents tutelats	36
4.4.6.3. Noies delinqüents o en risc de delinqüència.	36
4.4.6.4. L'equinoteràpia en teràpia de parella.....	37
5. Discussió i conclusions	38
5.1. Comparació de l'aplicació d'equinoteràpia en els diferents trastorns	38
5.2. L'equinoteràpia en relació a altres teràpies assistides amb animals	39
5.3. Conclusions.....	41
6. Bibliografia	43
7. Annexes	47

1. Introducció teòrica

La relació entre cavall i humà va iniciar-se ja molts anys enrere, amb la utilització d'aquest animal com a medi de transport o suport de treball.

En aquest segle una nova feina ha sigut atribuïda al cavall: La funció terapèutica, degut a la seva utilització per a la rehabilitació de persones amb discapacitat física i eina de tractament sobre problemes psicològics.

1.1. Historia

No trobem una data clara sobre on ni qui posa el inici a aquesta teràpia. Tot i això, situem el seu sorgiment després de la segona guerra mundial en els Països Escandinaus i Alemanya, on va començar el treball amb persones que patien paràlisis cerebral (Gross, 2006).

Del seu inici cal destacar a la persona que va contribuir en gran part a la seva difusió: Liz Hartel, una jove de Dinamarca de 16 que solia practicar equitació.

Ella va contreure poliomielitis, una malaltia que afecta el sistema nerviós, podent arribar a causar debilitat muscular o paràlisis (New York State department of Health, 2014), havent així de passar durant molt de temps en una cadira de roders, la qual posteriorment va poder canviar per muletetes. En contra del que tothom pensava, Liz va seguir practicant la equitació fins a arribar a guanyar las olimpíades del 1952 en ensinistrament i competint com una de les millors genets. Aquesta història va ser la que va despertar la curiositat mèdica i va portar al plantejament de les activitats equines com un mètode de intervenció («Qué es la equinoterapia y sus beneficios», 2021).

Després de seu sorgiment a Alemanya i els Països Escandinaus, va expandint-se cap Anglaterra, i més endavant cap a els Estats Units (Díaz, Baéz, Tarajano, 2021).

En 1971 apareix a Alemanya la associació de la munta terapèutica, amb l'objectiu de impulsar la investigació científica i difondre els resultats. I en 1974 ja té lloc el primer congrés a nivell internacional amb el nom: "rehabilitació mitjançant la munta" (Gross, 2006).

En 1991 és va registrar oficialment la "Federation of riding for the disabled International" a Bèlgica on es va acceptar la divisió de la equinoteràpia en tres grans àrees: la hipoteràpia, la munta terapèutica o *voltin*, i la equitació com a esport per a la persona amb discapacitat (Gross, 2006).

Actualment, existeixen grans programes d'actuació en aquest àmbit a diversos països d'Europa com Àustria, França, Bèlgica, Dinamarca, Espanya, Alemanya, Finlàndia, Holanda, Luxemburgo, Irlanda, Suècia, Noruega i Suïssa. També trobem programes per a tot el continent asiàtic, així com en Estats units i Canadà. Pel que respecta a Amèrica Llatina, l'equinoteràpia no té un gran reconeixement actualment (Gross, 2006).

Tot i que marquem el seu inici cap els anys cinquanta, els efectes de la equitació sobre la salut ha sigut un tema que porta present molts més anys enrere. Hipòcrates (458-377 a.C.) ja afirmava en el seu llibre "la salut" que la equitació ajudava a regenerar la salut i evitar dolències, sobretot l'insomni. («Qué es la equinoterapia y sus beneficios», 2021). També la veiem referenciada en el seu llibre: *exercita universalis* (Gross, 2006). En la medicina dels segles XVI, XVII i XVIII també ja es recomanava la practicar de muntar com a mètode curatiu, especialment com a mesura preventiva.

En el segle XIX l'equinoteràpia va perdre força, ja que amb la iniciació de la Revolució Industrial és va centrar més l'atenció en l'àrea militar i Deportiva (Gross, 2006). Va ser llavors, en la primera guerra mundial on el cavall ja s'accepta com un recurs d'ús terapèutic en Europa i posteriorment a altres llocs del món (Falke, 2009).

A partir de l'any 1990 la seva utilització en l'àmbit de la psicologia, especialment per a la intervenció en infants amb discapacitat ha anat en augment. Mostrant resultats beneficiosos a nivell motor, emocional, cognitiu i social. Tot i aquests efectes, es segueixen trobant resultats contradictoris

sobre l'efectivitat d'aquesta intervenció (Pérez, Rodríguez y Rodríguez, 2021).

1.2. Què és l'equinoteràpia?

Així doncs, coneixem l'equinoteràpia com un procediment no invasiu que utilitza el cavall com a instrument terapèutic, es pot recórrer a ella com a tractament de diverses malalties en complementació a altres mètodes (Pérez, Rodríguez y Rodríguez, 2021), tot i que actualment ha guanyat un cert prestigi com a teràpia alternativa (Gross, 2006). Es considera una teràpia integral que compleix i ofereix beneficis no només a nivell motor sinó també psicològic.

Podem dividir la equinoteràpia en tres àrees, cadascuna d'aquestes està dirigida a diferents discapacitats i per tant, les estratègies que utilitzen són diferents (Gross, 2006).

En primer lloc trobem la hipoteràpia, en aquesta variant predomina la disciplina més mèdica, ja que s'utilitza especialment per al tractament de persones amb disfuncions motrius.

Per altre banda, trobem l'equitació com a esport per a persones amb discapacitat. Aquesta àrea avarca la besant més esportiva i ofereix la possibilitat d'adaptar a persones amb discapacitats tant físiques com funcionals a l'àmbit esportiu.

Per últim, trobem la munta terapèutica o *volting*, on mitjançant coneixements de psicologia i pedagogia, tractaria disfuncions psicomotores, sensoriomotrius i sociomotrius, d'entre d'altres.

En l'equinoteràpia s'utilitza el moviment del cavall així com també l'entorn en el que es troba per a produir aquest efectes utilitzant els paràmetres neurofisiològics, biomecànics i psico-evolutius.

Per tal de realitzar la pràctica d'equinoteràpia, cal tenir uns coneixements i preparació específica, ja que requereix una formació d'habilitats equines, coneixements fisioterapèutics, psicològics i pedagògics.

Un correcte avanç terapèutic permetrà a vegades, passar de la hipoteràpia a la munta terapèutica, permetent així al pacient adquirir l'equitació com a futur esport.

Podem aplicar l'equinoteràpia en varis diagnòstics diferents. Pot ser d'utilitat a pacients amb dificultats motores així com, alteracions neuromotores i musculoesquelètiques, escoliosis moderada, mielomeningocele, paràlisi cerebral, esclerosi múltiple, afeccions post-traumàtiques cervicodorsolumbars, patologies genètiques i patologies respiratòries.

Aquesta intervenció no només es limita en l'àmbit motor sinó que pot ser utilitzat també en l'àmbit psicològic en casos de retràs de maduració, síndrome de Down, trastorn del desenvolupament intel·lectual, trastorn de conducta i aprenentatge, risc social, autisme, psicosis, esquizofrènia, fòbies, addicions... (Falke,2009).

El simple contacte amb l'animal ja aporta efectes terapèutics a nivell cognitiu, comunicatiu i de personalitat. Així doncs el acte de practicar l'equitació no és l'únic factor influent, ja que tot el procés inicial de contacte amb el cavall i posterior a la pràctica pot resultar curatiu. Degut a això, es important l'elecció cautelosa d'un cavall que pugui adequar-se a les capacitats i característiques de cada pacient (Falke, 2009).

Per últim cal mencionar que la equinoteràpia no només es beneficiosa quan trobem un diagnòstic, sinó que també pot ser aplicada sense l'objectiu d'un tractament, ja que els seus efectes positius poden ser molts.

1.3. Base científica

El doctor Max Reichenbach es considera el pioner de la investigació científica en equinoteràpia. Al 1953 va elaborar els primers estudis amb nombrosos pacients a la seva clínica de Kenreuth, Alemanya.

La seva investigació va suposar un motor a nivell mundial per a la difusió i desenvolupament d'aquesta innovadora teràpia en aquells moments.

Tot i que la seva utilització ha anat en augment des de els anys noranta, trobem un número limitat de recerques científiques que demostrin la seva efectivitat i que ens permetin la generalització (Pérez, Rodríguez y Rodríguez, 2021). És per aquest motiu que trobem un debat sobre si la seva utilització presenta més beneficis respecte a els possibles riscos o perills que pot presentar aquest mètode. Molts d'aquest estudis es limiten a la avaluació de l'efectivitat de la equinoteràpia sobre habilitats motores.

Tot i això, evidències sobre la seva eficàcia en trastorns mentals cada vegada són majors. Ara, amb més freqüència, apareixen articles més rigorosos que contribueixen a la fomentació d'una major base científica per a aquest tractament (Cumella i Simpson, 2007).

Al 2007 *Society and animals* va publicar un article amb l'idea de provar l'efectivitat de l'equinoteràpia.

