

COACHING CON CABALLOS, una nueva forma de inteligencia emocional

Lic. Educación Ana Yazmin Sánchez Romero. Mayo 2020



En la actualidad el término inteligencia emocional ha tomado mucho auge, no solo en el ámbito educativo sino también empresarial, puesto que el reconocimiento las emociones suele ser el primer aspecto para su control. Se ha apostado por este término debido a que a través del mismo se favorecen las relaciones sociales.

Según Daniel Goleman, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento en la vida está determinado por ambos. (GOLEMAN, 1996, pág. 32). Como anteriormente se menciona el éxito de las relaciones sociales está determinado por la forma en que establezcan, una persona que tienen dificultad para relacionarse con los otros trascenderá con frustraciones, miedo e inseguridades.

Ahora bien, los caballos son mamíferos domésticos que han facilitado la vida del hombre desde hace muchos siglos, aunado a ello son capaces de percibir el estado emocional de las personas. Son animales muy sociales, pueden entender el lenguaje no verbal del ser humano, pues siempre están en constante alerta por los enemigos ya que son animales depredados y no depredadores. A estos mamíferos difícilmente se les puede engañar, ya que no entienden de apariencias por lo que en la última década nuevos investigadores han comenzado a trabajar la inteligencia emocional con ellos, ya que gracias a esto ayuda al ser humano a reconocer y canalizar las emociones para comunicarlas adecuadamente, sin necesidad de practicar un deporte ecuestre.

Por lo que, parafraseando a Goleman, no es que nosotros pretendamos eliminar la emoción y poner a la razón en su lugar, sino que nuestra intención es la de descubrir el modo inteligente de armonizar ambas funciones. (GOLEMAN, 1996, pág. 32). Es por ello que en la actualidad se usa el término “coaching con caballos” puesto a través de esta técnica se ha permitido comprender y mejorar el comportamiento humano, pues las personas han podido desarrollar esta forma de armonizar ambas inteligencias, pues las dos se manifiestan en el propio cuerpo.

Sin embargo, existen algunas rupturas en la parte científica, pues ha sido fuertemente criticado las actividades médicas, psicológicas y educativas que tienen que ver con animales pues hay quienes se posicionan en contra ya que no se fundamentan científicamente, por lo que este tipo de actividades han sido consideradas como terapias complementarias. Los caballos han tomado mucho auge en la medicina alternativa pues adicional a lo anteriormente mencionado, gracias a sus movimientos corporales produce mejoras en la motricidad, ayuda en la corrección de posturas y en la parte conductual se han realizado estudios de mejoramiento en niños con parálisis cerebral, parapléjicos y personas con dificultades sensoriales, sensomotoras, psicomotoras y sociomotoras. Actualmente se investiga sobre su efecto en el proceso de aprendizaje, en la neuropedagogía y la somática.



Capacitación en Cacalomacán, Estado de México con Edith Gross Nashret. 14 de mayo 2017

El periódico “La Vanguardia” publicó un artículo en el que un grupo de investigadores llevó a cabo un experimento con caballos. El experimento consistió en presentarles una fotografía de un rostro humano enfadado o feliz, pasando unas horas las personas se presentaron delante de los caballos con expresión neutra, la sorpresa fue que al exponer a los caballos ante las fotografías de las personas tan solo horas antes fue suficiente para generar diferencias en la respuesta del caballo al conocer a las personas. Los autores afirman que a pesar de que los humanos estaban en un estado de ánimo neutro durante el contacto en persona, la dirección de la mirada de los caballos demostraba que percibían a la persona de manera más negativa si anteriormente lo habían visto enfadado en una fotografía. A su vez, informaron que las diferencias en las reacciones de los caballos solo se observaron en las personas que los caballos habían visto en fotografía y no en otras personas.



