

BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS ECUESTRES. ESTUDIOS DE CASO: LA
"ASOCIACIÓN HISPALENSE DE TERAPIAS ECUESTRES" Y EL CENTRO
NAZARENO DE ACTIVIDADES ECUESTRES "LA HERRADURA"

BENEFITS OF EQUESTRIAN THERAPIES. CASE STUDIES: THE "ASOCIACIÓN HISPALENSE
DE TERAPIAS ECUESTRES" AND THE CENTRO NAZARENO DE ACTIVIDADES ECUESTRES
"LA HERRADURA"

Marta González Prior*

martaglezprior@hotmail.com

Miguel-Ángel Ballesteros-Moscósio**

miguelanba@us.es

*Asociación Hispalense de Terapias Ecuestres

**Universidad de Sevilla

Resumen.

Numerosas investigaciones centran su objetivo en estudiar los beneficios de las terapias con animales entre sus usuarios. Sin embargo, este impacto positivo va más allá, incidiendo también en otros actores participantes indirectamente en las mismas (familiares, profesionales y voluntarios o estudiantes en prácticas). En el trabajo que aquí presentamos, el cual forma parte de un estudio de mayor amplitud, recogemos la perspectiva de estos colectivos citados, de dos centros de Sevilla especializados en terapias asistidas con caballos. Para ello, además de revisar los informes trimestrales de los usuarios para conocer sus avances, empleamos tres tipos de cuestionarios y guiones de entrevista, cada uno adaptado al colectivo destinatario, siguiendo un diseño mixto de investigación, que aúna las metodologías cuantitativa y cualitativa. Se ha desarrollado un estudio etnográfico y fenomenológico que nos permite conocer los beneficios psicológicos y sociales en los colectivos antes señalados. Entre otros hallazgos, encontramos que el mayor porcentaje de los encuestados mostró concordancia con las variables relacionadas con los beneficios globales de las terapias ecuestres (en familiares, profesionales y voluntarios o estudiantes en prácticas), concluyendo que los usuarios destinatarios de estas intervenciones, obtienen beneficios físicos, psicológicos y

58 | Actas I Congreso Científico Intervención terapéutica asistida con animales

BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS ECUESTRES. ESTUDIOS DE CASOS: ASOCIACIÓN HISPALENSE DE TERAPIAS ECUESTRES Y LA HERRADURA.

Marta González Prior, Miguel-Ángel Ballesteros-Moscósio

http://www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca.VisualizaArticuloIU.visualiza&articulo_id=11456

sociales. Al mismo tiempo, las familias, profesionales y voluntarios o estudiantes en prácticas, también se benefician psicológica y socialmente de su participación en este proceso, aumentando su satisfacción y confianza, mejorando su estado de ánimo, desarrollando sus habilidades sociales, etc. En consecuencia, debemos aprovechar los beneficios de las terapias ecuestres y potenciarlos al máximo, no solo en la línea de incidir únicamente en los sujetos de la terapia, también como medio para la mejora del resto de los colectivos implicados en su implementación.

Palabras clave.

Terapias ecuestres, desarrollo humano, educación, competencia social.

Abstract.

A lot of researches are focused on the benefits of animal therapies among its users. However, this positive impact goes further, also affecting other indirectly participating actors (family members, professionals and volunteers or trainees). In the paper presented here we collect the perspective of these groups, two associations in Seville specialized in therapies assisted with horses. To do this, in addition to reviewing the quarterly reports of users to know their progress, we used three types of questionnaires and interview scripts, each of them adapted to the each target group, following a mixed research design, which combines quantitative and qualitative methodologies, developing an ethnographic and phenomenological study, that allows us to know the psychological and social benefits in the aforementioned groups. Among other findings, we found that the highest percentage of respondents were in agreement with the variables related to the overall benefits of equestrian therapies (in family members, professionals and volunteers or trainees), concluding that the users who receive these treatments obtain physical, psychological and social benefits, while families, professionals and volunteers or trainees also get psychologically and socially benefit from their participation in this process, increasing their satisfaction and confidence, improving their mood, developing their social skills, etc... Therefore, we must take advantage of the benefits of equestrian therapies and maximize them, not only for users of the therapy, also as a means to improve the rest of the groups involved in its implementation.

Key Words.

Equestrian therapies, human development, education, social competence.

1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo nos centramos en el impacto positivo de las terapias ecuestres, (beneficios físicos, psicológicos y sociales) en todos los actores participantes a lo largo de su desarrollo, más allá de los propios usuarios, como son familiares, profesionales y voluntarios o estudiantes en prácticas que realizan alguna labor en los centros de terapias ecuestres, a través de declaraciones y percepciones reales de los mismos.

Aún hoy, las personas con diversidad funcional siguen sufriendo en muchas ocasiones situaciones de discriminación en su día a día, por desconocimiento o ignorancia de las circunstancias en las que viven, conducentes en ocasiones a la segregación social de las actividades del resto de la sociedad, separándolos de las personas sin dificultades o limitaciones y generándoles un sentimiento de rechazo por ser diferentes.