L'experiment constava amb la participació de 31 participants, 9 homes i 22 dones d'entre 23 i 70 anys, que van realitzar un programa d'equinoteràpia per posteriorment mesurar els efectes obtinguts immediatament, així com també sis mesos després del tractament. El programa consistia en un total de 28 hores de teràpia.

Els participants van ser dividits en grups de 8 persones. El primer pas va ser l'administració d'un pretest, test el qual també seria administrat posteriorment. Els instruments administrats van ser el *brief symptom inventory (BSI; Derogatis, 1993)* el qual mesura patrons de símptomes psicològics, com sentiments d'angoixa, i emocionals. També es va administrar el *personal orientation inventory (POI; Shostrom, 1974)* destinat a mesurar nivells de satisfacció personal, sentiment d'èxit i potencial personal.

Tal i com s'esperava, els participants van mostrar menor angoixa i un major benestar psicològic. Es sentien més orientats al present, menys afectats per ressentiments, menys enfocats cap a possibles pors del futur, més

independents i positius sobre ells mateixos (Bivens, Leinart, Klontz i Klontz, 2007).

Com ja s'ha mencionat anteriorment, la recerca sobre l'efectivitat en equinoteràpia a grans trets segueix sent limitada i encara necessita realitzar grans progressos per tal de poder generalitzar aquests resultats. Tot i així, podem trobar diversos experiments realitzats per a la demostració dels efectes de la equinoteràpia sobre una àrea concreta o trastorn específic.

Al 2016 una tesis realitzada a la universitat de Guatemala pretenia demostrar l'efectivitat d'un programa d'equinoteràpia sobre els nivells d'ansietat a l'escola. L'estudi comptava amb un total de 8 participants, 5 nens i 3 nenes d'entre sis a vuit anys.

Per a la investigació es va utilitzar el test *CAS Escala d'ansietat infantil* de Gills i la realització d'una entrevista als pares dels nens.

Posteriorment al tractament, es va observar una clara disminució dels nivells d'ansietat en els nens i una millora en el control d'emocions, excitabilitat, responsabilitat, relacions socials i dependència. També van observar que no hi havia diferències significatives entre el gènere dels participants ni entre les edats (Ines, 2016).

Al gener de 2016 un estudi pretén demostrar l'efectivitat d'aquest tractament sobre nens amb autisme (Borgi, Loliva, Cerino, Chiarotti, Venerosi, Bramini i Cirulli, 2016).

Els participants van ser un grup de 28 nens d'entre 6 a 12 anys. Tots ells diagnosticats amb TDA, els quals assistien ja a teràpia i assistència escolar i mantenien una avaluació diagnòstica continua.

Les sessions es realitzaven un cop a la setmana durant 6 mesos, fent un total de 25 sessions d'uns 60-70 minuts cada una.

Els participants van ser avaluats a priori i posteriorment amb el Vineland Adaptive Behavior Scale (VABS, Sparrow et al. 1984) i the Tower of London (TOL, Shallice 1982).

Els resultats confirmen el potencial del tractament com a intervenció complementària, ja que mostraven una millora a nivell social, executiu, resolució de problemes, motivació social i habilitats de llenguatge.

També podem trobar altres estudis com per exemple, centrats en nens amb retràs del desenvolupament psicomotriu. Com el realitzat al 2014 on contaven amb la participació de 11 nens, 6 nens i 5 nenes (del Rosario-Montejo, Molina-Rueda, Muñoz-Lasa i Aguacil-Diego, 2015). Les variables principals d'estudi van ser la funció motriu gruixuda amb el test *GMFM-88* i la percepció de qualitat de vida, avaluada mitjançant *Pediatric Quality of Life Inventory (PedsQL)*. Es van realitzar 3 avaluacions, abans del tractament, durant i després d'aquest.

Tal i com s'esperava trobar, van observar una millora del control motor obtenint una diferència significativa en els resultats dels test al comparar els nens a priori i posteriori, i també, durant el tractament i al finalitzar aquest.

1.4. Els efectes de l'equinoteràpia.

Basats en la evidència científica, s'ha demostrat eficaç per a pacients amb depressió, ansietat, trastorn d'atenció/ hiperactivitat, trastorns de conducta, dissociatius, Alzheimer, demències, autisme i altres malalties mentals cròniques.

En algunes recerques s'ha trobat que actua sobre variables tals com la confiança en un mateix, la autoeficàcia, el concepte d'un mateix, la comunicació, confiança en l'animal, perspectiva, ansietat, isolació, acceptació d'un mateix, control d'impulsos, habilitats socials, assertivitat, les relacions personals, la espontaneïtat i creixement espiritual (Cumella i Simpson, 2001). Per tant, l'equinoteràpia actua sobre un gran nombre de conceptes psicològics, ajudant a la seva millora. És per aquest motiu que no només és un procés beneficiós quan hi ha un objectiu a nivell terapèutic.

2. Objectius/Context

Els objectius d'aquest treball, són la realització d'una recerca i recopilació d'informació i evidència trobada sobre el tractament mitjançant l'equinoteràpia, així com la realització d'una guia bàsica per a l'aplicació d'aquest mètode.

Per altre banda, establiré una comparació sobre alguns dels diferents trastorns als que l'equinoteràpia pot resultar beneficiosa, per tal d'observar i comparar diferents possibilitats d'aplicació i resultats obtinguts sobre els pacients.

3. Metodologia

Aquest treball es basa en la recopilació de la literatura científica sobre el tractament d'equinoteràpia, la seva evidència científica, així com els seus efectes i aplicabilitat. Per a fer-ho, s'ha realitzat una recerca exhaustiva de la evidència referent al tema.

La documentació consultada, consisteix majoritàriament en articles publicats en revistes científiques, especialitzades o tesis doctorals fetes públiques. Aquesta recerca s'ha realitzat mitjançant la utilització de bases de dades bibliogràfiques tals com SciELO o Google scholar.

A banda dels recursos online utilitzats, també s'ha consultat material bibliogràfic com *La rehabilitación por medio del caballo* de Gross Naschert.

Pel que fa a el procés de recollida d'informació s'ha realitzat mitjançant la recerca de paraules claus o descriptors tant en espanyol, català o anglès.

4. Resultats/Aportacions

Com ja he mencionat anteriorment, avui en dia utilitzem el cavalls com a una eina més enllà de l'àmbit militar, de transport o esportiu.

4.1. Els principis de l'equinoteràpia

En l'actualitat s'han establert tres principis o característiques que els cavalls aporten. Aquestes són la base dels efectes que produeix l'equinoteràpia i de com ha de ser la seva utilització. Cada una d'aquestes característiques aporta tant efectes a nivell fisioterapèutic com psicoterapèutic (Gross, 2006).

- El primer principi que trobem és el de la transmissió del calor corporal del cos del cavall al genet. El calor corporal del cavall és superior al dels humans, concretament de 38°. Per tant, aquest element pot aprofitar-se per a generar una relaxació i distensió dels músculs, lligaments i estimular la percepció tàctil.

A nivell psicoterapèutic, adquireix una gran importància l'àmbit psicoafectiu, ja que depenen de com s'utilitzi aquest nivell superior de temperatura corporal, pot portar a la equivalència del calor matern. Per aquests motius, en alguns pacients amb trastorns psicopatològics és pot utilitzar com a tècnica de regressió per a aprofundir més en experiències passades o possibles traumes.

Per altre banda, aquest calor corporal juntament amb el moviment rítmic del cavall comparat amb un "balanci", provoca unes sensacions de seguretat, amor i protecció. Aquestes sensacions són les que posteriorment ens ajudaran a treballar sobre la autopercepció i autoconfiança.

A més, també existeix la possibilitat de mitjançant aquesta característica, fomentar un estimulació primerenca, la qual produeix una acceleració del desenvolupament físic i psíquic.

- El segon principi que trobem és la transmissió de impulsos rítmics des del llom de l'animal fins el cos de la persona.

Mitjançant el moviment que el cavall fa al caminar, uns impulsos viatjant fins a els membres inferiors de la persona, la columna vertebral i la pelvis. Es transmeten una mitja de 60 a 110 impulsos per

minut. Aquest van en augment dependent de la velocitat en la que el cavall es desplaça.

Aquest impulsos es poden utilitzar a nivell fisiològic per a regular el to muscular i desenvolupar un moviment coordinat.

Pel que fa referència a la funció psicoterapèutica. Per a la persona aquesta percepció dels impulsos de forma regular i rítmica, acaba generant unes experiències pisco sensorials. Juntament amb aquest efecte "balanci" el qual ja hem mencionat anteriorment que pot ajudar a el tractament de traumes i bloquejos psíquics. El fet de sentir aquest moviment pel teu cos, pot generar una sensació relaxant i una generació de confiança. No només pot generar aquestes sensacions sinó que a demés, especialment en les disfuncions basades en la angoixa o depressió, generant un estancament a nivell de activitat general, aquest moviment cap endavant i aquesta sensació d'impuls, pot donar a la persona una sensació de millora i noves experiències amb ell mateix i el seu voltant. Així com saber acceptar aquests impulsos i adaptar-se a ells poden fomentar aquestes bases de autoconeixement, autoacceptació i autoconfiança.

