

LA EQUITACIÓN ADAPTADA: UNA RESPUESTA EFICAZ A LAS NEE

Tatiana Barba Bravo
Licenciada en Pedagogía

En el pasado, la sociedad puso casi siempre obstáculos a la integración de la personas que no eran como el resto. Eran personas con N.E.E. Recelos, miedos, supersticiones, rechazos, aislamientos... llenan tristemente, muchos espacios históricos que se extienden hasta nuestros días.

La Asociación Andaluza de Equitación Terapéutica nace desde la consciencia y la sensibilización que va creciendo en nuestra sociedad, intentando que las personas con necesidades educativas especiales puedan participar en la dinámica de su entorno e integrarse en las estructuras socio-laborales de igual manera que los restantes ciudadanos, defendemos una actitud que reclama que los seres humanos, independientemente de sus potencialidades y condiciones, tiene derecho a las mismas oportunidades de inserción, inclusión y realización psicosocial. Consideramos pues urgentes no sólo nuevas actitudes, sino también nuevas formas de intervención, y desde nuestro mundo «el del caballo» nos hemos puesto a trabajar.

Nuestro objetivo principal es la integración social y laboral de las personas con NEE, utilizando el caballo como elemento integrador, sumándonos a las tendencias por las que la segregación y marginación de siglos anteriores ha dado paso a la integración. Este principio, junto con el de normalización, ha puesto una profunda revisión del concepto de Educación Especial y de la población a la que va destinada, planteándose tales conceptos como una opción hacia una sociedad más democrática, justa y solidaria que posibilite el máximo desarrollo personal de sus miembros. El cambio fundamental estriba en la introducción del concepto de Necesidades Educativas Especiales. Según este, todos los niños tienen sus propias necesidades educativas y únicamente variará su grado de especificidad. Esta concepción es la que sustenta nuestro proyecto, proponiendo una actividad individualizada, normalizadora e integradora.

Nuestro compromiso no se centra únicamente en la mejora de algún handicap, sino también en la adecuación y mejoramiento de las condiciones en que los alumnos/as se desenvuelven, trabajamos analizando sus potencialidades de desarrollo y aprendizaje, valorando cuáles son los recursos educativos que precisa, adaptando estos a nuestro medio.

La Equitación Terapéutica o adaptada usa las actividades orientadas con caballos con el propósito de contribuir positivamente al desarrollo cognitivos, físico, emocional y social de las personas con NEE, suministra beneficios en las áreas de mejora física, educación, deporte, ocio y tiempo libre de forma integral, sin embargo cada una de las actividades puede ser practicada por separado en función de las necesidades de cada persona.

Se presenta este tipo de equitación como una alternativa de trabajo, promoviendo que padres y educadores se preocupen de manera sistemática por el desarrollo de los alumnos, y favorezcan todas aquellas situaciones que posibiliten su independencia, tratando de evitar todo comportamiento de sobreprotección que impida la evolución de la persona e instando a los niños/as a que aprendan y actúen por sí mismos valiéndose de los medios que tienen a su alcance.

La Historia de este tipo de equitación se remonta a la antigüedad, ya que en los años 460-370 a.C, Hipócrates se refirió al «saludable ritmo del caballo» en su obra «Ejercicios Naturales», donde se incluye un capítulo sobre el andar del caballo. El Emperador Romano Marco Aurelio (121-180 d.C.) y Galeno de Pérgamo separaban la equitación de la utilización del caballo como medio de terapia para los soldados enfermos, aplicando la gimnasia como terapia, pero realizados sobre un caballo al paso. Hieronimua Cardanus (1501-1576) menciona en su escrito dietético «De Soniate Tuendo», que la equitación es casi la terapia más completa que se conoce. En el mismo centenario se encuentra el trabajo de Mersuriates / 1569), «El Arte de la gimnasia» donde se refiere a que montar a caballo es un ejercicio para la prevención y rehabilitación de la salud. En Inglaterra an 1670 el psiquiatra Lord Thomas Sydenhan escribe: «no existe mejor tratamiento para el cuerpo y para el alma que unas horas a la semana sobre un caballo». En 1901 se crea en Inglaterra en primer Hospital ortopédico, en Oswestry, bajo la dirección de Done Agnes hunt, que valoró la importancia del trabajo con caballos aplicada a sus pacientes, como medio de ayuda. Posteriormente, en este país, durante la 1ª Guerra Mundial un fisioterapeuta, usó en un hospital a las afueras de Oxford, el caballo como medio rehabilitador para los soldados víctimas de la guerra. Cada vez se estudia en más en clínicas y Universidades el efecto del movimiento del caballo sobre la salud de su jinete, se estudia su psicología y la influencia positiva en los enfermos. La rehabilitación de los primeros casos de poliomeilitis, de parálisis, hemiplejia, parapléjia, espasticidad... comienza por el años 1940.

