



Autora: TALIA SOLDEVILA



Directora y fundadora de Equilibri, autora de EL MAESTRO EQUINO y pionera en incorporar a los caballos en procesos de coaching personal. Ofrece formación internacional en Coaching con Caballos con su propia metodología, imparte talleres en España y Latinoamérica, ofrece conferencias y ponencias a nivel internacional y ha posicionado el Coaching con Caballos en España a través del reconocimiento internacional que ha obtenido por su trabajo.

Su plena dedicación a Equilibri ha dado como resultado que sea un centro de referencia en el mundo de habla hispana.

Web: www.equilibri.info

Mail: talia@equilibri.info

Proyecto “Reflexes”: una experiencia de educación emocional con caballos para niños

Equilibri es un centro de Coaching con Caballos desde el cual también fomentamos la educación emocional. Es inevitable que el contacto con los caballos en este trabajo específicamente, remueva emociones profundas y ponga a los clientes en contacto con éstas desde un lugar que carece de juicios y análisis. Los caballos no tienen ego. Durante una sesión ellos simplemente interactúan respondiendo al nivel energético del cliente que se modula y cambia a lo largo de toda la sesión. Son animales de una sensibilidad extraordinaria que perciben su entorno y responden ante los cambios que en él se producen.

Desde Septiembre Equilibri colabora en un proyecto llamado REFLEXES con la Escuela l'Alzinar de Campins (Barcelona) impulsado por la maestra Bel Miralles. Es un proyecto innovador y ambicioso en el cual un grupo de 12 niños de 5º y 6º de

primaria con edades comprendidas de 10 a 12 años, vienen una vez al mes a hacer un trabajo emocional con los caballos.

Desde la infancia, por lo general, no se nos enseña a estar en contacto con nuestras emociones. El núcleo familiar suele desatender la gestión emocional; se atienden las necesidades básicas, académicas, sociales, etc. pero no es habitual que se trabaje la expresión emocional facilitando que el menor aprenda a expresar y reconocer sus emociones. En las aulas y el ambiente escolar tampoco se ofrece un lugar destacado para poder expresarse emocionalmente, se le da más importancia al trabajo social (cohesión, equipo, respeto, etc.) y al académico. Por lo tanto estas carencias de expresión y reconocimiento emocional desde una temprana edad nos convierten en analfabetos emocionales. Crecemos sin comprender la importancia que tienen nuestras emociones y por lo tanto no disponemos de herramientas ni conocimientos para poderlas gestionar.



La maestra Bel Miralles explica que el propósito del proyecto REFLEXES es “facilitar experiencias de autoconocimiento al grupo de niños y niñas de la escuela l’Alzinar de Campins que durante este curso 2012-13 siguen 5º y 6º de primaria. Experiencias que les permitan ponerse en contacto con uno mismo, mirar hacia dentro y sentir. El objetivo

es que estas experiencias, y la gestión de las mismas, faciliten el desarrollo de la inteligencia intrapersonal (emocional) y la interpersonal dentro del marco de las inteligencias múltiples.

Hay mucho ruido exterior que nos despista de nosotros mismos y un ego fuerte que también nos aleja. Por otro lado, está el caballo, un animal con la facultad de captar el estado emocional de las personas y con un temperamento propio pero sin ese ego fronterizo que, a las personas, nos impide ser conscientes de los sentimientos que ocultan nuestras reacciones.

El caballo es el guía y acompañante en este proceso. Un proceso que usa como herramientas el juego y el retorno “debrief” de lo vivido en el juego. Son los especialistas del centro “Equilibri” quienes se ocupan de facilitar la toma de conciencia de lo que el niño está viviendo y de cómo está actuando gracias a la reacción del caballo. Estas actividades se llevan a cabo una vez al mes, desde las 9 de la mañana hasta las 12,30h.

Una vez en la escuela se recuerda lo vivido, tomando ya cierta distancia y recordando experiencias a través de la proyección de algunos momentos que se han registrado en vídeo. En la escuela se dedica una hora semanal a actividades de expresión de lo vivido, desde el dibujo y desde la escritura.”

Cualquier proceso de trabajo con caballos produce resultados medibles a muy corto plazo. Se reduce espectacularmente el tiempo invertido en comparación con otras técnicas o modelos de trabajo ya sean terapéuticos o educativos. En tan solo 2 meses, los niños y niñas del proyecto REFLEXES comienzan a demostrar cambios favorables. Empiezan a utilizar un vocabulario más extenso para describir sus

emociones dejando de lado palabras como “bien” y “mal” y sustituirlas por otras más expresivas y descriptivas.

La metodología se basa en realizar simples actividades pie a tierra, jamás se monta a los caballos. Estas actividades ponen de manifiesto los cambios que se producen en los caballos a partir de los propios cambios internos de los alumnos. Una actividad tan simple como llevar a un caballo zigzagueando por unos conos ofrece una gran cantidad de información que invita a la reflexión: si el caballo se para y no avanza, si el caballo sigue voluntariamente, si el caballo se aparta de los conos, cómo se coge la cuerda, si ésta está tensa o floja, etc. son pequeñas observaciones que se ofrecen a los niños y niñas para que puedan reflexionar y sacar sus propias conclusiones.



La educación emocional que reciben de manera vivencial con los caballos les permite aceptarse a sí mismos y a sus compañeros tal y como son. La visión de su propia pertenencia al grupo así como la de sus compañeros ha cambiado positivamente en tan solo 2 sesiones. Lo que experimentan en la pista perdura en el tiempo y el trabajo que realizan en aula les permite profundizar y acercarse más a sus emociones como una experiencia agradable y reveladora.

La educación emocional con caballos ya sea durante un proceso de Coaching o un proceso de aprendizaje como el proyecto REFLEXES, pone de manifiesto una vez más que los caballos tienen mucho más que ofrecernos si les permitimos que ellos sean los maestros y nosotros los alumnos. Los niños de la escuela l'Alzinar de Campins lo han entendido y han aceptado el reto porque sólo salen ganando de esta experiencia, tanto a nivel personal como grupal.