Podem treballar dins d'un gran ventall de sensacions, ja que podem moure'ns des de la relaxació fins a l'activació, regulant la velocitat del cavall entre els seus tres ritmes (pas, trot i galop).

- Per últim trobem el tercer principi, la transmissió d'un patró de locomoció tridimensional.

El patró de marxa del cavall és molt semblant al dels humans per això, el propòsit en aquest principi es gravar i automatitzar en la persona el patró de marxa, així com treballar la flexibilitat i elasticitat dels moviments i l'equilibri.

A nivell fisiològic, aquest principi és de gran importància en hipoteràpia, especialment per a les persones amb disfuncions neuromotrius com per exemple la paràlisi cerebral o disfuncions de l'aparell locomotor. Això es deu a que permet treballar amb persones

amb dificultats per caminar i entrenar les seves habilitats com la coordinació i la estabilització.

Pel que respecta a la variant psicològica, la sensació de avançar endavant que proporciona aquest patró tridimensional pot ajudar a la millora d'un estat depressiu, ja que un cop la persona pot adaptar-se al moviment rítmic del cavall, fomenta una major confiança en ell mateix i en el impuls.

En altres psicopatologies com per exemple la esquizofrènia, això ajuda a trobar una reconexió amb la terra i la realitat, ja que la atenció mental al muntar es centra en la pelvis i les cames.

Respecte aquesta relació que s'estableix entre animal i persona, trobem que manté una gran importància a nivell pedagògic ja que ofereix a la persona unes qualitats soci-integradores com la comunicació no verbal, la responsabilitat, la paciència o la tolerància.

4.2. El cavall de teràpia

A continuació, crec que és de vital importància no només parlar sobre les condicions de la persona o de la teràpia i com aquesta s'ha de realitzar. Ja que d'aquesta manera estem obviant un factor molt important que és, com ha de ser aquest cavall de teràpia amb el que treballarem, ja que la conformació corporal, la forma en la aquest cavall ha sigut entrenat o les pròpies característiques de personalitat del cavall són factors molt importants que poden tenir un gran impacte en els resultats a esperar.

No trobem la especial utilització de cap raça en concret per sobre de les altres. Així doncs, el que sí es veritat és que en trobem algunes de més adequades que d'altres.

Per una banda, les races de pura sang o els cavalls àrabs serien unes de les últimes



Il·lustració 1: Haflinger

opcions a considerar ja que aquestes solen mantenir un caràcter molt excitable.



Il·lustració 2: Quart de milla

Les millors races serien per tant cavalls de sang freda amb una base de caràcter més calmat, alguns exemples d'aquest podrien ser el cavall d'origen europeu, Haflinger o el quart de milla. També es pot utilitzar ponis.

A mode de descripció general podem dir, que el cavall més òptim per a la realització de l'equinoteràpia seria, un cavall no molt gran, amb moviments suaus i rítmics. També és millor si es tracta d'un cavall molt musculós i resistent ja que ens ofereix la possibilitat de portar dos persones a sobre seu.

Ha de ser un cavall d'un caràcter dòcil i tranquil. Hem de buscar que mostri sensibilitat a les accions del genet. Per tant un cavall calmat i confiat amb els humans (Gross, 2006). Ha de mantenir preferiblement un caràcter sumís, el qual s'acostumi ràpidament al sorolls externs o moviments forts. El més adequat és un cavall que no reaccioni de forma explosiva i sàpiga adaptar-se ràpidament a nous canvis, situacions o estímuls (Ma. Eugenia, 2015)

En quant a l'edat del cavall, tampoc trobem una edat adequada ja que no és de gran importància. Tot i això òbviament, com més jove sigui el cavall possiblement menys maduresa presenti aquest.

En el cas de la hipoteràpia és molt important posar atenció sobre les característiques del llom del cavall, ja que és aquest el punt clau que transfereix aquests impulsos a la persona i forma així la base fisioterapèutica de la equinoteràpia.

Aquestes característiques definides, tot i ser les més favorables no sempre tenen que ser estrictes, ja que també dependrà en gran mesura del objectiu de la teràpia i de les característiques del genet (Ma. Eugenia, 2015).

Pel que respecta a l'entrenament del cavall, com ja hem mencionat també és de vital importància. Un correcte entrenament per un cavall destinat a la equinoteràpia és centrarà principalment en un treball de condició física i psíquica (Gross,2006).

A nivell físic es busca que el cavall desenvolupi una part posterior forta, un llom i coll musculós. El cavall ha d'aconseguir desenvolupar un bon equilibri, un bon ritme de moviment amb rectitud i el desenvolupament d'un caràcter obedient.

El cavalls d'equinoteràpia han d'estrar en constant entrenament per tal de poder reafirmar i renovar les seves habilitats per a la teràpia. De tal manera, que el equinoterapeuta ha d'encarregar-se de mantenir constantment al cavall en una bona condició física i entrenada.

Pel que respecta al nivell psíquic del cavall. Observem una estreta relació amb l'estat físic, ja que en presència d'una adequada cura a nivell extern, estranyament el cavall patirà de problemes psíquics.

Tot i així, haurem de posar atenció i poder valorar els següents aspectes:

- S'acostuma als sorolls forts de forma ràpida.
- Sap mantenir-se tranquil i sense moure's. Especialment en els moments en els que puja o baixa el gent.
- Obeeix immediatament les ordres verbals.
- S'acostuma fàcilment a veure objectes en moviment.
- Sap parar davant la situació de trobar-se davant d'escalas o rampes.
- Permet que l'acariciïn per totes les parts del cos.
- Permet que les persones corrin al seu voltant.
- Treballa correctament en el exercicis amb corda.

És de suma importància que el cavall no estigui sobre treballant i que tingui un període adequat de descans. A ser possible el més favorable per a ells és

trobar-se en un espai obert o puguin pasturar. Haurà de mantenir sempre una bona alimentació.

Cal també mencionar que el equinoterapeuta, ha de mantenir una actitud tranquil·la però diligent. Recompensant al cavall sempre que sigui necessari i evitat el càstig sever.

4.3. Una sessió d'equinoteràpia

Les sessions d'equinoteràpia poder realitzar-se de forma individual o depenent del pacient i de com vagi avançant poden passar a ser de forma grupal. Aquestes primeres, solen tenir una durada d'uns 30 minuts, sense passar-se d'aquest. Per altre banda, les sessions grupals solen tenir un durada de 45 minuts (Gross, 2006). Les sessions de teràpia és solen realitzar d'entre una a tres vegades per setmana.

Després del primer contacte amb el cavall, un cop aquest ja està preparat per a la munta. Comencem la pròpia sessió d'equinoteràpia. Durant la munta terapèutica, es molt important l'estimulació verbal del terapeuta cap al pacient constantment, proporcionant ajuda manual si és necessari (Gross,2006).

Cal recordar que en cada cas la sessió s'ha d'adaptar a las característiques del pacient en concret. Per tant els exercicis a realitzar seran específicament pensats per a la persona en qüestió i la seva situació. Així doncs, es recomana que el terapeuta elabori un programa de treball on planegi cada sessió, en aquest programa es detallarà els objectiu de cada sessió i al finalitzar el procés de tractament, així com els exercicis a realitzar i les estratègies terapèutiques a utilitzar.

Aquest serà un procés dinàmic, ja que anirem adaptant els nostres objectius en funció de com avanci el pacient i com és desenvolupi. Per tant, és molt important un cop acabada la sessió realitzar una petita avaluació de com ha anat i veure com els objectius o les estratègies utilitzades s'han adaptat a la persona. Cal prestar atenció fins a quin punt estimular a la persona, fins a quin punt relaxar-la i fins on arriba el límit d'aquesta.

Per tal d'establir els objectius terapèutics es recomana realitzarà prèviament o obtenir informació de l'avaluació psicològica, neurològica ,sensorial o sociomotriu.

A continuació trobem un exemple de com pot ser aquesta programació de sessions.

Nom genet: _____

Nom terapeuta: _____

Diagnòstic: _____

Tipo d'equinoteràpia: _____

PROGRAMA DE TREBALL TERAPÈUTIC

TO DO

Objectius terapèutics

Estratègies:

Materials:

Nom genet: _____

Nom terapeuta: _____

Diagnòstic: _____

Tipo d'equinoteràpia: _____

PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ

Data:

Hora:

Cavall:

Antecedents:

Objectius terapèutics:

Estratègies:

Material
didàctic:

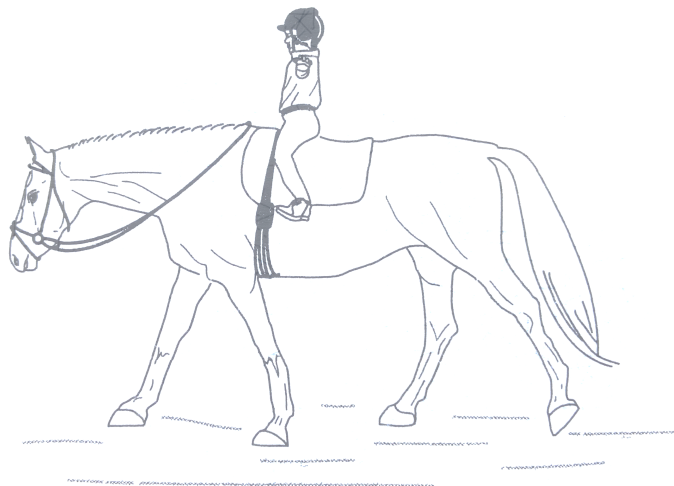
COMENTARIS:

Il·lustració 4: Planificació d'una sessió

Al inici de la sessió, es solen realitzar exercicis on el cavall és troba quiet, per tal de posteriorment posar el cavall al pas. Fet que requereix de la coordinació psicomotriu. Alguns exercicis és poden realitzar amb un moviment més ràpid com el trot, tot i que això suposa per a la persona un major repte d'equilibri, agilitat i autoconfiança (Gross, 2006).