El término "*Diversidad funcional*" defiende la aceptación de lo diferente, esto es que cada persona funciona de manera diferente para conseguir unos fines comunes a la sociedad, como sería la comunicación, la autonomía, el desplazamiento, etc. (Romañach y Lobato, 2005), dependiendo de sus características personales. Así, entendemos que todas las personas, independientemente de sus características o capacidades, siempre tienen algo más que aprender o competencias que desarrollar. Estas capacidades se pueden potenciar en diferentes actividades y de diferentes formas, pero adquieren mayor potencial al realizarlas en la naturaleza, por cuanto que nos enfrenta a situaciones en las que superarse y afrontar retos, posibilitando la salida de nuestra zona de confort. Y es que, hoy en día, tendemos demasiado aún a la sobreprotección en el caso de las personas con diversidad funcional, lo cual también limita su capacidad de responder ante la complejidad de situaciones que propone la vida diaria. Y es que cuando dejamos de hacer una actividad, como señalan Arribas, Fernández y Vinagrero (2008), estamos impidiendo que se potencie una capacidad determinada y muchas de ellas están dormidas debido a estas actitudes de sobreprotección.

Por su parte, Arenas (2016) agrupa los beneficios del contacto con la naturaleza en cognitivos, psicológicos, sociales, fisiológicos y espirituales, resaltando sobre todo los beneficios que tiene para los niños: en su desarrollo intelectual y emocional, la resolución de problemas, la concentración, el aumento de la tranquilidad, reducción del

estrés, mejora de las relaciones sociales, etc. Por esto, si unimos diversidad funcional y naturaleza podemos obtener beneficios incalculables.

Las terapias ecuestres, aún incipientes, se constituyen como un modo de terapia alternativa a las ya normalizadas, y que no sólo realiza una función rehabilitadora, sino también otras muchas, como deporte, ocio y la inclusión de este colectivo en una actividad normalizada, que al fin y al cabo, es la necesidad que más urge solventar.

Después de revisar autores como Gross (2006,2009), García (2010), Carrión (2014) y Guijarro, Sánchez y Liria (2015), concluimos que son tres las características básicas del caballo que hacen que sea la mejor herramienta en este tipo de terapias:

- (1) Calor corporal
- (2) Impulsos rítmicos
- (3) Patrón de locomoción equivalente al patrón fisiológico de la marcha humana.

Respecto a la primera característica, los autores anteriormente citados coinciden en que la temperatura corporal del caballo es de 37.5 – 38.5 °C, pudiendo aumentar hasta los 41.5°C después del movimiento. Gracias al contacto con el animal, se transmite la temperatura al cuerpo humano, contribuyendo a la relajación de la musculatura y ligamentos. Además, aumenta la circulación sanguínea, mejorando la función fisiológica de los órganos internos. Para que todo esto sea efectivo y nos garantice mejoría, debemos realizar la monta sin silla, para poder mantener el contacto directo con el dorso del caballo, permitiendo la transmisión de calor al usuario. La relajación de estos músculos provoca una mejora en la flexibilidad y elasticidad, mejorando y recuperando una postura correcta y la adaptación al movimiento del caballo.

De igual modo, el caballo al paso es capaz de transmitir entre 90 y 110 impulsos rítmicos por minuto a la pelvis, columna vertebral y miembros inferiores del usuario. Cuando los miembros posteriores del caballo se adelantan, se eleva la grupa y la musculatura lumbar de éste. Este movimiento hacia delante obliga al usuario a adaptar su postura. Los impulsos fisiológicos se propagan por medio de la columna vertebral hasta la cabeza, provocando reacciones de equilibrio y enderezamiento. Es importante la

61 | Actas I Congreso Científico Intervención terapéutica asistida con animales
BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS ECUESTRES. ESTUDIOS DE CASOS: ASOCIACIÓN HISPALENSE DE TERAPIAS ECUESTRES Y LA HERRADURA.

Marta González Prior, Miguel-Ángel Ballesteros-Moscósio

http://www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca.VisualizaArticuloIU.visualiza&articulo_id=11456

transmisión de estos impulsos porque de esta manera es posible activar nuevas áreas neuronales en las que se programan nuevos patrones de locomoción que sustituirán las áreas dañadas (García, 2010) y harán integrar un patrón de la marcha que tenían limitado. Respecto al valor psicoterapéutico de este principio, Larrobla (2000) aporta que la sensación de dejarse mover y avanzar sin aplicar una acción propia, es un factor importante en la relajación psíquica, consiguiendo bienestar y aumento del estado de ánimo.