Los países pioneros en esta disciplina han sido Noruega, Dinamarca, Alemania (donde es recetada por la Seguridad social), Italia, Gran Bretaña y Estados Unidos. En España existen experiencias relacionadas con este tipo de actividad pero hasta el momento no había encontrado una estructura u organización que los desarrolle e impulse.

En 1996, nace la Asociación andaluza de Equitación Terapéutica «El Caballo Ayuda», cuyo objetivo es fundamentalmente como ya hemos dicho la integración social de personas con Necesidades Educativas Especiales.

Pero analicemos con más profundidad *¿qué es la Equitación Terapéutica?*. La E.T. usa las actividades orientadas con caballos con el propósito de contribuir positivamente al desarrollo cognitivo, físico, emocional y social de las personas con NEE. El objetivo principal es

asegurar un programa real y adaptado a grupos «especiales», ofreciéndoles la asistencia necesaria para maximizar sus necesidades y, a su vez, favorecer y potenciar su ocio y tiempo libre. Además realizamos una actividad de apoyo a los padres y madres con el asesoramiento de nuestro equipo multidisciplinar (médico, psicólogo, pedagogo, y fisioterapeuta) con el fin de normalizar todas las actividades que el alumno/a realiza no solo en el picadero sino también en el aula y en casa.

La E.T. suministra beneficios en las áreas de terapia, deporte, educación y ocio/tiempo libre de forma integral, sin embargo cada una de ellas puede ser practicada como una disciplina independiente, por ello realizamos dentro de E.T. la siguiente distinción:

1. Terapia (hipoterapia)

Podemos definir la hipoterapia como el tratamiento fisioterapéutico, en base neurofisiológica, con ayuda del caballo. La hipoterapia aprovecha las condiciones de movimiento del paso del caballo y, además, la motivación extremadamente favorable del «medio» caballo para alcanzar los objetivos terapéuticos. La hipoterapia es suministrada por profesionales de la salud con formación en dicha actividad (que debe ser recetada por el médico). La estimulación de movimientos finos del tronco erguido, posibilita el aprendizaje y el ejercicio del equilibrio, que es base para la psicomotricidad gruesa y la fina.

Un caballo grande, transmite 110 impulsos pluridimensionales de oscilación por minuto. Oscilación hacia atrás y hacia delante; oscilación hacia arriba y hacia abajo; oscilación de lado a lado y oscilación rotativa; y todo este movimiento lo va recibiendo el cuerpo de una forma no pasiva, sino reactiva, ya que constantemente el jinete debe buscar el equilibrio de su cuerpo y el movimiento del caballo al paso. El jinete no intenta controlar al caballo, por lo que no necesita saber montar, simplemente se sienta sobre el caballo y se acomoda sobre una manta para que el movimiento le llegue mejor. Debido a que las piernas están relajadas, se entrena el tronco y se experimentan los mismos movimientos que si se caminara, por ello es una forma de trabajo que no se puede comparar a otra ya que ningún tipo de fisioterapia ofrece esta correspondencia.

La comprensión de este proceso es la base para el entendimiento de la función de la columna vertebral cuando el tronco se incorpora a un modelo en movimiento. La recepción de todos los impulsos oscilatorios del caballo es el punto clave de la hipoterapia, ya que estimula reacciones que se ajustan a los modelos del movimiento fisiológico del hombre. Aunque existen simuladores, el caballo jamás podrá ser suplantado por una máquina, ya que la leve imperfección de su ritmo al paso, implica que el jinete tenga que estar reaccionando cada vez de una forma mínimamente distinta, aunque siguiendo un ritmo estable, consiguiendo así estimular su cerebro, para activar continuamente informaciones nuevas. Además no podemos olvidar el vínculo afectivo que crea el jinete con su caballo, lo que ayuda a la actividad enormemente.