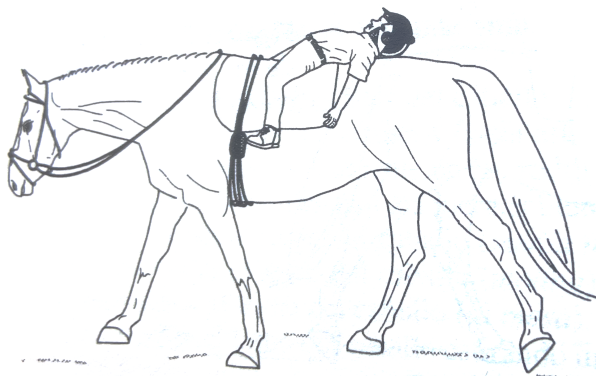
Trobem una gran varietat dins d'aquests exercicis inicials, a continuació posaré alguns exemples del que és poden realitzar (Gross, 2006).

- Exercicis de cap i coll: com voltejar el cap o inclinar-lo.
- Exercicis per als ombrós: Com alternar rotacions entre ells, pujar i baixar-los, etc.
- Exercicis per als braços: Podem doblegar-los, estirar-los de forma simultània o alternant...



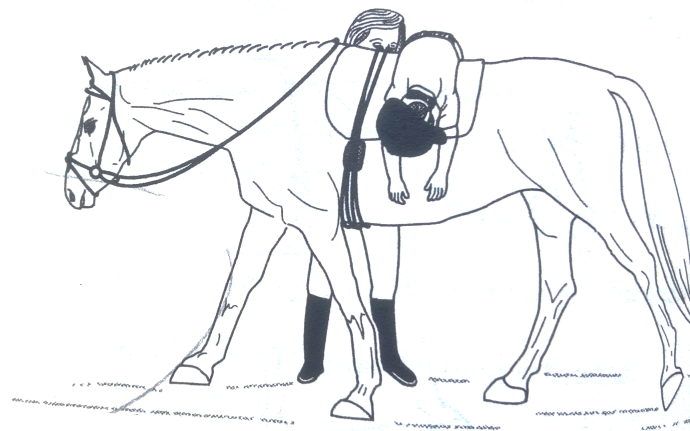
Il·lustració 5: Estirament de braços (Gross, 2006).

- Exercicis de mans i canell: Rotacions, acariciar al cavall, fer dibuixos sobre ell, aplaudir al ritme que vagi el cavall, etc.
- Exercicis sobre el tronc: Girar-lo, acostar se cap al coll del cavall, acostar-lo cap a la cua del cavall...

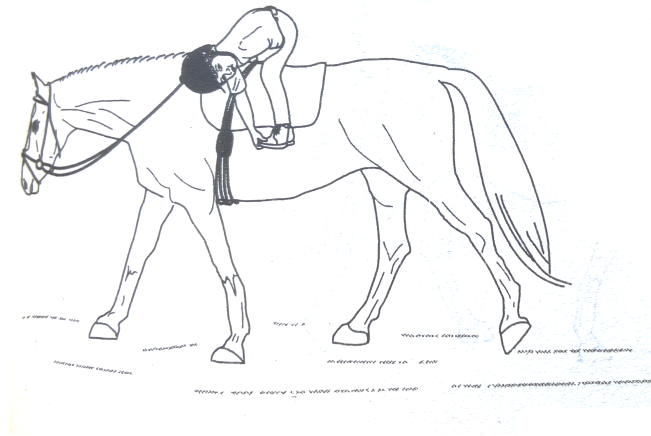


Il·lustració 6: Estirament del tronc sobre el cavall (Gross, 2006).

- Exercicis per a el abdomen, dors lumbar o pelvis: Tocar-se les puntes dels peus aleatòriament, Obrir i tancar els genolls amb les cames estirades, rotar el tronc tocant la cua del cavall...



Il·lustració 7: Estirament d'abdomen (Gross, 2006).



Il·lustració 8: Estirament d'abdomen (Gross, 2006).

- Exercicis per a cames: Aixecar-les cap a davant, moure-les cap a davant i endarrere, separar-les del cavall, girar sobre el llom del cavall, creuar-se sobre la creu del cavall, posar-se de genolls sobre el cavall...



Il·lustració 9: "La taula" (Gross, 2006).

- Exercicis de paus i turmell: Pujar i baixar les puntes dels peus simultàniament o alternant, acariciar el coll del cavall amb la planta...

Posteriorment a aquesta primera fase, comencem amb jocs i exercicis. Podem trobar una gran varietat d'aquests i cada un actuarà amb un objectiu concret. Per tant, com ja he mencionat anteriorment, els jocs que aplicarem dependran de la persona i dels objectius a assolir (Gross,2006).

A continuació, exposaré alguns exemples d'exercicis i l'àmbit al qual actuen:

- Quan els nostres objectius s'enfoquen cap a l'àrea emocional, buscant per tant l'objectiu de relaxar, alliberar o fomentar la comunicació emocional entre animal i persona, podem realitzar activitats de simple contacte amb l'animal tals com la neteja del cavall, donar-li de menjar, olorar-lo, passejar-lo, observar les seves reaccions davant diferents estímuls, etc. També podem tocar el cavall en alguna zona concreta i senyalar posteriorment la part del propi cos a la qual correspon la zona assenyalada en l'animal. Una altre opció també seria muntar a un ritme lent amb els ulls tancat i explicar el que es sent.
- Quan el que busquem és treballar sobre l'àmbit sensoriperceptiu, volem fomentar aquesta integració entre nivell vocal, auditiu, visual i tàctil. Podem trobar exercicis específics per a cada un d'aquests nivells.

Àrea a actuar:	Exercicis que podem realitzar:
Àrea auditiva	<ul style="list-style-type: none">• El nen tanca els ulls i ha de contar el nombre de vegades que el terapeuta realitza un cert soroll.• El terapeuta o el nen realitzen un soroll. Quan aquest es pari, el cavall i la persona que no ha realitzat el soroll s'han de quedar quiets.• El terapeuta realitza un ritme i la persona, ha de ser capaç de posar al cavall al mateix ritme.

	<p>Es pot utilitzar l'escolta de música per a fomentar la relaxació o l'estimulació al llarg de tots aquests exercicis.</p>
Àrea vocal	<ul style="list-style-type: none"> • Imitar sorolls o cridar vocals. • Donar ordres al cavall en veu alta. • Vocalitzar síl·labes curtes. <p>Tot aquest exercicis es poden realitzar a qualsevol ritme sobre del cavall.</p>
Àrea visual	<ul style="list-style-type: none"> • La persona ha de parar el cavall quan apareix cert estímul visual. • Observar el medi que l'envolta i descriure'l. • Evitar obstacles de la vista o perseguir algun objecte en moviment. • El terapeuta munta el cavall amb el ulls tancats i és el nen qui ha d'indicar i guiar la ruta.
Àrea tàtil	<ul style="list-style-type: none"> • Acariciar al cavall en diferents parts notant les diverses textures. • Realitzar dibuixos sobre el pelatge del cavall.

	<ul style="list-style-type: none"> • Muntar amb el ulls tancats i anar notant les sensacions de les coses que agafa o toca. El terapeuta també pot donar-li objectes i que els endevini. • El terapeuta va tocant parts del cos del nen amb els ulls tancat i aquest ha d'endevinar quina està tocant.
--	--

- Quan els objectius que ens plantejem es centren en la coordinació psicomotriu de la persona, busquem treballar la motricitat fina i gruixuda així com també el sentit de l'espai i la lateralitat.