Por último, los autores coinciden en la relevancia del patrón de la marcha, sobre todo en usuarios que no pueden caminar. El caballo tiene un patrón tridimensional, similar a la marcha humana, es decir, realiza un movimiento de arriba abajo, de derecha a izquierda y de rotación. Esto significa que, con el tiempo, este patrón se graba en el cerebro y se automatiza. Para los usuarios sin movilidad en los miembros inferiores supone volver a activar funciones y órganos que no funcionaban.

Por esto, es relevante poner en valor este tipo de terapia, considerando su impacto en la sociedad, en los colectivos que, de una manera u otra, se encuentran en el círculo próximo de las terapias ecuestres. Estas terapias son beneficiosas no solo para el usuario que asiste a las mismas, supone también una ventaja para los familiares que los acompañan, los profesionales especializados en este ámbito y para los voluntarios y estudiantes en prácticas que prestan su ayuda a estos centros.

2. MÉTODO

En nuestro caso, utilizaremos un diseño mixto, uniendo las metodologías cualitativas y cuantitativas, al entenderlas, siguiendo a Monje (2011), como métodos no excluyentes, sino complementarios. Así, empleamos para su implementación técnicas cualitativas de recogida de datos como la entrevista, y técnicas cuantitativas como la encuesta, recogiendo información a través de cuestionarios, siendo la unión de estos dos diseños la opción más acertada para un trabajo de estas características, donde la información que se recoja nos servirá para ampliar la información existente y dar respuesta a la pregunta de investigación "*¿Tienen las Terapias Ecuestres un impacto positivo en los distintos participantes en su puesta en práctica?*", a través de la opinión y la información que nos aporte el colectivo que realizarán las entrevistas y encuestas. De este modo, nos situamos en una perspectiva descriptiva, interpretativa y fenomenológica. De manera,

que no solo se describe lo que ocurre en las asociaciones objeto de los dos estudios de caso, sino que pretendemos reflejar la interpretación del impacto de las terapias ecuestres desde la percepción e interpretación de los implicados.

Para conocer los beneficios personales en los actores sociales que participan en las terapias ecuestres, realizaremos sendos *estudios de caso*, donde recogeremos información y profundizaremos en el impacto de las terapias ecuestres en los dos centros que imparten esta actividad en la provincia de Sevilla: la *Asociación Hispalense de Terapias Ecuestres* (Sevilla) y el *Centro Nazareno de Actividades Ecuestres "La Herradura"* (Dos Hermanas, Sevilla). Con el objeto de responder la anterior pregunta de investigación, nos planteamos los siguientes objetivos:

- (1) Comprobar los beneficios reales físicos, psicológicos y sociales en usuarios que asisten a terapias ecuestres.
- (2) Conocer los beneficios psicológicos y sociales en los actores implicados en las terapias ecuestres (profesionales, familias, voluntarios/prácticas).

La tabla 1 resume las diferentes técnicas e instrumentos de recogida y análisis de datos empleados a lo largo de nuestro estudio, y su relación con los objetivos propuestos.

Tabla 1
Objetivos, instrumentos y técnicas.

OBJETIVOS	TÉCNICAS DE RECOGIDA DE DATOS	INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE DATOS	TÉCNICA DE ANÁLISIS DE DATOS
Comprobar los beneficios reales físicos, psicológicos y sociales en usuarios que asisten a terapias ecuestres	Encuesta	Cuestionario	Análisis estadístico descriptivo
	Entrevista	Guión de entrevista	Análisis de contenido analizado a partir de un sistema de categorías y códigos.
	Observación	Análisis documental- Revisión de informes	Estudio descriptivo <i>f</i> y % Análisis de contenido a partir de un sistema de categorías y dimensiones.
Conocer los beneficios psicológicos y sociales en los actores implicados en las terapias ecuestres (profesionales, familias, voluntarios/prácticas)	Encuesta	Cuestionario	Estudio descriptivo <i>f</i> y % Análisis estadístico descriptivo.
	Entrevista	Guión de entrevista	Análisis de contenido analizado a partir de un sistema de categorías y códigos.
			Estudio descriptivo <i>f</i> y %

Se diseñaron tres tipos de *cuestionarios*, uno para cada colectivo (familiares, profesionales y voluntarios/estudiantes en prácticas), donde se preguntó acerca de los beneficios de las terapias ecuestres en ellos mismos, además de preguntar acerca de los avances de los usuarios que asisten a las sesiones de terapias ecuestres. De esta manera, obtendremos información para responder a los dos objetivos que nos proponemos. Además, cada cuestionario daba pie a un *guión de entrevista* (Tabla 2), que nos ayudará a profundizar en aquellos aspectos que necesiten una mayor explicación. Por otro lado, se revisarán los *informes* de evolución de una muestra representativa de los usuarios de las sesiones de equinoterapia, comprobando así las mejorías que han tenido los mismos.