La hipoterapia ayuda a estimular el sistema nervioso y el muscular, además de realizar ejercicios de relajación y fortalecimiento, mejora el riego sanguíneo y las articulaciones

musculares se ejercitan con más fuerza. A través del contacto directo del cuerpo con el caballo, se traspa su calor al jinete; por los cambios de dirección, velocidad y posición del cuerpo en movimiento rítmico encima del caballo, se estimula el cuerpo en equilibrio, se reeducan los miedos al movimiento y se desarrolla al sentido del espacio y de la posición; a través de la prensión y contraprensión del cuerpo, en movimiento rítmico, puede ser disuelta una hipersensibilidad táctil o fomentarse una sensibilidad menguada; desarrollando la conciencia de espacio y posición, la planificación motriz, la percepción táctil, la capacidad de reacción, la habilidad y la conciencia corporal, se entrenen funciones basales; también existen repercusiones sobre la respiración del jinete, así como sobre sus funciones cardio-respiratorias lo que ayuda mucho en las NEE en el área del lenguaje, etc.

2. Educación

Utilizamos las actividades equinas para conseguir beneficios psico-educacionales a través de un plan de trabajo en base a las NEE de cada alumno/a y partiendo siempre de sus potencialidades, y del trabajo que ya realice en su centro educativo. Elaborado por nuestro psicólogo y nuestro pedagogo, este plan, lo realizarán en el picadero los monitores de Equitación Terapéutica. Las actividades a desarrollar dependerán de cada persona, así como su tiempo de duración, que se prolongarán o disminuirán atendiendo a los motivaciones, intereses y conocimientos previos que cada uno tenga. Se contemplan tres áreas de trabajo a desarrollar como son; el área cognitiva, psicomotriz y afectivo-social, planteándonos una serie de objetivos generales y otros específicos para la consecución óptima de las áreas de trabajo. Como ya sabemos en todo el proceso de enseñanza/aprendizaje es necesario atender a las características individuales de cada alumno/a. Este es un hecho indispensable, como lo es también partir de la realidad vivida por éste. El aprendizaje será mejor en función de su mayor cercanía a la realidad, y de su práctica (aprender haciendo), pues bien, esta es la norma que seguimos en nuestras actividades, así como la pretensión de generalización de estos aprendizajes a la vida fuera del picadero. (Por ejemplo, el aseo y la alimentación del caballo, es generalizado en el sentido que el alumno comprende que él también lo necesita). A su vez se trata de globalizar al máximo las actividades, pues muchas de ellas indicadas para un área y objetivo servirán para el desarrollo de varios objetivos e incluso varias áreas; todas las áreas están interrelacionadas.

3. Deporte (Volteo)

Las personas con NEE pueden participar en actividades deportivas con caballos con las adaptaciones correspondientes. Estas actividades incluyen carreras, conducción de enganches y volteo como forma de recreación y competición. Aprendiendo las habilidades necesarias para el deporte, también aprendemos actitudes y habilidades para la vida en general.

Cuando nos planteamos que un alumno practique esta rama de la Equitación, tenemos muy presente que el método de aprendizaje poco dista del de cualquier jinete, exceptuando que el entrenamiento del caballo es específico para esa persona y es el animal el que debe adaptarse a su jinete y no al contrario y que la silla y riendas que se utiliza para este deporte puede tener modificaciones en función de las necesidades de la persona.

En el volteo, (conocido por la realización de movimientos acrobáticos sobre el caballo), nos planteamos fundamentalmente para conseguir la mejora de las condiciones físicas, la mejora de las relaciones sociales, la autoconfianza, la autoestima, la comunicación, etc. Se realiza en grupo, para que unos a otros se ayuden en los ejercicios que desde luego al principio resultan complicados y sin la ayuda del compañero no serían tan fáciles de realizar, por otro lado este tipo de actividad requiere el aprendizaje de destrezas motrices, lateralidad, coordinación y control postural que en caso de que no estén muy desarrolladas, será necesario primero el entrenamiento y aprendizaje de las mismas. Procuramos que el aprendizaje del volteo sea transferido a otras situaciones de la vida cotidiana, porque se aprenden nuevas formas de conducta y a cooperar con los demás.

4. Ocio y tiempo libre

Al igual que en los casos anteriores las personas con NEE pueden utilizar las actividades equinas como experiencia de ocio y tiempo libre. Se plantea esta actividad como una experiencia relajante y disfrutable que suministre beneficios adicionales en las áreas de socialización, motricidad y sobre todo mejorando la autoestima y la calidad de vida.