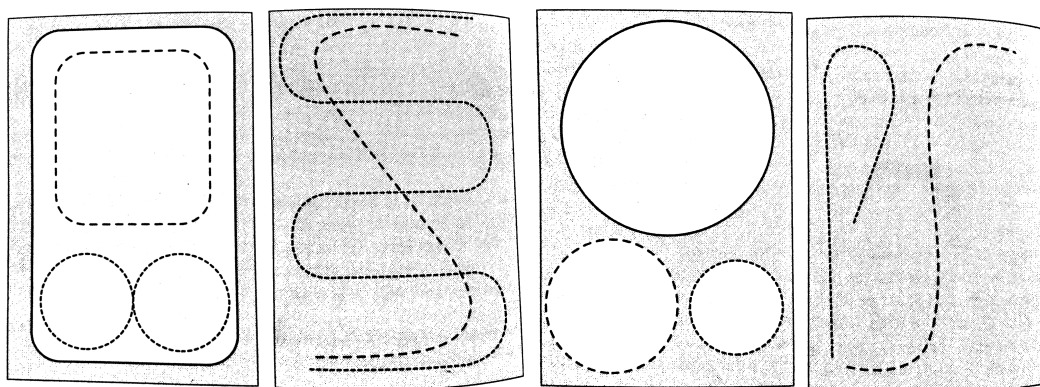
Per a aquesta àrea, podem realitzar exercicis com tocar amb la mà dreta l'orella esquerra del cavall o acariciar una zona concreta del cavall de dalt a baix i de dreta a esquerra. Pot passar-se una pilota d'una mà l'altre mentre el cavall va en moviment, la podem rotar al voltant de la cintura. També podem fer que pentini al cavall mentre va muntant posant-li clips a la crin ,etc.

- Per últim, trobem el treball d'exercicis sociointegratius. En aquest cas les sessions no es realitzen individualment. Normalment es formen grups de dos a tres nens, podem treballar en diferents cavalls o dos nens pujats sobre el mateix cavall i l'altre guiant.

En aquesta àrea podem realitzar joc com per exemple; un guia i els altres obeeixen amb el cavall, imitar les postures que fa un dels nens, passar-se una pilota o realitzar alguna postura o exercici junts sobre el cavall ,etc.

En el cas de la munta terapèutica, també podem realitzar figures sobre la pista aprofitant l'amplària d'aquesta. Aquestes ens ajudaran a la millora d'equilibri, correcció de asimetries, coordinació psicomotriu, treball sobre la concentració i atenció i desenvolupament del sentit de l'espai.

A continuació mostro algunes de les figures que podem realitzar a la pista:



Il·lustració 10: Figures sobre la pista (Gross, 2006).

Aquestes consisteixen en guiar el cavall realitzant la forma escollida sobre la pista.

4.4. L'aplicació de l'equinoteràpia en diversos diagnòstics

A continuació explicaré com aquest tractament funciona o s'utilitza en alguns trastorns psicològics. Per a seleccionar aquests, m'he basat en la recerca sobre quins mantenen una major base de recerca e investigació, per tal de poder obtenir una gama més amplia d'informació. També he decidit escollir trastorns els quals la seva proposta de tractament és bastant diferent, per tal de poder observar més clarament diverses formes d'aplicació.

4.4.1. Trastorn de l'espectre autista

El primer d'ells i potser, un dels més tractats i propens a aplicar aquest tractament és el TEA.

El TEA és un trastorn del neurodesenvolupament que afecta a diverses variants del individu tals com, la comunicació, el comportament, la cognició i els dominis motors i perceptius. Més concretament, s'observa poca reciprocitat durant les interaccions socials, evitant mantenir contacte visual. Trobem dificultats en la regulació emocional i comportamental, dificultats de atenció, en la memòria de treball, en tasques executives, dificultats en les tasques d'equilibri, així com en les d'imitació i praxis (Srinivasan, Cavagnino i Bhat, 2018).

El fet que trobem diverses variants, tant motores com socials afectades, fa que aquestes s'afectin entre elles. Per tant, en certs casos una dificultat a nivell motriu pot conduir també a no ajudar a el desenvolupament d'habilitats socials. És per aquest motiu, que un tractament multimodal en aquest casos és molt beneficiós i, és aquí on el paper de l'equinoteràpia pot establir la seva funció.

La bibliografia escrita sobre la eficàcia de la equinoteràpia en TEA demostra efectes positius en les habilitats socials, comunicació i comportament.

Les sessions amb nens amb autisme és centren en dos grans branques: Desenvolupar un vincle afectiu entre el cavall i la persona i a través de les activitats de munta, treballar sobre els problemes motors, cognitius, emocionals i de comunicació social.

En alguns estudis també s'ha utilitzat jocs com el " Simón dice", jocs amb pilota o altres materials. Aquests poden ajudar a obtenir objectius més específics per a la persona.

Troblem que normalment en aquestes sessions la part on és posa més èmfasis és en la entrada en contacte amb el cavall, la fase de preparació i un cop acabada la sessió, quan acomiaden el cavall i el tornen al seu lloc. Pel que fa a la pròpia sessió de munta, no és sol centrar tant en adquirir habilitats d'equitació, sinó més en l'aplicació de jocs socials i postures sobre el cavall. Les quals permeten treballar amb més precisió sobre l'àmbit motriu i d'equilibri (Srinivasan, Cavagnino i Bhat, 2018).

4.4.1.1. Proposta d'una sessió per a TEA

1. Com hem dit és de gran importància la relació entre el cavall i la persona. Així doncs, donem total control al nen sobre la preparació del cavall, sempre amb ajuda si es necessària. Aquest s'encarregarà de raspallar-lo, donar-li de menjar i posar-li l'equipament de munta.
2. Per treballar l'àmbit emocional, podem feixar que el nen toqui al cavall en diferents part i que observi com aquest reacciona. A continuació que ens descrigui aquestes reaccions. Que creu que li agrada més al cavall, que li agrada menys?...
3. Comencem amb la munta del cavall. Treballem problemes motriu específics. Per exemple, en el cas de problemes a la motricitat de la mà, podem fer que aplaudeixi al ritme del cavall o faci dibuixos sobre ell. Per tal de treballar també la comunicació social, podem fer que entre ells o el terapeuta sigui qui indica el que ha de dibuixar l'altre.
4. Per treballar l'equilibri podem realitzar exercicis com el de posar-se de genolls sobre el cavall, a poc a poc is empre amb ajuda.
5. En la comunicació posem èmfasis en jocs com el "Simon diu" on imita les ordres dels companys o del terapeuta mateix, els rols és va rotant.
6. Podem realitzar exercicis on el nen munta amb el sulls tancats i ens descriu el que sent. Per treballar l'àrea emocional i de comunicació.

7. Per últim podem treballar la concentració i atenció fent que el nen dibuixi cercles a la pista o realitzi un circuit determinat.

8. Com al inici de la sessió, el nen és fa càrrec de la despreparació del cavall. El dutxa, alimenta, raspalla i el pot portar de passeig amb ell a pasturar.

4.4.2. L'ansietat i la depressió

Tant l'ansietat com la depressió, són dos dels trastorns més comuns en la nostre societat i cada vegada la seva presència va augmentant més.

L'ansietat és el sentiment de por i malestar. Genera signes de suor, tensió o acceleració del ritme cardíac. Tot i que aquesta pot ser una reacció normal, temporal i ajustada al estímul que la provoca, en molts casos no és així, i pot convertir-se en un trastorn aclaparador (U.S. National library).

La depressió, és molt més que simplement sentir-se trist. Provoca la sensació de buit, desmotivació i pèrdua d'interès en coses per les que abans et feien sentir bé. També podem trobar insomni, ansietat, irritabilitat, mals de cap, pensaments suïcides o problemes amb el menjar (U.S. National library).

A través de l'equinoteràpia, podem incrementar el insight y el mindfulness. Ambdós efectius i d'ajuda pel tractament d'aquests trastorns. S'ha observat efectes de millora en un judici no tant estricte i una major concentració en el present (Earles, Vernon i Yetz, 2015).

Els cavalls són un animal molt sensible al comportament humà, poden arribar a percebre allò expressat de forma no verbal. És per això que poden evocar una resposta simultània al comportament que estan percebent i consegüentment, la persona pot ser conscient del seu propi estat i emocions (Earles, Vernon i Yetz, 2015).

Les sessions amb les que treballem sobre aquests trastorn, és centren sobretot en l'àmbit emocional de la persona i en el treball de la relació amb el cavall.

4.4.2.1. Proposta d'una sessió

1. Inicialment treballarem les conversacions no verbals per tal d'explorar els efectes del comportament no verbal. Per a realitzar això podem fer que la persona actuï de diverses forma i observem com reacciona el cavall. Per exemple, que provi a acostar-se lentament evitat el contacte visual o ràpidament i sense apartar la mirada.
2. Treballem també en situacions estressants, on fomentarem també la estabilitat i quietó interna. Per a això podem situar al cavall i alumne dins d'una situació aclaparadora , com pot ser davant de molts estímuls a superar. A continuació treballarem mitjançant tècniques de relaxació com podem superar-la. Podem utilitzar la respiració rítmica, la suggestió verbal o amb el suport de música.
3. Per altre banda, treballarem el control de cavall i la creació de situacions segures juntament amb la millora de la relació entre persona i animal. Això també ajudarà a obtenir una millor confiança en ells mateixos i en l'enfrontament a diverses situacions. Per a això, podem crear diversos circuits per la pista amb varis obstacles. Ells hauran de decidir i superar el més adient.
4. En aquestes sessions també es sol treballar la concentració. Aquesta podem posar-la en us ordenant a la persona que realitzi un patró o dibuix determinat amb el cavall sobre la pista.

5. Per últim, és important el tracte amb el cavall al acabar la sessió. Pel que convé que la persona el pentini ,dutxi ,alimenti i si volen, treure'l de passeig.