La profesora Karen McComb, profesora de conducta animal y cognición de mamíferos en la Facultad de Psicología de la Universidad de Sussex, y coautora del estudio, comenta que “lo que descubrimos es que los caballos no solo pueden leer las expresiones faciales humanas, sino que también pueden recordar el estado emocional previo de una persona cuando se encuentran más tarde ese día, y, lo que es más importante, adaptan su comportamiento en consecuencia. Básicamente podemos afirmar que los caballos tienen memoria para la emoción. La Vanguardia, 2018 (2020, Mayo 27) Los caballos son capaces de recordar tu estado de ánimo. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/natural/20180502/443186501166/caballos-inteligencia-emocional-recordar-estado-animo-humano-estudio.html>

Para el año 2018 fue de las primeras investigaciones en hablar sobre caballos y emociones humanas, fue la primera vez que se demostraba que los caballos pueden recordar experiencias emocionales que ha vivido con los humanos, y esto ha tenido grandes beneficios para abrir nuevos caminos en el campo de investigación de la vinculación social y emocional entre estos animales con el ser humano.

Actualmente, en la Educación se marca como un objetivo primordial el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes que le permitan generar aprendizajes para la vida. Para ello han desarrollado un programa de educación socioemocional que permite a las NNA saber quiénes son y cómo reaccionan en determinadas ocasiones, por lo que conocer nuestras emociones y poder regularlas evitará acciones violentas, actos vandálicos, consumo de drogas, etc.



Es precisamente lo que ha priorizado que esa inteligencia emocional se convierta en educación socioemocional, pues se pretende que ésta de respuesta a aprender que nuestras emociones influyen en cada acción racional que llevemos acabo, es decir, nos permitirá ser más tolerantes a la frustración, desarrollar habilidades sociales, ser más cooperativos y colaborativos. Lo anterior es observable en la manada de caballos, pues los caballos en libertad actúan en beneficio de la manada en sí, cada uno de los integrantes de la manada aporta su tarea para la supervivencia y el bienestar propio pero también de la manada, por ello el coaching asistido con caballos trabaja en áreas donde la manada pueda comportarse de forma natural e introducir un grupo de personas para trabajar el reconocimiento de emociones.

En la actualidad existen varias organizaciones en el trabajo de coaching asistido con caballos, cada una de estas organizaciones cuenta con su metodología propia y ofrecen diversos servicios. Hablar del modelo EAGALA en México, es hablar de uno de los modelos más exitosos, se basa en el área de la psicoterapia, éste modelo está basado en el

Coaching Empresarial y su capacitación, sin embargo poco a poco se ha ido adentrando al área de psicoterapia para niños y adolescentes, trastornos alimenticios, adicciones, etc.

EAGALA es hasta el momento el único modelo aprobado por la American Psychological Association (APA), pues cuenta con reconocimiento y aprobación para la impartición de sesiones que permitan desarrollarse socioemocionalmente. A través del trabajo en equipo, en este tipo de actividad no se monta por lo que no se requieren habilidades ecuestres, el modelo se encuentra orientado a soluciones con el fin que quien viva la experiencia descubra sus propias soluciones a través de la experiencia. (EAGALA, 2014)

Este tipo de certificación es reconocida a nivel internacional, por lo que si obtienes la certificación en México (América Latina) y posteriormente se opta por cambio de residencia, el certificado es reconocido en otros países. Algunos de los efectos positivos del coaching con caballos son:

- 🐾 Aumentar seguridad y autoestima
- 🐾 Reconocer las emociones propias
- 🐾 Bienestar mental y corporal
- 🐾 Aprender a conectarse con uno mismo, el grupo y el ambiente
- 🐾 Liberación de emociones bloqueadas
- 🐾 Toma de decisión
- 🐾 Favorece la confianza y control de emociones
- 🐾 Reduce el estrés
- 🐾 Activa el lado creativo del cerebro que permite la resolución de problemas
- 🐾 Promueve la unión con la naturaleza



Los beneficios anteriormente mencionados se obtienen al simple contacto con caballos, aunque muchas personas que aun conviviendo diariamente con un caballo no son conscientes de todos estos beneficios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

EAGALA, M. (01 de Marzo de 2014). *Psicoterapia y Aprendizaje Asistidos con Caballos*. Recuperado el 27 de Mayo de 2020, de Psicoterapia y Aprendizaje Asistidos con Caballos: <https://anairenericalde.wordpress.com/about/>

GOLEMAN, D. (1996). *INTELIGENCIA EMOCIONAL*. KAIROS.

VANGUARDIA, L. (02 de Mayo de 2018). *La Vanguardia*. Recuperado el 27 de Mayo de 2020, de La Vanguardia: <https://www.lavanguardia.com/natural/20180502/443186501166/caballos-inteligencia-emocional-recordar-estado-animo-humano-estudio.html>