Los juegos ecuestres crean espíritu de solidaridad y de apoyo mutuo entre jinete y caballo, y eso es algo que no se olvida en la vida, con él el alumno/a adquiere estabilidad, flexibilidad y el manejo básico para la conducción del caballo, entrando a formar parte de un colectivo que tiene con el alumno una afición común y dando a todos la oportunidad de relacionarse entre sí, y normalizando las relaciones entre todas las personas dentro y fuera del picadero.

Después de todo lo explicado, es fácil suponer que plantemos nuestras actividades y nos dirigimos a TODAS las personas sea cual sea su necesidad especial, ya que pretendemos adaptarnos completamente a las necesidades de cada uno y contamos con toda una gama de posibilidades de trabajo, además de un equipo multidisciplinar formado en todas las áreas (psicólogo, pedagogo, logopeda, médico, fisioterapeuta y monitores de equitación con formación en educación)-

Los **beneficios** son bien conocidos en actividades con otros animales. La relación persona/animal promueve una situación natural en la que el alumno una vez habituado se encuentra relajado. Los beneficios físicos son; la mejora del equilibrio, la coordinación y la postura; el aumento del control de habilidades motoras, favorecimiento de la adquisición de la lateralidad; la regulación del tono muscular, aumento de la fuerza y la flexibilidad muscular, la concienciación del esquema corporal...

Los beneficios sociales y educativos son: el fomento de la autoestima, aumento de la confianza en sí mismo y en los demás, mejora de la comunicación, disminución de la ansiedad, sentimientos de placer y euforia, aumento de la capacidad de autonomía, motivación, reconocimiento y aceptación de los miedos y sentimientos de logro y responsabilidad, relación con animales y la naturaleza, necesidad de superación, participación de una nueva diversión y actividad social...

El resultado es una vida más alegre, por que se experimenta el éxito, estos en síntesis son beneficios que se derivan de los logros de los objetivos que perseguimos con nuestra actividad, y que a su vez están íntimamente relacionados con los que se pretende con la Integración social y educativa de las personas con NEE, como son el desarrollo máximo de las potencialidades de cada alumno/a, dotarle de un bagaje de habilidades, destrezas y conocimientos que le haga ser y sentirse libre, prepararle para una integración social adecuada y real y ayudarle en su integración laboral.

Resumiremos ahora **cómo llevamos a cabo nuestra actividad** desde que un alumno entra en contacto con nosotros. Normalmente es la familia quién nos solicita la actividad, y es nuestro equipo multidisciplinar quién tiene el primer contacto con los padres y conoce al alumno, se realiza entonces con la información que padres, educadores y demás personas que trabajan con el niño/a nos aportan un estudio para planificar que actividades en función de sus necesidades.

El equipo se reúne con los monitores (todos formados en Equitación Terapéutica) para explicar los objetivos y la programación que se seguirá. En la primera sesión en la que el niño va al picadero, simplemente se le enseñan las instalaciones, y se observa cómo son las reacciones ante los estímulos que allí se le presentan y sobre todo cual es su reacción ante su nuevo compañero de trabajo (el caballo). Una vez observado esto se termina de matizar la programación y comienza el trabajo con el alumno/a.

Las sesiones son de una hora de duración más o menos, divididas en tres partes, en la primera el alumno, asiste con un monitor a un aula en la que se realizan actividades para familiarizarse con el trabajo, el caballo, el medio, los utensilios de limpieza, etc. Además de realizar también en ocasiones actividades de apoyo del aprendizaje escolar pero siempre con materiales relacionados con el mundo del caballo. En la segunda se realizan actividades de aseo, alimentación y arreglo del caballo (igual que en una clase de equitación «normal»), y en la tercera se da la clase de equitación propiamente dicho ya sea hipoterapia, volteo, etc.

En otras ocasiones y debido a las características de los alumnos estas actividades se realizan en grupo, o no se realiza alguna parte supliendola por otras posibilidades.

Para finalizar expondremos que la Asociación no solo realiza estas actividades, sino que mediante subvenciones ha venido formando a personas con NEE en varias profesiones relacionadas con el mundo del caballo y que en la actualidad están trabajando. Estos módulos son de mozo de cuadra, ayudante de yeguada, ayudante de enganche, guarnicionería y previsión y planificación empresarial. Además ya se han realizado dos cursos de Monitores de Equitación Terapéutica con alumnos licenciados en medicina, psicología, fisioterapia, pedagogos, etc.

Bibliografía

- VV.AA. (1998): *Operating Center Standars & Manual for Therapeutic Riding Centers*. Dember: NARHA.
BARNET, J., (1998): *Indications of Terapeutic Riding*. Dember: NARHA.