4.4.3. Trastorn del desenvolupament intel·lectual

Aquest és un trastorn que s'inicia durant el període de desenvolupament. Comporta diverses limitacions a nivell intel·lectual, com per exemple per a la resolució de problemes, per al raonament, l'aprenentatge o pensament abstracte. També implica problemes en els nivells comportamentals , els quals impedeixen la correcta adaptació de la persona als estàndards socioculturals, l'autonomia i responsabilitat personal. Els problemes també és presenten en els àmbits social i pràctic (American Psychiatric Assosiation, 1994).

En els nens amb necessitats especials, sobretot aquells amb discapacitats intel·lectuals, són sotmesos normalment a teràpies tradicionals les quals obtenen resultats positius. Tot i així, la utilització de teràpies probablement més desconegudes , com l'equinoteràpia, poden tenir grans efectes positius també ja que involucra un cert nivell de risc i d'activitat que ofereix l'oportunitat de posar a prova i millorar les seves capacitats i habilitats. Ens permet l'entrenament de controlar-se a ells mateixos i el seu entorn (Surujlal i Rufus, 2011).

Com ja he mencionat anteriorment, els cavalls poden actuar en molts casos com a projectors de la persona i per això, en aquests casos a través del vincle creat entre el nen i el cavall, aquest es capaç de desenvolupar la confiança mútua, respecte, afecte, empatia, confiança en ell mateix, control sobre ell, sentiment de responsabilitat, habilitats comunicatives i la assertivitat, d'entre altres (Surujlal i Rufus, 2011).

En aquestes sessions de teràpia podem treballar i centrar-nos en la motivació així com interacció interpersonal. Una millora de l'apertura a l'experiència i control de les emocions. També posem en pràctica funcions mentals com la memòria, activitat psicomotriu, funcions del llenguatge i cognitives. Buscant com a objectiu la millora d'autonomia, no només de forma individual sinó

també de cara a lo social. Ens proposem una millora de la confiança en un mateix i la comunicació i interacció amb els demès.

4.4.3.1. Proposta d'una sessió

1. Els encarreguem la tasca de preparar el cavall, amb l'ajuda del monitor. Ells seran els que es faran càrrec d'alimentar-lo i que el cavall estigui net. Això fomenta la responsabilitat i creació del vincle amb el cavall.
2. Farem que el nen toqui parts del cos del cavall i a continuació que relacioni aquestes parts que ha tocat amb les del seu propi cos. En aquest activitat actuem tant sobre el vincle com l'àmbit emocional del nen.
3. Per tal de tocar l'àmbit motriu, podem realitzar activitats com passar unes pilotes d'un cubell a un altre.
4. Muntarem un recorregut el qual el nen haurà de memoritza per fer-lo. També podem donar diverses possibilitats de ruta i fer que decideixi aquell millor.
5. Entre els nens podem treballar jocs com que entre ells es guïin. Treballaríem així l'àmbit social i de comunicació.
6. El terapeuta explicarà el nen diverses postures i ell les haurà de fer. Treballem el llenguatge i l'àmbit psicomotriu.
7. Per últim, el nen es torna a fer càrrec de la despreparació del cavall i la seva cura post sessió.

4.4.4. Trastorn de la conducta alimentària

Els trastorns alimentaris consisteixen en una persistent i severa afectació en el comportament alimentari juntament amb pensaments depressius i emocions negatives. Aquest poden afectar tant físicament, psicològicament com socialment (Guarda, 2021).

Sovint els tractaments per a aquest trastorns inclouen els seus programes l'equinoteràpia. Això es degut a que mitjançant un anàlisi observacional s'han vist millores.

Aquestes suggereixen un efecte positiu en els pacients a nivell de confiança personal, eficàcia, una millora del propi concepte, acceptació personal. També trobem efectes en; imatge del propi cos, comunicació interpersonal, disminució de aïllament social així com també de l'ansietat. Una millora de l'estat d'ànim, millor control dels impulsos i assertivitat (Cumella, Lutter, Smith-Osborne i Kally, 2014).

Durant les sessió de teràpia, es solen centrar en el treball de cuidar i preparació del cavall, muntar amb arnés , activitats amb brida. Centrem sobretot el treball en les activitats de muntura com passeigs per la natura, muntar per la pista d'equitació, així com dominar els passos de trot i galop (Cumella, Lutter, Smith-Osborne i Kally, 2014).

El terapeuta emfatitzarà unes activitats o d'altres en funció de les capacitats i característiques de la persona.

4.4.4.1. Proposta d'una sessió

1. En primer lloc, es farien càrrec de la preparació del cavall i de la seva cura.
2. Iniciaríem pròpiament la sessió ensenyant els moviment bàsics per a controlar el cavall. A continuació posarem aquest en pràctica fent voltes i diferents formes per la pista. S'han d'assegurar que tenen el control sobre el cavall i que aquest obeeix el que diuen.

3. A continuació aprendrem el moviment del trot. Treballarem com posar el cavall al trot i com seguidament aturar-lo al pas. Han d'arribar a dominar aquesta transició.
4. En el cas que algú vulgui ho es vegi més capaç, podem repetir el exercici anterior però al galop. De tal manera que la persona sigui capaç de ficar al cavall a les tres velocitats i dominar en quina vol que vagui en cada moment.
5. A continuació realitzarem un circuit per la pista amb varis obstacles per a que el realitzin.
6. Posteriorment podem sortir de la hípica per a fer una excussió pels voltants a l'aire lliure.
7. Finalment portarem el cavall a despreparar. Com a l'inici de la sessió es faran cura de respatllet el cavall, alimentar-lo, etc.

4.4.5. Trastorn del dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH)

El TDAH és considerat un de trastorns del neurodesenvolupament més prevalent en la nostra societat, especialment en nens.

Com a característiques que determinen aquest diagnòstic, són; inatenció, hiperactivitat o impulsivitat. Provocant afectacions importants en l'àmbit escolar, social i familiar. Aquest trastorn pot continuar en la adultaesa, sovint generant falta de coordinació i ritme a nivell motriu, així com també problemes d'ansietat i baixa autoestima.

Mitjançant la interacció amb el cavall, treballem en aquests casos la confiança en ells mateixos, les capacitats socials i de resolució de problemes. Així com també promovem la pràctica de les habilitats de platejar, formar seqüències i temps, les quals impliquen la capacitat de concentració.

Un estudi realitzat per "*The journal of alternative and complementary medicine*" va dur a terme un estudi amb un total de 20 pacients d'entre les edats de 6-13 anys amb l'objectiu de avaluar els efectes de l'equinoteràpia sobre pacients diagnosticats amb TDAH. El programa va tenir una durada de 12 setmanes amb un total de 24 sessions (Jang, Song, Kim, Kim, Lee, Shin, Kwon, Kim & Joung, 2015). Es proposava actuar sobre les àrees de atenció i inhibició de la impulsivitat.

Els participants s'encarregaven de la preparació, cura del cavall i de guiar-lo fins a la pista. Les tres primeres setmanes es van centrar en establir aquesta relació entre el terapeuta, el cavall i la persona, per això dedicaven 20 minuts de la sessió a activitats amb el cavall sense muntar. A partir de la quarta setmana, es va considerar el període de aprenentatge de munta centrat en la millora dels objectius proposats. Les últimes tres setmanes, es va treballar el perfeccionament de les habilitats de munta i la seva independència sobre el cavall. Un cop finalitzat aquest període, es van administrar una sèrie de test per a l'avaluació dels efectes. Es van observar clares millores en els símptomes propis de TDAH.

4.4.5.1. Proposta d'una sessió

1. Preparació del cavall, cura i alimentació. Oferim el sentiment de responsabilitat cap a l'animal així com fomentar la relació entre aquests.
2. A dalt del cavall, s'encarreguen de guiar-lo fins la pista.
3. Demanem la realització de diferents formes o rutes amb el cavall sobre la pista. Això ens permetrà el treball de l'atenció i la concentració, així com l'habilitat de planificació.
4. Podem realitzar un circuit en cadena, com una cursa de relleu. On per a poder iniciar el teu recorregut has d'estar atent a que el company arribi a algun punt o realitzi alguna acció.

5. Continuarem amb la realització de diferents postures sobre el cavall. Aquestes no les començarem partint del genet sobre el cavall, sinó que hauran de pujar i un cop sobre realitzar-la. Facilitarem la generació d'autoinstruccions per tal d'arribar a la postura desitjada.
6. Per anar finalitzant la sessió, podem realitzar varis exercicis de relaxació sobre el cavall. Com per exemple, estiraments acompanyats d'un treball de respiració, música, etc.
7. Per últim, tornarem a donar al nen el treball de la despreparació del cavall, alimentació i rentat.

4.4.6. Altres àrees d'aplicació

Tot i els trastorns que podem abordar mitjançant l'equinoteràpia, podem trobar també diverses àrees en les que pot ser aplicat.

4.4.6.1. La dona maltractada

La violència de gènere és una qüestió que actualment és molt vista i parlada en la nostra societat des de fa ja molts anys. Podem trobar diverses fonts de maltracta; físic, psicològic i/o sexual. (García, 2011).