Tabla 2
Destinatarios, técnicas e instrumentos

DESTINATARIO	TÉCNICA	INSTRUMENTO
	Encuesta personal	Cuestionario
Profesionales	Entrevista personal	Guion de entrevista
Familias	Encuesta personal	Guion de entrevista
	Entrevista personal	Cuestionario
Voluntarios/ Alumnos prácticas	Encuesta personal	Guion de entrevista
	Entrevista personal	Cuestionario

Tanto en los cuestionarios como en los guiones de entrevista, seguimos el siguiente esquema: la primera dimensión será dedicada a los "Beneficios de los usuarios" y se agrupan los ítems y preguntas que contengan afirmaciones relacionadas con los avances observados en los usuarios que asisten a las terapias ecuestres. La segunda dimensión está dedicada a los "Beneficios personales" de los tres colectivos encuestados (familiares, profesionales y voluntarios o estudiantes en prácticas). Dentro de cada una de ellas distinguimos diversas categorías (área física, psicológica y social) y subcategorías (actitud y comportamiento, autoestima y confianza, estado de ánimo, etc.).

Estos cuestionarios se validaron siguiendo la técnica Delphi, de modo que 10 profesores universitarios, expertos en la cuestión, hicieron las consideraciones oportunas en torno a los ítems constituyentes del cuestionario, a partir de las cuales el cuestionario fue modificado.

Así, se han pasado los cuestionarios a un total de 105 personas y se han realizado 12 entrevistas.

En la *Asociación Hispalense*, de un total de 4 profesionales (una psicóloga, un mozo de cuadra y dos fisioterapeutas), conseguimos que todos ellos realizaran el cuestionario y que dos de ellos se prestaran a la entrevista. Respecto a los voluntarios y alumnos en prácticas, suman un total de 20, consiguiendo 13 cuestionarios y 2 entrevistas. Por último, de las familias de los 20 usuarios que asisten a la asociación, se pasaron 20 cuestionarios y se realizaron 2 entrevistas, a informantes seleccionados aleatoriamente.

En el centro de terapias ecuestres *La Herradura*, de un total de 6 profesionales dedicados a las terapias (dos pedagogas, una psicóloga, dos auxiliares de terapias ecuestres y una fisioterapeuta) pasamos el cuestionarios a todos, realizando la entrevista solo a dos de ellos. De los 16 voluntarios y alumnos en prácticas, contamos con la participación de todos en los cuestionarios, realizando la entrevista a dos de ellos. Con respecto a las familias de los 60 usuarios que asisten al centro, sólo se pudo conseguir que 46 familias participaran en la realización del cuestionario, de las cuales 2 también realizaron la entrevista.

Las entrevistas a algunos de los miembros de los diferentes colectivos, en ambos contextos, se realizaron aleatoriamente teniendo en cuenta la disponibilidad y accesibilidad de los informantes.

Para analizar los informes de los usuarios de ambos centros de terapias ecuestres, se han agrupado los avances y beneficios que se han ido obteniendo con esta actividad en tres categorías: área física, área psicológica y área social, desarrollando la técnica de análisis documental cualitativo. Los informes revisados provienen de usuarios escogidos aleatoriamente. Así, se exponen los avances de 15 de los 60 usuarios del centro "La Herradura" y 4 de los 20 de los usuarios de la Asociación Hispalense, recogidos en las evaluaciones del curso 2015/2016 que realizan los profesionales de los centros para informar a las familias correspondientes.

Respecto al análisis de los datos recogidos, para los datos de tipo cuantitativo, se empleará el programa de análisis de datos SPSS versión 22, con el cual se realizará un estudio descriptivo de los datos extraídos del cuestionario. Para los datos cualitativos recogidos a través de entrevistas y análisis de informes, utilizaremos un análisis de contenido. Dentro del análisis de contenido hemos realizado, por un lado, un análisis de

65 | Actas I Congreso Científico Intervención terapéutica asistida con animales
BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS ECUESTRES. ESTUDIOS DE CASOS: ASOCIACIÓN HISPALENSE DE TERAPIAS ECUESTRES Y LA HERRADURA.

Marta González Prior, Miguel-Ángel Ballesteros-Moscósio

los informes sobre la evolución de los usuarios y, por otro, un análisis categorial de las entrevistas a partir de un sistema de categorías y códigos creado *ad hoc*.

3. RESULTADOS

Como podemos observar en el gráfico de la derecha, la mayoría de los familiares encuestados hace una valoración positiva en el cuestionario cuando se les pregunta acerca de los avances en los usuarios que participan en terapias ecuestres y sobre los beneficios propios tras acompañar a su familiar. Las respuestas 5 "Totalmente de acuerdo" y 4 "De acuerdo" son las más señaladas con un 41% y 38% respectivamente.

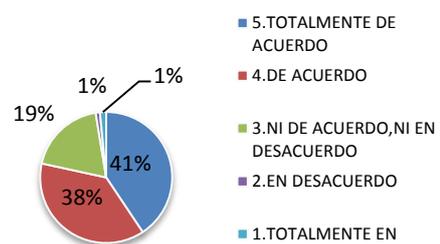


Gráfico 1. Valoración General del cuestionario a *familiares*.

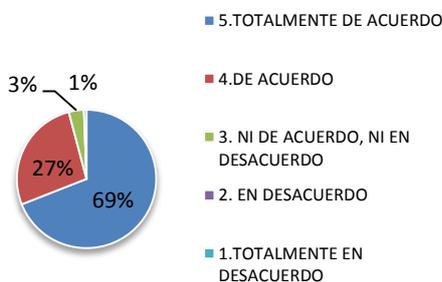


Gráfico 2. Valoración General del cuestionario a *profesionales*.

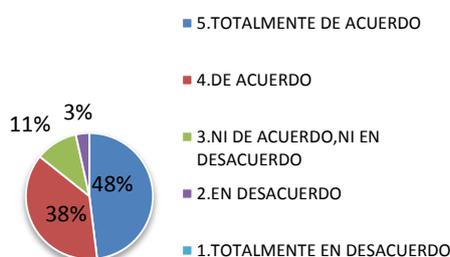


Gráfico 3. Valoración General del cuestionario a voluntarios/estudiantes.

Del mismo modo, los profesionales atribuyen, en su mayoría, valoraciones positivas (69%, Totalmente de acuerdo y 27%, De acuerdo) a los ítems sobre los beneficios que suponen las terapias ecuestres, lo que significa que han observado beneficios en sus usuarios y en ellos mismos desde que están involucrados en tareas de terapias ecuestres.

Por último, obtenemos también una valoración, en su mayor parte, positiva (38% y 48%) de los voluntarios y estudiantes en prácticas que realizaron los cuestionarios. Al igual que hemos comentado anteriormente, la mayoría de los voluntarios y estudiantes han observado beneficios en los usuarios y en ellos mismos.

Para decidir si han existido beneficios o no, atenderemos al porcentaje de respuesta de los cuestionarios, entendiendo que hay beneficios cuando más de la mitad de los encuestados muestren valoraciones positivas ante los ítems. Se tomarán como valoraciones positivas los porcentajes de las respuestas "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo", sumando ambas puntuaciones, como se muestra a continuación en la tabla 3.

Tabla 3
Beneficios de las terapias ecuestres según perfil de los encuestados

DIMENSIÓN	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	ÍTEMS	VALORACIÓN (+)
Beneficios para los usuarios	Área física		Ítem 1- C1	86%
			Ítem 2- C1	79%
	Área psicológica	Actitud y comportamiento	Ítem 3- C1	91%
			Ítem 2- C2	100%
		Estado de ánimo	Ítem 2- C3	90%
			Ítem 8- C1	74%
			Ítem 7- C2	100%
			Ítem 3- C3	93%
			Ítem 4- C1	95%
			Ítem 3- C2	89%
			Ítem 6- C1	77%
			Ítem 5- C2	100%
	Autoestima y confianza	Ítem 7- C1	70%	
		Ítem 6- C2	100%	
		Autonomía	Ítem 4- C2	89%
Beneficios personales	Área social		Ítem 5- C1	69%
			Ítem 4- C3	86%
	Área psicológica	Diversión, desahogo	Ítem 2- C1	79%
			Ítem 11- C1	71%
		Estado de ánimo y Bienestar general	Ítem 9- C2	100%
			Ítem 9- C3	86%
			Ítem 12- C1	75%
			Ítem 17- C2	100%
			Ítem 14- C3	83%
			Ítem 19- C2	100%
Autoestima y confianza	Ítem 16- C3	87%		
	Ítem 8- C2	100%		
	Ítem 10- C3	83%		
Área social		Ítem 12- C2	100%	
		Ítem 7- C3	86%	
		Ítem 14- C2	78%	
		Ítem 11- C3	69%	
		Ítem 15- C2	100%	
		Ítem 12- C3	86%	
		Ítem 16- C2	89%	
Ítem 13- C3	83%			

- *C1: Cuestionario para padres/madres/familiares
- *C2: Cuestionario para profesionales
- *C3: Cuestionario para voluntarios/estudiantes en prácticas

Como podemos ver, todos los ítems de cada uno de los cuestionarios son valorados positivamente, con más de un 50% en valoraciones positivas.

En las entrevistas, se pedía a los destinatarios que comentaran los beneficios que tanto el/los usuario/s como ellos mismos han ido teniendo. Así, entenderemos también como beneficios aquellos códigos de las entrevistas que más se han repetido con un 4% o más sobre el total, como podemos observar en la tabla 4 que incluye las frecuencias y porcentajes totales.

Tabla 4
Datos descriptivos de los entrevistas por dimensión

Dimensiones	Categorías	Subcategorías	Códigos	LA HERRADURA		ASOC. HISPALENSE		TOTAL 1 y 2	
				F	%	f	%	f	%
BENEFICIOS USUARIOS	Área física	Equilibrio	BUFE	5	4,2%	4	3,7%	9	4%
		Musculatura	BUFM	7	5,8%	4	3,7%	11	4,8%
		Movilidad	BUFMO	3	3,5%	3	2,8%	6	2,6%
		Postura	BUFP	4	3,3%	5	4,7%	9	4%
	Área psicológica	Atención	BUPA	0	0%	1	0,9%	1	0,4%
		Comprensión	BUPCP	1	0,8%	0	0%	1	0,4%
		Conducta y actitud	BUPC	6	5%	2	1,9%	8	3,5%
		Autonomía	BUPAU	4	3,3%	4	3,7%	8	3,5%
		Autoestima	BUPAUT	1	0,8%	0	0%	1	0,4%
		Confianza	BUPCO	0	0%	3	2,8%	3	1,3%
		Estado de ánimo	BUPEA	4	3,3%	2	1,9%	6	2,6%
	Motivación	BUPMO	3	2,5%	6	5,6%	9	4%	
	Área social	Comunicación	BUSC	5	4,2%	3	2,8%	8	3,5%
Relaciones		BUSR	5	4,2%	5	4,7%	10	4,4%	
Otros beneficios		BUOB	2	1,7%	0	0%	2	0,9%	
BENEFICIOS PERSONALES	Área psicológica-emocional	Estado de ánimo	BPEA	9	7,5%	4	3,7%	13	5,7%
		Satisfacción	BPES	6	5%	10	9,3%	16	7%

68 | Actas I Congreso Científico Intervención terapéutica asistida con animales

BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS ECUESTRES. ESTUDIOS DE CASOS: ASOCIACIÓN HISPALENSE DE TERAPIAS ECUESTRES Y LA HERRADURA.

Marta González Prior, Miguel-Ángel Ballesteros-Moscósio

	Bienestar general	BPEB	6	5%	8	7,5%	14	6,2%
	Autoestima	BPEAUT	3	2,5%	4	3,7%	7	3,1%
	Confianza	BPECO	3	2,5%	5	4,7%	8	3,5%
	Diversión	BPEDI	6	5%	5	4,7%	11	4,8%
	Motivación	BPEMO	1	0,8%	0	0%	1	0,4%
Área social- Aprendizajes	Relaciones	BPSR	5	4,2%	4	3,7%	9	4%
	Habilidades Sociales	BPAHS	2	1,7%	3	2,8%	5	2,2%
	Comunicación	BPACO	6	5%	4	3,7%	10	4,2%
	Creatividad	BPACR	4	3,3%	4	3,7%	8	3,5%
	Espontaneidad	BPAE	6	5%	1	0,9%	7	3,1%
	Valores	BPAV	9	7,5%	9	8,4%	18	7,9%
	Control de emociones	BPACN	3	2,5%	1	0,9%	4	1,8%
	Empatía	BPAEM	1	0,8%	2	1,9%	3	1,3%
Otros beneficios		BPOB	0	0%	1	0,9%	1	0,4%

Así, a continuación, la tabla 5 recoge los beneficios de las terapias ecuestres en los usuarios beneficiarios de las mismas constatados con nuestro estudio.

Tabla 5
Resultados Beneficios Usuarios

I.	Área física	<ul style="list-style-type: none"> a. Desarrollo del equilibrio b. Regulación del tono muscular. Incremento de elasticidad, agilidad y fuerza muscular c. Estabilización del tronco y cabeza
II.	Área psicológica	<ul style="list-style-type: none"> a. Incremento de confianza y autoestima. b. Disminución de conductas disruptivas. c. Desarrollo de la responsabilidad y autonomía. d. Incremento del estado de ánimo. e. Aumento de la motivación.
III.	Área social	<ul style="list-style-type: none"> a. Desarrollo de la comunicación verbal y no verbal. b. Aumento de las interacciones y socialización.

Del mismo modo, podemos resumir los beneficios en el resto de colectivos que participan de una manera u otra en la Tabla 6.

Tabla 6
Resultados Beneficios Personales

<i>Área psicológica</i>	<i>Familiares</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Desconexión, disfrute o desahogo. b. Mejoras en el propio bienestar
	<i>Profesionales</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Desconexión, disfrute o desahogo b. Mejora del estado de ánimo y bienestar c. Aumenta satisfacción y autorrealización. d. Aumenta autoestima y confianza en uno mismo.
	<i>Voluntarios/estudiantes</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Desconexión, disfrute o desahogo b. Mejora del estado de ánimo y bienestar c. Aumenta satisfacción y autorrealización. d. Aumenta responsabilidad, confianza, seguridad en uno mismo.
<i>Área social</i>	<i>Familiares</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Aumenta relaciones.
	<i>Profesionales</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Aprendizaje de valores b. Mejora de habilidades sociales (comunicación, espontaneidad y creatividad)
	<i>Voluntarios/estudiante</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Aprendizaje de valores b. Mejora de habilidades sociales (comunicación, espontaneidad y creatividad)

Por su parte, los familiares de los usuarios que asisten a las terapias ecuestres, por la información que han proporcionado los mismos en los cuestionarios y entrevistas realizadas, se consideran beneficiados en aspectos psicológicos, puesto que disfrutaban al ver a su familiar realizar un buen trabajo y pasarlo bien al mismo tiempo. Del mismo modo, el tiempo que dura la sesión les sirve de desconexión. También, vemos beneficios en el área social, al poder establecer relaciones con profesionales y demás padres, compartiendo experiencias y preocupaciones con iguales. Podemos llegar a decir que

pueden contar con las terapias para reducir su nivel de estrés, así como para compartir preocupaciones y esperanzas.

Los profesionales, voluntarios y estudiantes en prácticas, prácticamente se benefician del mismo modo de las terapias ecuestres, puesto que desempeñan un mismo papel dentro del centro, aunque variando el grado de responsabilidad. Por un lado, estos dos colectivos han visto mejorado su estado de ánimo y bienestar general desde que participan en esta actividad, al igual que el grado de autorrealización y mejora de la autoestima, confianza y seguridad en uno mismo. La característica principal de realizar un trabajo con personas con diversidad funcional es que cada día hay un reto que debes superar como profesional, lo que te ayuda a incrementar todos estos aspectos comentados. Por otro lado, respecto al área social, lo que más destacan estos colectivos es el aprendizaje de valores y actitudes ante la vida, conseguidos gracias al trabajo en este contexto, no sólo con personas con dificultades, sino con personas con dificultades que realizan una actividad inclusiva. Además, también las habilidades sociales se ven mejoradas, tales como la comunicación, tanto verbal como no verbal, la espontaneidad y la creatividad entre otras cosas. Como decía antes, cada día es un reto y hay que dar lo mejor de uno mismo para conseguir superarlo. Como vemos, todo tiene su recompensa.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Para concluir sobre los beneficios observados, nos apoyamos en las dimensiones que hemos venido utilizando desde el comienzo de nuestro trabajo: beneficios para los usuarios y beneficios personales.

Por un lado, respecto a los beneficios para los usuarios, ya eran conocidos muchos de ellos en personas con distintas dificultades, y tratamos de comprobar cuáles eran los beneficios más comunes. Huertas, Nieves y Álvarez (2014) recogen una lista de autores cuyas investigaciones se han centrado en los distintos beneficios de las terapias ecuestres. Así, estos autores comprobaron que las terapias ecuestres mejoran la comunicación verbal y no verbal, la autoestima, problemas psicológicos, desarrollo de habilidades verbales y motoras, estado de ánimo, ansiedad, autorregulación, confianza, seguridad y motivación, entre otras muchas cosas.

Como veíamos en la tabla 5, encontramos beneficios en el área física, sobre todo en aspectos relacionados con el equilibrio, la musculatura y la postura. Decíamos que la anatomía del caballo aporta por sí sola una serie de beneficios físicos como la relajación de la musculatura o la automatización del patrón de locomoción. Si le añadimos la actuación de un profesional de la fisioterapia, los avances en problemas físicos son mucho mayores.

También los encontramos en el área psicológica, sobre todo en aspectos de conducta y actitud, autonomía, estado de ánimo y motivación. Hemos de decir que la equitación terapéutica no dista tanto de otras terapias convencionales, en cuanto a actividades o aspectos a trabajar. Hablábamos al comienzo de los beneficios de la naturaleza, y es que la interacción con esta puede aumentar la autoestima y el estado de ánimo, reducir la ira y mejorar el bienestar general psicológico con efectos positivos sobre las emociones y el comportamiento (Keniger, Gaston, Irvine & Fuller, 2013). Los dos elementos característicos de las terapias ecuestres: la naturaleza y el caballo, aportan atracción y motivación del usuario receptor de la terapia, lo que hace que disfrute y se sienta integrado y capaz de realizar la actividad como cualquier persona que no tenga dificultades. Todo esto hace a las terapias ecuestres diferente, atractiva y efectiva.

Por último, encontramos beneficios en el área social, sobre todo en los aspectos relacionados con las habilidades comunicativas y de interacción. El caballo actúa como mediador entre el terapeuta y el usuario, lo que proporciona una confianza especial entre ambos y, sobre todo, una visión especial. En este ambiente, el usuario no ve al terapeuta como tal, lo ve como una persona que le facilita juegos y diversión, lo que induce a la participación del usuario en la sesión, y por tanto, en el aumento de los beneficios que se consigan.

A pesar de estos resultados, hemos de mencionar también que, en algunos casos, los usuarios asisten a distintas terapias y actividades para su beneficio físico, psicológico y social, por lo que, como añadía uno de los familiares entrevistados, *"no se sabe qué es consecuencia directa de qué"*. Esto ocurre sobre todo con usuarios con dificultades o problemas físicos, los cuales suelen asistir a sesiones de fisioterapia tradicionales e hidroterapia, además de a las terapias ecuestres.

Por otro lado, lo que desconocíamos era si existían beneficios para las personas cercanas a las terapias ecuestres, es decir, si los familiares que los acompañan y que disfrutan de un rato de aire libre y entre animales; los profesionales que comparten con ellos trabajo y diversión; y por último, los voluntarios y estudiantes en prácticas que participan en esta actividad, lo cual es muy común en centros de acción social y, sobre todo, en centros de terapias ecuestres.

A modo de resumen, los avances en niños y adultos asistentes a centros de terapias ecuestres son evidentes, no sólo en áreas motoras, al evidenciar los beneficios a nivel físico que aporta el contacto con el caballo, también a nivel psicológico y social. La autoestima y la autonomía son aspectos imprescindibles para una mejor calidad de vida, sobre todo en este colectivo. También los profesionales, al igual que voluntarios o personal en prácticas de los centros, experimentan beneficios con la realización de su trabajo. Asimismo, las familias, encuentran en los espacios en los que se desarrollan estas terapias lugares donde compartir, junto a otros, preocupaciones o alegrías comunes, además de ver los avances de su familiar y utilizar ese momento como liberación de sus tareas diarias.

Respondiendo a la pregunta de investigación inicialmente planteada, podemos decir que las terapias ecuestres, además de beneficiar directamente al usuario que asiste a las sesiones de las mismas como destinatario, también repercuten en los distintos colectivos que, de una manera u otra, participa en ellas. Hemos de decir también que, hay beneficios registrados que no pueden relacionarse directamente como producto de la participación de los usuarios en varias terapias y actividades simultáneamente, por lo que, como hemos dicho en más de una ocasión, no podemos saber qué es consecuencia directa de qué. Asimismo, las terapias ecuestres no distan mucho de una terapia convencional, al menos en su vertiente psicoeducativa. Lo que no cabe duda es la efectividad de las mismas, puesto que cuentan con elementos motivadores y ambientes naturales que influyen positivamente en la actitud del usuario, lo cual es determinante para su evolución, incidiendo también en aspectos emocionales y propiciando la mejora física, psíquica y del aprendizaje.

Por esto, resaltamos la necesidad de entender las terapias ecuestres como algo más que una terapia al uso, sino como un ambiente terapéutico para todos los que se

impliquen en ellas. En conclusión, debemos aprovechar estos beneficios utilizando las intervenciones de terapias ecuestres para todos los colectivos, de manera que se potencien las mejoras ya existentes, consiguiendo de esta manera una mejor calidad de vida de las personas que rodean a nuestros chicos y chicas con diversidad funcional, lo que repercutirá aumentando el impacto de las terapias en su desarrollo.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Arenas, M. (2016). Beneficios de la naturaleza para la salud [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://allyouneedisbiology.wordpress.com/2016/01/20/beneficios-naturaleza-para-salud/>
- Arribas, H., Fernández, D., & Vinagrero, J. A. (2008). Caminar por la naturaleza: un planteamiento de ocio e inclusión. *Revista Tándem*, 27, 17-27.
- Carrión, V. (2014). Terapias ecuestres. Caso real. *Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG*, (9), 7.
- García, S.P. (2010). *Equinoterapia: Un binomio con fines terapéuticos*. (Monografía de Licenciatura). Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, Universidad Veracruzana, México.
- Gross Naschert Edith. (2006). *Equinoterapia: La rehabilitación por medio del caballo*. Editorial: Trillas. México. Segunda Edición.
- Gross Naschert Edith. (2009). *Equitación y salud: montar a caballo: actividad recreativa, deportiva y terapéutica*. Editorial: Trillas. México. Primera Edición.
- Guijarro, P. J., Sánchez, A., & Liria, J. M. (2015). Equinoterapia en el anciano. *Calidad de vida, cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento Volumen (3)*, 63.
- Huertas, M. C., Nieves, I. C. R., & Álvarez, M. (2014). Desarrollo de la terapia asistida por animales en la psicología. *Informes Psicológicos*, 14(2), 125-144.

Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N. & Fuller, R. A (2013). What are the benefits of interacting with nature? *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 10, 913-935. doi: 10.3390/ijerph10030913

Larrobla, M. (2000). Equinoterapia. *Yatasto Turf*, 2, 40-41.

Monje, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Recuperado de <http://carmonje.wikispaces.com/file/view/Monje+Carlos+Arturo+-+Guía+didáctica+Metodología+de+la+investigación.pdf>

Romañach, J., & Lobato, M. (2005). Diversidad funcional, nuevo término para la lucha por la dignidad en la diversidad del ser humano. *Foro de vida independiente*, 8.