Tot i que majoritàriament s'aborda des de la teràpia assistida amb animals (TAA) mitjançant els gossos, ja que són un animal més dependent de la persona i amb una major capacitat d'aprendre i obeir, l'aplicació de tractament amb el suport de l'equinoteràpia, pot ser molt adient en aquest casos ja que ajuda a una millora de la confiança i concentració, autoestima, control de les emocions, autoconfiança ,etc. Moltes d'aquestes àrees afectades davant una situació de maltractament (García,2018).

4.4.6.2. Intel·ligència emocional en adolescents tutelats

Aproximadament al voltant de 6 anys, el EAIA (Equip d'Atenció a al infància i la adolescència) de Barcelona, va decidir iniciar un projecte, on mitjançant l'equinoteràpia, poguessin ajudar des de una perspectiva diferent el treball en l'àmbit emocional amb adolescents en diverses situacions: Tutelats o no per la DGAIA (Direcció General de Atenció a la Infància Generalitat de Catalunya), acollits en família extensa, amb els seus progenitor o també que es trobessin en un centre residencial d'acció Educativa (Bou, 2020).

Aquests menors solen haver tingut una figura o figures parentals negligents i sovint sota maltractes. Per aquest motiu, formen part d'un col·lectiu vulnerable amb una important afectació emocional que desemboca en una dificultat per a gestionar, identificar o expressar aquestes emocions.

El treball amb cavalls aporta a aquests menors la possibilitat de autoconeixement i presa de consciència. Fets que no només actuen en l'àmbit terapèutic, sinó també en el preventiu, ja que ens ajudarà a evitar conductes de violència, delictives o depressives en el futur. També ens ajudarà en el treball d'afecte cap a ells mateixos i la gent que els envolta (Bou, 2020).

4.4.6.3. Noies delinqüents o en risc de delinqüència.

Actualment no trobem una recerca sobre ambdós generes (Foley, 2008). Per el que els estudis realitzats s'han centrat en l'intervenció sobre noies amb problemes de conducta.

El programa experimental portat a cap a la universitat de Colorado, es basava en el suggeriment que la teràpia assistida amb animals podia resultar útil per a combatre la violència. Aquesta idea, derivava de la creença que mitjançant el contacte amb altres persones, podem obtenir en moltes ocasions un feedback negatiu que pot acabar produint aquets efectes agressius en la persona. Per altre banda, els animals, no són conscients de molts problemes del entorn i és per aquest motiu que solen depositar majoritàriament només feedback positiu.

La finalització d'aquest estudi va determinar l'equinoteràpia com a efectiva al produir millores en la confiança de les noies, la seva capacitat de concentració, control d'emocions i relaxació després de l'intervenció amb animals, juntament amb les teràpies que les noies ja mantenien prèviament (Foley, 2008).

4.4.6.4. L'equinoteràpia en teràpia de parella

La utilització dels cavalls com a eina d'intervenció en les teràpies de parella cada vegada va guanyant més reconeixement. Manté l'objectiu de ressaltar els efectes produïts dins la teràpia de parella, i facilitar el canvi terapèutic (Ham, 2013).

L'activitat amb cavalls permet a les persones arribar a conèixer més com són ells mateixos i quin rol mantenen en les seves relacions socials, dins d'un entorn no segur i no jutjador. Els cavalls mantenen un rol de "mirall" ja que reaccionen de forma diferent davant de cada persona, segons com és aquest ai com actua. És per això que ens proporcionen aquest feedback sobre com actuem i som amb altres. D'aquesta manera podem adoptar consciència de els nostres propis pensaments, sentiments i comportaments en relació al ambient.

A demés, s'ha parlat també que degut a la presència del cavall, aquesta pot crear una sensació de vulnerabilitat que permet obrir la conversació a sentiments de poder, control o feblesa

Els clients solen expressar totes aquestes emocions com pors creences o preocupacions sobre el cavall, proporcionant l'oportunitat al terapeuta de generar metàfores o futures exploracions sobre aquests fets (Ham, 2013).

5. Discussió i conclusions

5.1. Comparació de l'aplicació d'equinoteràpia en els diferents trastorns

Com hem pogut observar en l'apartat anterior, l'aplicació de l'equinoteràpia pot ser molt variada i aquesta dependrà de les característiques de la persona i àrees a treballar del trastorn.

Si realitzem una comparació d'entre els trastorn exposats prèviament, podem veure que cada un d'aquests posa el focus d'atenció sobre un aspecte diferents en les sessions:

En els casos de TEA es centren generalment més en aquesta construcció del vincle entre el cavall i la persona. Posant gran atenció a l'àmbit emocional i desenvolupament de vincle. Per altre banda, respecte a casos de ansietat i depressió, posem en joc un treball més situacional. Treballem amb la persona davant de diverses situacions o estímuls.

Respecte els trastorns de desenvolupament intel·lectual, posem especial èmfasis en el treball en grup, busquem treballar aquesta part més social. També solem trobar una gran atenció cap a l'àmbit de responsabilitat sobre el cavall i la posta en pràctica de diverses habilitats cognitives com poden ser la memòria o el llenguatge.

Per últim en els trastorns alimentaris, treballem especialment els conceptes d'autoestima i autoconcepte. Això es realitza amb la pràctica d'una munta més activa i dinàmica, centrada sobretot en l'aprenentatge de controlar el cavall i d'adquisició de diverses habilitats de equitació. En els diagnòstics de TDAH, en centrem sobretot en el treball de les àrees principalment afectades per el propi trastorn que són l'atenció i/o capacitat d'inhibir els impulsos i reaccions, per això centrem el treball en tasques que requereixen l'activitat continuada d'aquestes habilitats.

Amb aquests petits exemples, podem veure la diferent aplicabilitat de podem trobar en l'equinoteràpia i com aquestes pot ajustar i adaptar a les necessitats específiques individuals.

5.2. L'equinoteràpia en relació a altres teràpies assistides amb animals

Actualment trobem una gran incorporació de l'animal dins el pla de teràpia. És per aquest motiu que les teràpies assistides amb animals estan creixent en popularitat i en investigació (Herrera i Fonseca, 2018). Ofereixen una interacció positiva entre el pacient i l'animal, la qual facilita l'adquisició dels objectius terapèutics.

Els animals amb els que es treballen amb més freqüència solen ser els gossos, els gats, els cavalls i els dofins. L'elecció de amb quin d'aquests treballarem, dependrà de les condicions físiques i psicològiques del pacient. També podem trobar l'ús de peixos, ocells o altres mamífers en algunes consultories. Aquests tendeixen a produir un efecte relaxant cap a les persones i per això s'utilitzen com a un estímul tranquil·litzador (Herrera i Fonseca, 2018).

A continuació definiré breument les principals teràpies utilitzades amb animals, per a posteriorment realitzar una comparació entre aquestes.

- Teràpia amb gossos: Consta de la interacció entre la persona i gossos entrenats. Es duu a terme activitats sensorials i perceptives, com acariciar, alimentar i jugar amb ells. També poden realitzar la pràctica

de tècniques de relaxació amb l'animal, en la qual s'estiren al terra junts i escoltes música relaxant (Budzińska-Wrzesień, Wrzesień, Jarmuł-Pietraszczuk i Świtacz, 2012).

- Teràpia amb gats: Molt similar a la teràpia amb gossos, consta de la interacció amb gats. Aquests poden viure en el centre en qüestió o poden ser portats per algun centre de protecció d'animals cap al lloc en qüestió. A pesar de la seva personalitat independent, pot actuar com un "pont" entre persones per a iniciar una conversació. Els gats són un animal agradable al tacte i sovint, sobretot en gatets petits, de caràcter juganer. Això facilita la pràctica de àrees com la sensibilitat i responsabilitat, així com la regulació emocional (Budzińska-Wrzesień, Wrzesień, Jarmuł-Pietraszczuk i Świtacz, 2012).
- Teràpia amb dofins: Aquesta teràpia, conta amb un conjunt d'activitats tant dins com fora de l'aigua, mitjançant el joc, la natació i el contacte amb l'animal com per exemple les carícies. S'utilitza per el treball de condicions tant físiques com mentals (Herrera i Fonseca, 2018).

Com a trets comuns entre les teràpies assistien amb animals, podem veure una gran similitud en les àrees a las que afecten. I és per aquest motiu per el qual no hi ha gran diferencia en les trastorns en el que es pot aplicar, per tant, l'elecció de la teràpia com ja he dit anteriorment, dependrà de les característiques de la pròpia persona i no tant del diagnòstic, ja que moltes de les teràpia podrien resultar efectives. Per tant, podríem considerar que tenen un camp d'aplicació comú amb uns efectes similars entre elles.

També observem un patró comú respecte l'estructuració d'aquestes teràpies. Totes manifesten una gran importància de la relació entre l'animal i la persona per el que dediquen gran part de les sessions a aquesta fase de contacte i vinculació. Posteriorment, totes es centren en una activitats on impliquen una major activació de la persona i l'animal.

Com a diferències que podem observar entre elles, les teràpies assistides amb gats i gossos són més adients per a persones d'edat més avançada ja que es tracta d'una activitat més assequible. Relacionat amb aquest fet, les teràpies amb dofins i cavalls, mantenen un major nivell d'activitat i requereixen d'un major esforç i capacitat motriu. En contra, les teràpies amb gats i gossos no, ja que poden contenir activitats que no requereixen d'aquestes capacitats. També cal tenir en compte, que no totes les teràpies assistides per animals tenen el mateix nivell de risc. Les classificariem d'aquesta manera de major a menor perillositat: Teràpia amb cavalls, teràpia amb dofins, teràpia amb gats i gossos indiferentment.

Les teràpies amb gossos i gats es poden realitzar en el mateix centre o en qualsevol espai facilitat i no requereixen de protecció o algun material estrictament necessari. Pel contrari, les teràpies amb dofins i cavalls s'han de dur a terme en espais preparats per a la pràctica. L'equinoteràpia, a diferència de les altres també requerirà d'una equitació per a la persona per a evitar lesions.

Tots aquests elements mencionats anteriorment seran els que ens faran decantar cap a la pràctica d'una o altre.

5.3. Conclusions

Respecte l'equinoteràpia, trobem diverses limitacions a tenir en compte. Per una banda, no és una intervenció a la qual tothom pugui optar, ja que dependrà molt de les capacitats físiques de la persona així com també de l'acceptació de treballar amb un animal com el cavall, que en molts casos sol generar temor.

Troblem un debat existent sobre si els perills de la pràctica d'equitació són compensats per els efectes d'aquesta. Dins el treball de l'equinoteràpia és molt important la preparació de l'espai per tal de dur a terme aquest esport amb total seguretat. Es necessari dur sempre la protecció necessària per la persona; el casc i l'armilla. Cal tenir en compte que el paper del terapeuta

també és proporcionar assistència constant a la persona durant la sessió per el que mai se la deixarà sola i estarà tota l'estona sota control.

Per altre banda, sempre s'ha de tenir controlat tot el material i espai pertanyent al centre d'equitació. Revisant que la muntura del cavall està en bon estat i la pista on tindrà lloc la sessió també.

Pel que respecta a un visió més general de l'equinoteràpia, cal dir que és un tractament encara creixent i falta molta investigació al respecte.

No només és aquesta una de les queixes principals de la teràpia, sinó que a través de la recerca que he realitzat al llarg de tot el treball, m'he adonat que a part de ser escassa és de difícil generalització. Això es degut a que trobem investigacions específiques per a trastorns concrets però és molt difícil trobar-ne de alguna que englobi la població sense diagnòstic clínic. Per altre banda, en tots els articles i treballs es mencionen molts trets que l'equinoteràpia millora però aquest varien en cada un d'aquests articles. És a dir, no hi ha una llista clara dels efectes que produeix. També trobem grans variacions sobre el llistat de trastorns i diagnòstics als que es pot aplicar.

No hi ha la presència d'un clar guió de com han de ser aquestes sessions i hi ha poca exemplificació de exercicis a realitzar.

Per aquests motius, considero que falta molta recerca i estructuració d'aquest mètode.

Tot i això, crec que és un tractament verdaderament positiu per la persona, sobretot de forma complementaria a altres intervencions. Tot i no trobar encara una aplicació, investigació específica o una idea clara dels efectes que produeix, tots el resultats obtinguts per el moment apunten a la presència d'efectes positius i assoliment d'objectius sobre el pacient en qüestió.

6. Bibliografía

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5a. ed)

Bivens, A., Leinart, D., Klontz, B., & Klontz, T. (2007). The effectiveness of equine-assisted experiential therapy: Results of an open clinical trial. *Society & Animals, 15*(3), 257-267.

Borgi, M., Loliva, D., Cerino, S., Chiarotti, F., Venerosi, A., Bramini, M., & Cirulli, F. (2016). Effectiveness of a standardized equine-assisted therapy program for children with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders, 46*(1), 1-9.

Bou, S. G. (2020). Potenciar la inteligencia emocional de los adolescentes tutelados a través de l'equinoteràpia. *RES: Revista de Educación Social, (31)*, 267-279.

Budzińska-Wrzesień, E., Wrzesień, R., Jarmuł-Pietraszczyk, J., & Świtacz, A. (2012). Therapeutic role of animals in human life—examples of dog and cat assisted therapy. *Ecological Chemistry and Engineering. A, 19*(11).

Cumella, E. J., & Simpson, S. (2007). Efficacy of equine therapy: Mounting evidence. *Wickenburg, AZ: Remuda Ranch Center for Anorexia and Bulimia. Retrieved April, 1, 2013.*

Cumella, E., Lutter, C. B., Smith-Osborne, A., & Kally, Z. (2014). *Equine therapy in the treatment of female eating disorder.*

del Rosario-Montejo, O., Molina-Rueda, F., Muñoz-Lasa, S., & Alguacil-Diego, I. M. (2015). Efectividad de la terapia ecuestre en niños con retraso psicomotor. *Neurología, 30*(7), 425-432.

Díaz Brito, Yoimy, Báez Pupo, Francisco, & Tarajano Roselló, Antonio. (2006). Equinoterapia: experiencia en un año de tratamiento. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 10(6), 102-111. Recuperat el 7 de maig del 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552006000600010&lng=es&tlng=es.

Earles, J. L., Vernon, L. L., & Yetz, J. P. (2015). Equine-assisted therapy for anxiety and posttraumatic stress symptoms. *Journal of traumatic stress*, 28(2), 149-152.

Falke, G. (2009). Equinoterapia. Enfoque clínico, psicológico y social. *Revista de la asociación Médica Argentina*, 122(2), 16-19.

Foley, A. J. (2008). Conflict and connection: A theoretical and evaluative study of an equine-assisted psychotherapy program for at-risk and delinquent girls. *Order*, (3315784).

García, C. (2011). *Violencia de género* [Web log post]. Recuperat de: <http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/concha/violenciadegen ero.htm>

García Fernández, D. Á. (2018). Terapia asistida con animales en mujeres que han padecido violencia de género.

Gross Naschert , E., 2006, *La rehabilitación por medio del caballo*, Alcalá de Guadaira Sevilla, Editorial MAD Eduforma.

Guarda, A. (2021). What are eating disorders?. Recuperat l'11 de març del 2021, de American psychiatric association website: <https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders>

Ham, T. M. (2013). *Equine assisted couples therapy: An exploratory study* (Doctoral dissertation, Virginia Tech).

Herrera, C. C., & Fonseca, M. S. (2018). Terapias Asistidas con Animales: Una Perspectiva de Protección Animal. *Revista Scientific*, 3(9), 275-296.

Ines M. (2016). *Efectividad de un programa de equinoterapia para reducir niveles de ansiedad en niños en un colegio privado de Guatemala* (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Jang, B., Song, J., Kim, J., Kim, S., Lee, J., Shin, H. Y., Kwon, J., Kim, Y. & Joung, Y. S. (2015). Equine-assisted activities and therapy for treating children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(9), 546-553.

Ma. Eugenia B. (2015). *Terapia asistida por Caballos. El arte de la rehabilitación al paso y el rol del psicólogo* (Tesis de grado). Universidad de la república, Montevideo, Uruguay.

New york state, department of health. (Gener 2014). *Poliomyelitis (infantile paralysis, polio)*. Recuperat de: https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/poliomyelitis/fact_sheet.htm

Pérez Álvarez, Luis, Rodríguez Meso, Juan, & Rodríguez Castellano, Niurka. (2008). La equinoterapia en el tratamiento de la discapacidad infantil. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 12(1) Recuperat de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552008000100016&lng=es&tlng=es.

Qué es la equinoterapia y sus beneficios. (2021). Recuperat de: Equinoterapia Alecliba website: <https://alecliba.com/que-es-la-equinoterapia-y-sus-beneficios/historia-de-la-equinoterapia/>

Srinivasan, S. M., Cavagnino, D. T., & Bhat, A. N. (2018). Effects of equine therapy on individuals with autism spectrum disorder: A systematic review. *Review journal of autism and developmental disorders*, 5(2), 156-175.

Surujlal, J., & Rufus, S. (2011). Perceptions of parents about equine therapy for children with intellectual disabilities. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(sup-2), 372-385.

U.S. National library of Medicine, MedlinePlus. *Anxiety*. Recuperat de: <https://medlineplus.gov/anxiety.html>

U.S. National library of Medicine, MedlinePlus. *Depression*. Recuperat de: https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus&v%3Asources=medlineplus-bundle&query=depression&_ga=2.128164300.1125653503.1618826017-1852671615.1618826017

7. Annexes

Il·lustració 11: Programa de treball terapèutic

Nom genet: _____

Nom terapeuta: _____

Diagnòstic: _____

Tipo d'equinoteràpia: _____

PROGRAMA DE TREBALL TERAPÈUTIC

TO DO

Objectius terapèutics

Estratègies:

Materials:

Nom genet: _____

Nom terapeuta: _____

Diagnòstic: _____

Tipo d'equinoteràpia: _____

PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ

Data:

Hora:

Cavall:

Antecedents:

Objectius terapèutics:

Estratègies:

Material
didàctic:

COMENTARIS:
