



Universidad del Aconcagua

Facultad de Psicología

TESIS DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA

“Equitación: una perspectiva basada en el vínculo con el caballo para la promoción de la salud mental.”

ALUMNA: María Carla Gullé Linares

DIRECTORA DE TESIS: Mgter. Estela Labal

LUGAR: Mendoza, Argentina.

FECHA: 14/11/18

HOJA DE EVALUACIÓN

TRIBUNAL

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesor invitado:

Nota:

Observaciones:

Agradecimientos

Quiero agradecer a mi Directora de Tesis, *Mgter. Estela Labal*, por su excelente predisposición, por el tiempo brindado, su acompañamiento permanente y su guía constante. Por “seguirme” el ritmo y por entender y compartir mis prioridades. Y sobre todo por su profesionalismo y humildad al momento de trabajar juntas.

A mi *familia*, por acompañarme en este importante proceso que es la facultad, por sus comentarios de aliento y por compartir cada pequeña alegría a lo largo de este camino. Por siempre creer en mí y no dejar que bajara los brazos nunca.

Al establecimiento hípico “*Quinta Ecuestre La Pradera*”, mi segunda familia, por la predisposición y la actitud proactiva de cada uno de sus miembros a colaborar con mi trabajo. A *Graciela Esnaola*, mi entrenadora, por abrirme las puertas y permitirme realizar mi investigación en su lugar de trabajo y con sus alumnos.

A mis *amigos y compañeros de la facultad*, por compartir 5 años de cursado y experiencias, por acompañarnos y apoyarnos codo a codo en cada paso que fuimos dando y por siempre alentarnos mutuamente a seguir y dar lo mejor de nosotros en cada etapa.

A mis *amigas de Equitación*, por ser lo más lindo que me brindó este deporte, por entender como nadie el amor que sentimos por nuestros caballos y por poder compartir con ellas este deporte que es una “pasión”.

Y por último a todos los *jinetes, amazonas y padres* de los mismos que colaboraron en esta investigación, ya que sin ellos este trabajo no habría sido posible.

RESUMEN

El presente trabajo busca describir la manera en que el vínculo que se genera entre el sujeto que practica Equitación y el caballo sirve para la promoción de la salud mental. Por otra parte intenta mostrar como las emociones positivas que afloran en el sujeto a partir de su contacto con el animal, fomentan en él niveles de bienestar más elevados.

Este escrito surge de observar los modos en que las personas se comportan y se vinculan con el caballo a partir de la práctica de esta disciplina, ya sea de manera deportiva y/o recreativa; y de los beneficios que la Equitación les aporta, independientemente del nivel en el que el jinete o amazona se encuentre.

La concepción de vínculo empleada es la propuesta por la autora Maite Uribe (2012), quien describe al vínculo como el lazo afectivo que emerge entre dos personas y que genera un marco de confianza en el otro y en la vida, en un contexto de comunicación y de desarrollo.

La muestra utilizada para demostrar la hipótesis corresponde a un total de 30 sujetos del establecimiento hípico “Quinta Ecuestre La Pradera”, de los cuales 20 son alumnos de escuelita y federados, y 10 son padres de dichos alumnos. El instrumento utilizado para la obtención de datos fue la entrevista semidirigida, basándose en preguntas específicas que se vieron plasmadas en una encuesta.

Se llegó a la conclusión de que a partir de la práctica de la Equitación el sujeto puede sostener un estado interno que le posibilita establecer mejores relaciones interpersonales, aumentando así los beneficios subjetivos y permitiendo que esta disciplina pueda ser indicada a otros sujetos considerándose beneficiosa y promotora de la salud mental.

Abstract

The present work seeks to describe the way in which the link that is generated between the subject who practices horse riding and the horse serve for the promotion of mental health. On the other hand it tries to show how the positive emotions that arise in the subject from his contact with the animal, promote in him higher levels of well-being.

This paper arises from observing the ways in which people behave and are linked to the horse from the practice of this discipline, either in a sporting and/or recreational manner, and the benefits that Equitation brings them, regardless of the level at which the rider or Amazon is.

The concept of bond used is that proposed by author Maite Uribe (2012), who describes the bond as the affective bond that emerges between two people and that generates a framework of trust in the other and in life, in a context of communication and development.

The sample used to demonstrate the hypothesis corresponds to a total of 30 subjects of the equestrian establishment "Quinta Ecuestre La Pradera", of which 20 are students of *escuelita* and federated, and 10 are parents of these students. The instrument used to obtain the data was the semi-guided interview, based on specific questions that were captured in a survey.

It was concluded that from the practice of Horseback Riding the subject can sustain an internal state that enables him to establish better interpersonal relationships, thus increasing the subjective benefits and allowing this discipline

can be indicated to other subjects considered beneficial and promoting mental health.

Índice

Universidad del Aconcagua, Facultad de Psicología.....	p.1
Título y nombre del autor.....	p. 2
Hoja de evaluación.....	p. 3
Agradecimientos.....	p. 4
Resumen.....	p. 5
Abstract.....	p. 6
Índice.....	p. 7 y 8
Introducción.....	p. 9-11
<u>Primera parte: Marco teórico</u>	
Capítulo I: Promoción de la salud.....	p. 13-23
<ul style="list-style-type: none"> - Definición de salud - Definición de salud integral - Definición de promoción de la salud - Funciones de la promoción de la salud 	
Capítulo II: Vínculo.....	p. 24-37
<ul style="list-style-type: none"> - Definición de vínculo - Diferencia con relación - Importancia de vincularse - Caballo como símbolo - Tipos de vínculos - Vínculos en el deporte: Equitación 	
Capítulo III: Equitación.....	p. 38-61
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la Equitación? 	

- Historia de la Equitación
- Regulación de la Equitación
- Datos básicos sobre la Equitación
- Características de la Equitación
- Principales concursos: a nivel mundial y a nivel nacional
- Terapias Ecuestres: definición, tipos y diferencia con Equitación
- Equitación como juego

Capítulo IV: Psicología del deporte.....p. 62-72

- Definición de la psicología del deporte
- Relevancia de la psicología del deporte
- Función del psicólogo deportivo
- Psicólogo deportivo en la Equitación

Capítulo V: Psicología positiva.....p. 73-80

- ¿Qué es la Psicología Positiva?
- Surgimiento de la Psicología Positiva
- Principales aportes de la Psicología Positiva
- La Psicología Positiva en la Equitación

Segunda parte: Marco metodológico

Capítulo VI: Materiales, Métodos y Procedimientos.....p. 82-89

- Introducción
- Preguntas, objetivos e hipótesis de investigación
- Metodología de investigación utilizada
- Tipo de investigación
- Muestra
- Instrumento de medición
- Procedimiento de recolección de datos
- Procesamiento de la información

Capítulo VII: Presentación y Análisis de resultados.....p. 90-103

- Presentación de resultados
- Análisis de los resultados

Conclusiones.....p. 104-106

Bibliografía.....p. 107-111

Anexos.....p. 112

Introducción

La Equitación es una disciplina deportiva sumamente apasionante y atractiva, para muchos sujetos, lo que se debe principalmente a que a diferencia de otros deportes éste se practica en conjunto con un animal, el caballo. Para esta disciplina tanto el sujeto como el caballo deben formar un equipo, una especie de alianza a la que se denomina “Binomio”. ¿Esto qué quiere decir?, que ambos deben funcionar con acciones coordinadas, el caballo debe responder a las órdenes y direcciones de su jinete, así como quien lo monta debe comprender y conocer al máximo a su caballo y cada una de sus señales comportamentales.

Resulta fundamental comprender que esta actividad al ser realizada en conjunto con otro ser vivo, propicia el surgimiento de un vínculo *especial* entre ambos. Mientras que en otros deportes como el hockey o el fútbol el grupo de sujetos se *relaciona* con objetos (bochas, pelotas, palos), en Equitación el sujeto se *vincula* con el caballo. Y se habla de vínculo porque es a partir del contacto que tiene la persona con el caballo, lo que posibilita que afloren en el sujeto distintas emociones y sentimientos hacia el animal, que luego proyecta y repite consigo mismo y con sus pares. Estas emociones de carácter positivo ayudan a la promoción de la salud mental de los sujetos en cuestión.

A su vez, es de común conocimiento que la realización de cualquier tipo de actividad física, ya sea deportiva o recreativa, produce generalmente mejoras a nivel integral en la salud de los individuos, aportando disciplinas, bienestar físico, relaciones especiales, valores que ayudan a alcanzar niveles más elevados de bienestar personal.

Es a partir de lo expuesto anteriormente que se concibe la idea de investigar la manera en que el vínculo que se genera entre la persona que practica Equitación, ya sea deportiva o recreativamente, y el caballo sirve para la promoción de la salud mental de dichos sujetos; y estudiar a su vez cómo un profesional Psicólogo puede fortalecer la capacidad de la persona de experimentar y maximizar las emociones positivas que afloran en dicho vínculo.

Mediante la presente investigación se apunta a aportar información novedosa y diferente en lo que respecta al ámbito de la psicología deportiva en relación a las disciplinas ecuestres. Si bien hay numerosas investigaciones basadas en las ventajas y beneficios que ofrecen las Terapias Ecuestres a personas que presentan algún tipo o grado de discapacidad en relación a su rehabilitación, no se han encontrado escritos que tomen el enfoque salutogénico de los sujetos, es decir, que trabajen sobre la potenciación y el fomento de aquellos factores y aspectos saludables de los mismos.

A los fines de la presente exploración se utilizó una muestra compuesta por 30 sujetos del establecimiento Quinta Ecuestre La Pradera en la provincia de Mendoza; de los cuales 20 eran alumnos que practican actualmente Equitación, y 10 eran padres de dichos alumnos. A los sujetos se les aplicó una encuesta conformada por 5 ejes temáticos y preguntas formuladas específicamente para cada grupo (padres – alumnos).

El presente trabajo de investigación se encuentra formado por:

PRIMERA PARTE: en este apartado se presenta el marco teórico sobre el cual se encuentra fundamentada esta investigación. Al mismo lo conforman 5 capítulos:

- Capítulo I: está apuntado a lograr una mayor y mejor comprensión de uno de los pilares de este trabajo, que es la promoción de la salud. Para ello se exponen las definiciones correspondientes a los principales conceptos anudados a dicho término: salud, salud mental y salud integral.

- Capítulo II: en este capítulo se desarrollan las distintas teorías existentes en relación al concepto de vínculo, haciendo hincapié en la

diferencia entre este término y el de relación. También se pone el foco en la figura del caballo y su significación simbólica; y en la importancia de los vínculos en el deporte.

- Capítulo III: se darán a conocer las características y aspectos básicos de la Equitación, así como la evolución histórica de la disciplina, para que quien lea este documento pueda comprender el nivel de complejidad y compromiso que este deporte requiere.

- Capítulo IV: principalmente se tomará conocimiento de lo que es la psicología del deporte y del rol y la función del psicólogo deportivo, realizando énfasis en la importancia de éste en la Equitación.

- Capítulo V: aquí se describirá en qué consiste y cómo surge la Psicología Positiva, así como sus principales exponentes. Se hará foco en la relación entre ésta y la Equitación.

SEGUNDA PARTE: en esta sección se presenta el marco metodológico, a saberse conformado por:

-Capítulo VI: en este apartado se expondrán los materiales, los métodos y los procedimientos utilizados para llevar a cabo la investigación, describiendo el tipo de muestra, los sujetos de la misma y el instrumento empleado.

-Capítulo VII: por último este capítulo corresponde a la presentación y análisis de los resultados del presente trabajo, así como la elaboración y formulación de las conclusiones pertinentes y su contraste con las hipótesis iniciales.

Con la presente investigación se podrá dar cuenta cómo influye la vinculación especial que se establece entre el caballo y el jinete, para el logro de un bienestar general en el sujeto, potenciando y enriqueciendo los recursos y/o habilidades personales de los mismos, anclándose en estados mentales positivos; lo que también es visualizado por sus pares, familia y medio que lo rodea.

PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

Promoción de la Salud

Capítulo I

“Promoción de la salud”

1.1 Definición de salud

El concepto de salud ha sido históricamente anudado a las ciencias médicas y por consiguiente, los encargados de trabajar con temas afines a este concepto fueron, en su mayoría médicos. Ellos eran y siguen siendo los profesionales a los cuales se recurre en primera instancia ante algún problema de salud.

Poco a poco, se fue comprendiendo que no sólo la medicina trabaja con la salud de los sujetos, sino que son muchas más las disciplinas que se interesan y tienen que ver con este tópico. Entre ellas podemos encontrar desde disciplinas sociales como la psicología, la sociología, la filosofía, la antropología, etc. hasta aquellas más concretas como lo son la ingeniería, la química, la física, la arquitectura, etc.

¿Qué tienen todas ellas en común? Que independientemente de cuál sea su objeto de estudio y/o análisis, todas apuntan a lograr avances, realizar descubrimientos, utilizar nuevos métodos que ayuden al individuo a tener una mejor calidad de vida, ya sea desde la solución concreta de un problema de salud hasta brindarle la posibilidad de vivir en un ambiente sano y seguro.

En la actualidad resulta común hablar de la importancia de “gozar de una buena salud”. Ese concepto, que en algún momento hizo referencia solamente a los aspectos físicos del ser humano, hoy involucra también otros aspectos que tienen efecto y/o incidencia sobre el individuo.

Una de las definiciones más integrales respecto a esta concepción, es la brindada por la Organización Mundial de la Salud (2017), la cual dice que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (párr. 1).

A su vez, la OMS (2013) anudó este concepto al de salud mental cuando declaró que no existe salud sin salud mental, definiendo esta última de la siguiente manera: “La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” (párr. 1 y 2)

A partir de la década de los cincuenta la Organización Panamericana de la Salud (OPS), declaró que la salud tiene que tener en consideración, además, el medio ambiente que rodea a la persona en particular.

Tomando en consideración estas definiciones, la OMS estableció que la salud está integrada por distintos componentes, entre ellos:

- ✓ Estado de adaptación al medio (biológico y sociocultural).
- ✓ Estado fisiológico de equilibrio.
- ✓ Equilibrio entre la forma y la función del organismo (alimentación).
- ✓ Perspectiva biológica y social (relaciones familiares, hábitos).

De esta manera, la relación entre estos distintos componentes es lo que determina el estado de salud del sujeto, como así también el incumplimiento o el déficit de alguno de ellos provoca el estado de enfermedad.

Más adelante, en 1984, un documento de trabajo de la OMS propuso alejarse del concepto de salud como estado e ir hacia un modelo dinámico. En éste la salud se presentaba como un proceso o una fuerza, concepto que se

vio luego ampliado en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, en 1986.

Numerosos profesionales han dedicado sus vidas a investigar de qué manera llevar estilos de vida saludables, ya sea a partir de la alimentación, del deporte, del trabajo o de las relaciones sociales. Esto se debe a que los factores biológicos no son los únicos responsables de que una persona se enferme o conserve su salud.

Si bien el objetivo siempre ha sido “tener salud”, “ser una persona saludable” y “no enfermarse”, los servicios médicos y/o de atención que se brindan a la sociedad se encuentran orientados a la *cura de la enfermedad o patología*, es decir, al *asistencialismo*.

Es por este motivo que, con el paso del tiempo, han ido surgiendo nuevas corrientes y teorías tendientes a cambiar el foco de análisis y apuntadas a potenciar la salud del sujeto desde antes de que aparezca la patología. Esto se debe a que ya no es suficiente el sólo hecho de que exista cura para la enfermedad, sino que comienza a cobrar especial importancia la *prevención* de las mismas.

1.2 Definición de Salud Integral

¿Por qué salud integral?

Al hablar de salud, ya no se hace referencia a un concepto simple, donde existe una única causa que lleva a determinada consecuencia. Hoy en día es de común conocimiento que la salud de un individuo está afectada por una multiplicidad de factores, y que cada uno de ellos no sólo genera

consecuencias diversas, sino que esas mismas consecuencias pueden variar en función y de acuerdo a cada sujeto en particular.

Hablar de salud hoy implica asumir que este concepto es complejo y multifacético, y que para cada pregunta aparecen tantas respuestas como variables y sujetos estén en juego.

Debido a ello es que resulta fundamental hablar de Salud Integral. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “el estado de bienestar ideal, que sólo se logra cuando existe un equilibrio entre los factores: biológicos, físicos, mentales, emocionales, espirituales y sociales, que admiten un conveniente desarrollo y crecimiento de la persona en todos los recintos de la vida.” (2013, párr.3).

A partir de esta definición, es que podemos pensar que ninguna persona goza de buena salud si no tiene cierta estabilidad en los factores anteriormente mencionados, logrando la integración de los mismos. Por esto es de vital importancia que la salud de los sujetos sea una prioridad en cualquier lugar.

De esta manera es que, tanto instituciones públicas como privadas, si bien destinan algunos recursos para realizar cambios, deberían profundizar el destino de los mismos para promover en forma más eficaz el desarrollo de ambientes saludables para las personas que en ellos se desenvuelven, ya sean escuelas, empresas, centros de salud u hospitales, clubes, centros recreativos, parques y plazas, entre otros.

Entonces, a partir del concepto de salud integral y de la comprensión de que existe multiplicidad de factores que pueden afectar de manera positiva y/o negativa el crecimiento, funcionamiento y desarrollo de cada persona, que entra en escenario y cobra relevancia la promoción de la salud.

1.3 Definición de promoción de la salud

Para poder lograr una adecuada comprensión del foco de análisis de donde parte esta investigación, resulta importante poder definir el concepto de *promoción de la salud*.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Promoción de la Salud es entendida como “un proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud, a partir de un enfoque participativo, en el cual se busca crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar del sujeto.” (2001, párr.1).

Partiendo de esta definición, es que el individuo se considera ahora un sujeto activo en lo que a su propio cuidado refiere. Ya no depende únicamente de profesionales externos, sino que ahora cada uno forma parte y se convierte en un elemento fundamental para su propio cuidado.

Para que una persona logre incrementar el control que tiene sobre su cuerpo y su salud, es importante que se conozca en profundidad, tanto en lo referente a condiciones físicas y/o biológicas, como a aspectos psicológicos que pueden estar en juego.

El sujeto debe conocer aquellas condiciones fundamentales para gozar de buena salud a la vez que debe poder reconocer cómo se encuentran dadas dichas condiciones en su propia vida. Puede decirse entonces que el punto de partida para lograr una buena salud es el conocer el estilo o forma de vida actual del sujeto, como así también conocer hacia donde se dirige, el punto de llegada, que incluye no sólo lo actual sino aquellos aspectos o condiciones que el individuo desee o necesite modificar para llevar una vida más saludable.

Otro autor define a la promoción de la salud como “el desarrollo de estrategias de afrontamiento no medicalizadas y no aditivas, con una

comprensión de nosotros mismos y nuestro cuerpo, según la cual, nuestros cuerpos no son únicamente entidades biológicas, sino también sociales, teniendo en cuenta todos los factores que influyen en la salud de las personas”. (Kickbush, 1996 citado en Giraldo Osorio, Toro Rosero, Macías Ladino, Garcés, Andrés y Palacio Rodríguez, 2010, p. 5).

Esta es una modalidad que procura que las personas salgan de los consultorios, de los hospitales y de los centros de salud para buscar estrategias alternativas a los medicamentos con el objetivo del cuidado de su salud. Para lograr esto, es importante reforzar la acción preventiva y de promoción, es decir todas aquellas maniobras llevadas a cabo para evitar la aparición de la patología o enfermedad, y así disminuir el consumo de medicinas.

No se trata de dejar de atender al enfermo o de no brindar asistencia al que lo necesita, sino que se apunta a prevenir la enfermedad. La promoción de la salud intenta promover el ejercicio de acciones saludables tanto a nivel biológico, psicológico, social, laboral y emocional para evitar o disminuir las patologías.

Por otra parte, también puede pensarse a la promoción de la salud como aquella práctica que busca dotar al sujeto de capacidades para adaptarse a su entorno y responder de una manera adecuada a las situaciones que este le presenta. (Vargas, 2015).

De acuerdo con este autor, con las acciones promotoras se apunta a empoderar al sujeto, a brindarle herramientas y a hacerlo partícipe de sus decisiones, para que pueda accionar de manera independiente y de acuerdo a cada situación que le toca enfrentar, para poder salir de cada una de ellas de la mejor manera posible. En otras palabras, podría pensarse que se busca fomentar y potenciar la capacidad de resiliencia de cada persona, es decir, la capacidad de salir fortalecido de la adversidad.

1.4 Funciones de la promoción de la salud

Para hablar de promoción de la salud, así como para tener mayor claridad respecto al tema que se intenta abordar, es necesario conocer las funciones de la misma, las cuáles según Osorio Solache (2012) apuntan a:

- Desarrollar aptitudes personales para la salud: resulta fundamental que los sujetos puedan adquirir herramientas y obtener información respecto de cómo mejorar o mantener estilos de vida saludables. De esta manera, la población puede ejercer dominio sobre su propia vida y a su vez sobre el ambiente, al utilizar adecuadamente los servicios de salud. Además ayuda a que las personas estén mejor preparadas para afrontar enfermedades y sus secuelas.

- Desarrollar entornos favorables: la promoción de la salud estimula a que los sujetos creen condiciones de vida y de trabajo gratificantes, higiénicos, seguros y estimulantes. También apunta a que la protección y conservación de los recursos naturales sea incumbencia de todos.

- Reforzar la acción comunitaria: una forma de generar conciencia acerca de la salud, es que la población participe en toma de decisiones y de medidas sobre la misma. Es por eso, que la promoción de la salud apunta a crear sistemas versátiles que fomenten la participación pública.

- Reorientar los servicios de salud: a través de la promoción se busca que los dispositivos sanitarios no sean sólo curativos, sino que ejecuten acciones de promoción, incluyendo medidas de prevención específica. Uno de los aspectos más importantes es que busca que los programas de formación profesional incluyan disciplinas sobre la promoción y que dediquen recursos a la investigación sanitaria. Se busca que la promoción de la salud sea una responsabilidad compartida entre los individuos, los grupos comunitarios y los servicios de salud.

- Impulsar políticas públicas saludables: la promoción de la salud busca concientizar a aquellas personas encargadas de tomar decisiones, tanto en sectores públicos como en privados, de las consecuencias que sobre la salud tienen las mismas. Por último, aspira a propiciar que cualquier decisión que se tome, sea en función de crear ambientes saludables y formas de vida, estudio, trabajo y ocio que sean fuente de salud para la población.

Como la promoción de la salud es un tema que concierne a todos los organismos gubernamentales, estas 5 funciones quedaron así definidas en la Carta de Ottawa (documento elaborado por la Organización Mundial de la Salud, durante la *Primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud*, celebrada en Ottawa, Canadá, en 1986) como aquellas funciones básicas necesarias para producir salud en todos sus niveles.

A partir de la lectura de las mismas, podemos dar cuenta que la promoción de la salud no es algo que dependa única y exclusivamente del sujeto, sino que también entran en juego instituciones públicas, privadas, educativas y/o recreativas.

Ya no es sólo deber de la persona llevar estilos o ritmos de vida saludables, sino que es necesario y conveniente que los ambientes donde las mismas se desenvuelven, sean apropiados para ellos y potencien su bienestar.

También toma protagonismo el rol del Estado, quién aparece como el encargado de promover políticas públicas saludables. Desde esta mirada, se logra vislumbrar que el alcance de la promoción de la salud es mucho más amplio y engloba mucho más que el sujeto y el lugar donde vive.

En función a lo mencionado anteriormente, resulta importante clarificar, que este trabajo intentará vincular la práctica de la Equitación con el cumplimiento o logro de las primeras dos funciones antes explicadas.

Teniendo en cuenta que una de las funciones de la promoción de la salud es potenciar aptitudes personales y crear entornos de desarrollo favorables, podemos pensar que, por un lado, la Equitación es una disciplina que ayuda al desarrollo de habilidades personales, ya que no sólo le permite al

sujeto aprender nuevas destrezas sino que además potencia los recursos con los que ya cuenta. Las personas adquieren herramientas que les sirven tanto para practicar este deporte como para otras situaciones de la vida cotidiana. De esta forma, el individuo tiene una mejor preparación tanto física como emocional y social para tomar decisiones y afrontar problemas.

Por otro lado, si bien la práctica de cualquier disciplina deportiva fomenta un estilo de vida saludable, la Equitación cuenta además con el hecho de que la actividad que se realiza es en conjunto con otro ser vivo, en este caso, el caballo; esto provoca que el ambiente de trabajo y/o recreación sea sumamente activo y estimulante.

En este sentido uno de los aspectos más interesantes de compartir una disciplina con un animal consiste en que, a la vez que se cuida la propia salud, se tome conciencia del cuidado de la salud de otro –un animal-, fomentando así el sentimiento de empatía y el sentido de la responsabilidad hacia el mismo.

Así como las funciones antes mencionadas son de carácter general y pueden ser destinadas a cualquier disciplina y aplicadas en ámbitos diversos, también es posible pensar en determinadas funciones que son características de la promoción de la *salud mental*.

Según Maite Uribe (2012) la promoción de la salud mental se interesa por facilitar el desarrollo de capacidades y sentimientos específicos tales como:

- ✓ sentimiento de seguridad interna.
- ✓ capacidad reflexiva.
- ✓ autoestima.
- ✓ Autonomía.
- ✓ adaptabilidad y resiliencia.
- ✓ capacidad de empatía.
- ✓ capacidad para formar y mantener relaciones íntimas.
- ✓ competencia social.
- ✓ responsabilidad social.
- ✓ tolerancia a la diversidad social.

Para concluir resulta importante destacar que la práctica deportiva y/o recreativa de la Equitación genera condiciones que promocionan la salud, ya que es posible observar cómo, mediante esta actividad, son puestas en acción principalmente dos de las cinco funciones de la promoción de la salud: el desarrollo de aptitudes personales y el desarrollo de ambientes favorables.

Esto se debe a que la actividad al ser desarrollada al aire libre y en contacto con la naturaleza, invita a los sujetos a pasar tiempo en un ambiente considerado como saludable y distinto de lo cotidiano. También, el contacto con el animal estimula a la persona permitiéndole desarrollar habilidades personales que aparecían como potencia y ampliar aquellas con las que ya contaba, las cuales resultan útiles tanto para la misma disciplina como para otras situaciones de la vida cotidiana.

CAPÍTULO II

Vínculo

Capítulo II

“Vínculo”

2.1 Definición de vínculo

A lo largo del desarrollo del presente capítulo se buscará explicar, desarrollar y comprender a qué nos referimos al hablar de vínculo, siendo éste una de nuestras principales variables en esta investigación.

La noción de *vínculo* tiene su origen en el Psicoanálisis a partir de las llamadas **Teorías de las Relaciones Objetales**. Lagache (citado en Ramírez, 2010, 222) define la relación objetal como “una tendencia o un comportamiento dirigido a un objeto, por oposición a un comportamiento o tendencia dirigida a la propia personalidad”.

La teoría antes mencionada se relaciona con diferentes conceptos dentro de la teoría psicoanalítica, dependiendo del autor al que se haga referencia. Entre ellas destacamos la postura de Melanie Klein, quien toma como punto de partida la determinación pulsional de la experiencia de la relación con el objeto, concentrando su atención en el objeto interno y su efecto determinante en la vida posterior del sujeto.

Klein (1962, citada en Ramírez, 2010, 225) menciona que “son los vínculos y no las pulsiones como fuerzas biológicas los que producen el

desarrollo mental; siempre hay una motivación en todo proceso psicológico, con consecuencias para la realidad psíquica”.

Más adelante, esta misma autora agrega que “lo esencial es el vínculo **emocional** y las pulsiones tienen sentido en la medida en que están dirigidas a los objetos”. (Klein, citada en Ramírez, 2010, 226).

A partir de estos postulados podemos pensar que el vínculo funciona a la manera de un agente facilitador del desarrollo mental. Es gracias a él y a las emociones que conlleva, que pueden entenderse las pulsiones del sujeto. Entonces puede entenderse al vínculo como aquel primer aspecto que se pone en juego en cualquier tipo de relación –ya sea sujeto a objeto, o sujeto a sujeto- funcionando como “puente” que acerca y/o une a ambas partes.

Siguiendo esta línea de pensamiento y según el Diccionario de la lengua Española (2003) puede concebirse al **vínculo** como una **unión, relación o atadura** de una persona o cosa con otra. Por lo tanto, dos personas u objetos vinculados están unidos, encadenados, emparentados o atados, ya sea de forma física o simbólica.

Otro autor psicoanalítico que definió el término vínculo fue Bion (1992). Para él, el vínculo debe entenderse como expresión del mecanismo de identificación proyectiva, tanto desde el niño hacia su madre como el retorno de la madre al niño - *identificación proyectiva de comunicación* -.

Por otra parte, Enrique Pichon-Rivière en sus libros *Teoría del Vínculo (1985)* y *El Proceso Grupal (1985)* busca ampliar los conceptos hasta el momento comprendidos dentro de lo que se conoce como relación de objeto, formulando el de vínculo y definiéndolo como una estructura compleja que incluye un sujeto, un objeto y su mutua interrelación acompañada de procesos de comunicación y de aprendizaje. Este proceso implica la existencia de un emisor, un receptor, una codificación y una decodificación del mensaje.

Más adelante, es René Kaës quien en el año 2009 propone una nueva definición en la cual denomina vínculo a “la realidad psíquica inconsciente específica construida por el encuentro de dos o más sujetos”.

Existen numerosas definiciones a cerca de lo que es el vínculo y cómo describirlo. Una autora contemporánea, Maite Uribe (2012), propone que el concepto de vínculo hace referencia al lazo afectivo que emerge entre dos personas y que genera un marco de confianza en el otro y en la vida, en un contexto de comunicación y de desarrollo.

Independientemente de la línea teórica que se tome o los años que separen a las distintas definiciones, al referirnos al término de vínculo hablamos indiscutiblemente de aquello que aparece en una relación entre sujetos o entre un sujeto y un objeto. Y se habla justamente de vínculo porque eso que surge, eso que aparece en este intercambio, es *recíproco*, es decir que el sujeto da y recibe algo, es *bidireccional*.

En el caso específico de la Equitación y el vínculo con el caballo, lo bidireccional -en particular la vuelta de lo que nosotros le transmitimos al animal- puede ser a nivel de conductas y/o acciones concretas. Es decir que el caballo brinda al sujeto respuestas conductuales o comportamentales – movimiento de la cola, bajada de orejas, relincho, patadas, etc. – las cuáles son interpretadas por éste como señales de felicidad, enojo, miedo, nerviosismo, dolor, entre otros, manteniendo el mismo tipo de respuestas frente a la comunicación o mensaje transmitido por el sujeto.

La realidad es que no hay certeza respecto de eso que el equino devuelve a la persona en este intercambio de doble dirección; lo que verdaderamente existe es una interpretación por parte del sujeto a partir de los sentimientos y/o emociones que afloran en él a partir de las distintas acciones que el caballo realiza frente a la presencia de su jinete o amazona.

Los vínculos si bien son de naturaleza diferente, todos proporcionan a los sujetos el reconocimiento necesario para su existencia social. En este intercambio el sujeto ve, reconoce e interactúa con el caballo, a la vez que las respuestas que el animal pueda brindarle a su amo, lo confirman.

Es importante diferenciar al vínculo del apego, definiendo a este último como un mecanismo pre programado que activa toda una gama de

comportamientos, posibilitando la vinculación bebé-madre con el objetivo biológico de proveer de la proximidad, protección y seguridad del cuidador y que permitirá la exploración de lo desconocido. (Uribe, 2012).

Para Maite Uribe, el establecimiento de vínculos posee diferentes funciones:

- ✓ Mantener la proximidad del cuidador principal
- ✓ Procurar el sentimiento de seguridad que promueva la exploración
- ✓ Regular las emociones
- ✓ Dar estrategias para hacer frente al estrés
- ✓ Favorecer la sociabilidad

Estas cinco funciones son las que el sujeto busca lograr con el animal a partir del establecimiento del vínculo. A partir de la vinculación con el caballo, la persona se siente innegablemente más cercana al mismo, llegando a pensar que lo entiende y sabe lo que necesita; al mismo tiempo que la presencia del animal le brinda seguridad y tranquilidad para la realización de distintos tipos de actividades, como puede ser en el caso de la Equitación, la participación en concursos y el aumento de altura en las categorías de salto.

El contacto con este animal le permite al sujeto regular sus emociones y controlar sus impulsos, puesto que cualquier acción que realice tiene impacto directo sobre el caballo y su comportamiento.

Además, esta complicidad entre jinete y caballo motiva a la persona a superar las frustraciones y hacer frente a situaciones estresantes, ya que el contacto y el tiempo compartido con el animal funcionan a modo de “momento de dispersión” para el sujeto; permitiéndole por ese período de tiempo ocuparse de su compañero y dejar de lado sus propias preocupaciones.

Por último, el contacto con el caballo favorece la capacidad del sujeto de establecer nuevas relaciones sociales y entablar conversaciones con otras personas que también gozan de los beneficios de este tipo de vínculos.

2.2 Diferencia con relación

Como el presente trabajo se encuentra focalizado en el vínculo entre la persona y el caballo, resulta fundamental explicar por qué se habla de *vínculo* y no de *relación*.

Mientras que en otras disciplinas deportivas se dice que el sujeto se **relaciona**, ya sea con otros sujetos (sus compañeros de equipo, árbitros, entrenadores) o con un objeto (pelota, bocha, guinda, palo, red, etc.), en Equitación se habla de que la persona se **vincula**, en este caso, con el caballo.

Cuando hablamos de que existe una **relación**, nos estamos refiriendo a aquella correspondencia o unión que hay entre dos o más cosas, siendo ésta *unidireccional*. Mientras que, al hablar de **vínculo**, se hace hincapié en cómo el sujeto se relaciona con otro, y cómo éste afecta al sujeto que establece un vínculo con él; por lo que, la vinculación, es *bidireccional* y de *mutua afectación*, y más profunda que la relación.

El sujeto le transmite al caballo una serie de sentimientos y emociones mientras que el caballo le transmite, a manera de devolución, determinadas acciones y/o conductas - que pueden dejar o no la idea o el imaginario de que está respondiendo de manera acorde a lo que el sujeto le transmite –.

Una diferencia fundamental es que la Equitación es una disciplina en la cual nos vinculamos con un ser vivo, que tiene sus propias reacciones, que puede responder algunas veces de una forma o de otra, independientemente de lo que su jinete o amazona le esté transmitiendo.

2.3 Importancia de vincularse

¿Por qué es importante vincularse?

El vínculo no sólo funciona a modo de cadena invisible que une una persona a otra, sino que sirve como agente habilitador. Esto ¿qué quiere decir? Que el vínculo nos habilita, nos permite acercarnos al otro, conocerlo, comprenderlo, confiar en él. Con el transcurso del tiempo el jinete o la amazona llegan a conocer a su caballo en función de sus respuestas o reacciones conductuales, incluso pueden saber qué estímulos lo afectan ya sea de manera positiva (llevarle una zanahoria o terrón de azúcar, darle un baño, cepillarlo) o negativa (días ventosos y fríos, ruidos fuertes, bolsas de nylon).

A su vez, la vinculación implica tanto cuestiones físicas como emocionales. Se pone en juego el cuerpo, nos involucramos físicamente con el otro mediante un saludo, un beso, un abrazo. Pero también se pone en marcha el plano emocional, ya que al ir acercándose al otro es inevitable que afloren sentimientos y emociones, desde cariño, amor, alegría hasta incluso enojo o tristeza.

El vínculo funciona como agente que posibilita la empatía. Esto se debe a que en esta interrelación, donde la persona da y recibe algo, va sintiéndose cada vez más cercana al otro, va compartiendo momentos, pensamientos o miradas, lo que facilita que pueda ponerse en su lugar.

Con el caballo sucede lo mismo. El jinete o la amazona sienten que el vínculo que los une es tan fuerte que podrían llegar a “ser como uno”. De esta manera, el sujeto se vuelve sumamente sensible a lo que considera las necesidades de su animal, y poco a poco va trasladando esta capacidad empática que siente por el caballo a la relación con otras personas.

Por último, es importante destacar que el vincularse permite la confirmación de la propia persona mediante el vínculo con el otro, es decir que,

el sujeto se reconoce a sí mismo en tanto y cuanto el otro le devuelve algo de lo que él mismo le da.

2.4 Caballo como símbolo

La figura del caballo ha sido históricamente concebida como símbolo de fortaleza, ya sea por su tamaño, su musculatura, su velocidad o su temperamento. Este animal produce una fuerte presencia donde sea que aparezca.

El caballo es uno de los animales que ha sido representado en la mayoría de las mitologías universales. Para muchas de ellas, como los Celtas, el caballo pertenecía al Dios del Sol y tenía su lugar con la diosa Epona. Para la mitología hindú, el caballo está enlazado al cosmos, y es el animal en el cual Buda abandonó el plano físico para llegar al espiritual.

Resulta importante destacar que a la vez que este animal fue atravesando diferentes épocas y culturas, no sólo su simbología fue cambiando sino también su morfología. Algunos de los caballos mitológicos más populares que incluso hoy se nombran son: el Pegaso (caballo alado que pertenecía al Dios Zeus), el Unicornio (caballo blanco con un cuerno en la frente), el Sleipnir (caballo gris con ocho patas, perteneciente a la mitología nórdica y al Dios Odín) y el Hipocampo (caballo marino con su parte posterior en forma de monstruo marino o pez, símbolo de Poseidón).

En la actualidad, la simbología del caballo ha llegado incluso a formar parte del zodíaco chino, donde simboliza el espíritu práctico, la paciencia, el amor, la dedicación y la estabilidad.

Además, el caballo es un animal que se caracteriza por su “dignidad”, manteniendo siempre su “porte de nobleza”, incluso si ha sido asignado a tirar de un carro. Este animal se muestra sin duda alguna como símbolo de lealtad, fe y amor hacia su amo.

Dentro de las teorías espiritistas, el caballo es considerado un espíritu de poder que sirve de vehículo para transportar a los distintos seres de luz a los diferentes planos espirituales. Las personas que adhieren a este tipo de teorías consideran que este animal puede llevar a las personas hacia las cuatro direcciones de la rueda de sanación, las cuales tienen que ver con los cuatro elementos de la naturaleza: tierra, fuego, aire y agua.

Entre las posibles sanaciones que aporta el caballo encontramos el poder, la resistencia, el vigor, la fidelidad, la libertad de correr, la conciencia de poder lograr algo mediante la verdadera cooperación, la propagación de habilidades potenciales, la amistad, la comunicación entre especies y la guía para superar obstáculos.

La simbología del caballo es tan popular que incluso aparece mencionada en cuentos y novelas. Un ejemplo es el escrito de Antonio Medrano “La lucha con el dragón” (1999), en el cual este brioso animal aparece como símbolo de fuerza, tenacidad y coraje.

Por consiguiente resulta necesario comprender que cada vez que se tiene contacto con un caballo, se ponen en juego todas estas significaciones y simbologías que este imponente animal trae consigo de antaño.

No implica lo mismo para una persona poder mantener un vínculo con un caballo que con un conejo, ya que indudablemente el tenerlo con un ser vivo del calibre del primero provocará sensaciones y permitirá aflorar sentimientos de otra magnitud en el sujeto. Esto se debe a que la persona de cierta manera toma un riesgo al elegir al caballo, ya que si bien puede protegerlo mediante su fortaleza, también puede lastimarlo por el mismo motivo, lo que no sucedería con un animal más pequeño.

Al hablar del caballo y tener en cuenta la simbología que este animal conlleva, resulta interesante poder pensar acerca de cómo fue evolucionando y cambiando la visión del hombre respecto de este animal, asimismo de sus funciones y tareas para las cuales eran empleados.

Hasta finales del siglo XIX la relación entre la persona y el caballo no era nada más que utilitaria, es decir, que estos animales eran utilizados únicamente para realizar tareas agrícolas, como medios de transporte y como parte de las fuerzas militares.

Poco a poco, y con el surgimiento de los grupos protectores de animales y demás, esta concepción fue cambiando. Llegado el siglo XX es cuando se decide ponerle fin a la etapa del caballo como medio o herramienta de trabajo, y es allí donde surge una nueva relación entre personas y caballos reorientada hacia el deporte ecuestre y las actividades hípicas.

Esta nueva concepción respecto del empleo de los caballos fue primero llevada a la práctica por aquellos países más desarrollados a través de la instauración de actividades de esparcimiento y la competencia deportiva hípica.

Es en este momento donde toma importancia el concepto de la confianza y la lealtad de persona/jinete a caballo y del mismo animal hacia su amo; ya que ahora el caballo no es una simple herramienta de trabajo manejada según la conveniencia de la persona, sino que el sujeto y el animal conforman un equipo, y su rendimiento depende del acercamiento y la vinculación entre ambos.

2.5 Tipos de vínculos

Al hablar de vínculo resulta importante comprender que existen distintos tipos, y es necesario poder realizar una correcta diferenciación entre ellos, para así poder reconocerlos y distinguirlos a la hora de trabajar.

Siguiendo a Maite Uribe, autora mencionada anteriormente, en lo que concierne a la relación madre e hijo, existen distintos tipos de vínculos:

- Vínculo seguro: es aquel en el cual el niño confía en su madre y sabe que no se irá. Al quedarse solo si bien busca y reclama a su madre, se deja reconfortar por otras personas.

- Vínculo inseguro evitativo: en la ausencia de la madre el niño hace como si no pasase nada. Cuando ella regresa, el hijo no busca contacto físico, aunque se acerca a la madre, mantiene una cierta distancia; pero no recupera la tranquilidad, vigila la presencia de la madre sin manifestar nada hacia ella. Se produce una desactivación prematura de las emociones.

- Vínculo inseguro resistente: cuando el niño se queda sin la madre llora y no se deja consolar por el extraño. En el retorno busca el consuelo de la madre, agarrándose a su cuerpo, pero no se deja consolar por ella, no retoma la exploración y no se fía que la madre se quede. Hay una hipervigilancia emocional.

- Vínculo desorganizado (Main y Salomon, 1986) en la ausencia el niño tiene conductas evitativas y ansiosas. En el retorno no busca el consuelo de la madre y presenta comportamientos contradictorios, movimientos y expresiones mal dirigidas, incompletas, interrumpidas, movimientos asimétricos, estereotipias, temor hacia la madre e indicios de desorganización psíquica y emocional.

Esta clasificación es una de las tantas que existen y que nos permiten distinguir, a grandes rasgos, las distintas formas de vincularse entre sujetos.

Teniendo en cuenta esta tipología se podrían realizar diferentes relaciones entre el jinete o amazona y caballo.

En este sentido, teniendo en cuenta el vínculo seguro se podría relacionar, siguiendo el objetivo de este trabajo, que el sujeto confía en su caballo y éste probablemente en su jinete, aun cuando ese sujeto no sea el único que lo monta. Un ejemplo es el caso de los caballos utilizados en las escuelas de Equitación, los que se utilizan para enseñar y que son montados por más de una persona en el día. Si bien pueden responder mayormente a un amo, actuarán conforme y en relación a lo que cada jinete les indique, más allá de lo que sienta cada uno en relación al caballo en particular. También puede darse a la inversa, por ejemplo en el caso de que un jinete o amazona tenga su propio caballo y confíe plenamente en él y sepa que siempre podrá montarlo, pero el animal se lesione y deba entrenar con otro caballo.

Al tener en cuenta el vínculo inseguro evitativo se podría ejemplificar con lo manifestado entre jinete y caballo, en el caso de que un jinete o amazona haya tenido un accidente con su caballo – se haya caído del mismo – y si bien cuando no esté entrenando puede manifestar que se encuentra bien y demás, a la hora de regresar y montar de nuevo no recupera totalmente la tranquilidad y confianza en su animal.

Siguiendo con la relación del vínculo inseguro resistente, se podría hipotetizar que, en el caso de que el jinete o la amazona haya perdido la confianza en su caballo, no accede a montar otro; si bien cuando está con su caballo intenta restablecer la relación anterior, no confía en el animal ni en sus conductas, por lo tanto le impide avanzar y progresar con su entrenamiento.

Considerando el vínculo desorganizado, se podría hacer mención a que en aquellos casos en los que no logra establecerse la unión entre sujeto y caballo, el jinete no confía en su animal y éste no permite que afloren emociones positivas en la persona; motivo por el cual el sujeto puede llegar

hasta manifestar enojo y culpar al caballo por sus fracasos, llevándolo hasta el abandono de la práctica del deporte.

Cabe destacar la importancia de que los vínculos que el sujeto puede o no establecer con el caballo, varían en función de cómo se van desarrollando ambos en la cotidianeidad y a lo largo de las actividades que emprendan juntos. Una persona que genera con su caballo un vínculo sumamente positivo y fuerte, puede verse debilitado y/o comprometido frente a determinadas circunstancias que vuelven frágil la confianza no sólo del sujeto en su caballo, sino del sujeto en sí mismo.

2.6. Vínculos en el deporte: Equitación

En Equitación, la persona establece un vínculo con el caballo, ya que no solamente el sujeto influye en el animal a través de las órdenes que le da, de la forma en que lo cuida, etc., sino que éste también lo afecta. ¿De qué manera? El caballo permite que aflore la afectividad del sujeto, a la vez que éste proyecta en él emociones y/o necesidades.

Las personas depositan en el caballo tanto sus inseguridades como su confianza, su amor y su odio, sus miedos y sus desafíos. Esto se debe a que, en este vínculo, tiene lugar el mecanismo de la proyección. La proyección es un mecanismo de defensa utilizado para evitar hacerse cargo de pulsiones, deseos, afectos y características propias que no se quieren reconocer, depositándolas en otro externo. Es por esto que el sujeto coloca en el caballo aquello que en realidad le es propio.

Si bien en la Equitación el vínculo que se genera entre la persona y el caballo es positivo y de confianza, algunas veces entran en juego fantasías o inseguridades propias del jinete o amazona, que son proyectadas en el caballo, dificultando o entorpeciendo el vínculo ya existente.

Esto suele suceder en ocasiones cuando la persona no se encuentra bien anímicamente, ya sea porque está triste, enojada o preocupada, de manera tal que el caballo puede llegar a responder con actitudes o conductas similares a lo que en realidad el sujeto siente.

Es importante destacar que, si bien estos animales tienen un sentido de la percepción muy elevado, no es el caballo el que “siente” lo que le pasa a su jinete, sino que es la persona quien proyecta en él sus sentimientos, emociones e incluso su estado del ánimo, provocando que el caballo actúe conforme a los mismos.

De esta manera, si el jinete o amazona se encuentra de buen humor, relajado, seguro y confiado de lo que va a realizar, el caballo tendrá un mejor desempeño y la vinculación será sumamente positiva. Esto se debe a que si la persona está decidida y es clara a la hora de darle las indicaciones al caballo, éste responderá de manera apropiada, fortaleciendo la confianza y autoestima del jinete.

Ahora bien, lo mismo puede ocurrir de manera contraria, si el sujeto tiene un mal día, no se encuentra bien predispuesto o no está concentrado en la actividad. Las órdenes no serán claras, el caballo no comprenderá lo que debe hacer y esto podría llevar a una frustración del jinete, repercutiendo negativamente en el vínculo con el caballo.

A partir de lo mencionado anteriormente y sin perder de vista como punto principal la vinculación entre jinete/amazona y caballo, resulta importante destacar como ésta fomenta el desarrollo de herramientas personales, provocando un crecimiento y enriquecimiento interno emocional del sujeto, que luego repercute en sus interrelaciones sociales con sus pares y con el medio que lo rodea.

CAPÍTULO III

Equitación

Capítulo III

“Equitación”

3.1. ¿Qué es la Equitación?

La Equitación es considerada el arte y la práctica de montar a caballo. Se refiere no sólo a la posición del jinete cuando está montado, sino a la capacidad del mismo de montar correctamente y con las ayudas pertinentes.

Este deporte es una especialidad entre las disciplinas ecuestres en el cuál se evalúa tanto al jinete como a su caballo.

En este ejercicio, los criterios de juicio van desde el rendimiento del jinete y el control del caballo, el uso de ayudas de conducción, vestimenta adecuada, equilibrio del jinete así como correcta limpieza del animal, equipo y por supuesto quien lo monta. El rendimiento del equino no se juzga por sí mismo, ya que depende de la capacidad del jinete.

Los equinos utilizados para la práctica de la equitación no son caballos cualesquiera. Si bien las razas empleadas varían y no existe una especialmente desarrollada para esta disciplina, los Silla Francés, Silla Argentino, Hannoverian, Holstein, Weastfalien y Pura Sangre Inglés son las que más se destacan y conocen. Estos caballos deben reunir determinadas

características que los identifican y a la vez diferencias de otros animales de su misma especie.

El caballo de salto puede ser cualquier caballo que cuente con las aptitudes necesarias para la actividad. Al hablar de aptitudes nos referimos principalmente a que el ejemplar demuestre interés y disfrute de lo que hace.

Por otra parte, si bien cada raza y tipo de sangre posee características específicas, en general el equino utilizado para disciplinas ecuestres debe poseer una estructura fuerte a la vez que es flexible y ágil. Debe ser activo, vivaz y estar dotado de una energía particular para el deporte así como de una buena técnica para poder superar los obstáculos sin mayores dificultades.

La vida de un caballo dura alrededor de 25 años siendo la edad óptima para competir en el salto de obstáculos entre los 8 y los 13 años. En ese rango de edad el caballo se encuentra en su mejor punto físico, si bien pasados dichos años puede seguir compitiendo incluso hasta llegar a los 18-20 años. La altura promedio de estos animales es de 1.65-1.70 metros a la cruz.

La equitación se incluye como deporte olímpico desde tres disciplinas:

- Doma clásica
- Concurso completo de equitación
- Salto de obstáculo

Además de las tres disciplinas olímpicas antes mencionadas los deportes federados por la Federación Ecuéstre Internacional (FEI) que se incluyen en los Juegos Ecuéstres Mundiales son enduro ecuestre, volteo, enganches y reining.

3.2. Historia de la Equitación

El caballo ha formado parte de la vida del hombre desde tiempos muy antiguos. Al principio, este animal servía como fuente de alimento para el hombre prehistórico; pero la velocidad y agilidad del mismo les dificultaban a los cazadores alcanzarlos.

Más adelante, en la Edad de bronce, el hombre comenzó a ver al caballo como algo más que una fuente de alimento. Se percató de sus habilidades y de que podía ser domesticado, por lo que comenzó a utilizarlo como herramienta de trabajo. Este animal se volvió entonces, una pieza clave en la historia de la humanidad, pudiendo ser empleado para infinidad de tareas.

Luego, en la Edad antigua, el caballo fue utilizado para la guerra. Contar con estos animales podía significar la diferencia entre ganar y perder en el campo de batalla, motivo por el cual, los principales ejércitos contaban con una caballería numerosa y muy bien entrenados.

A su vez, también fue evolucionando el equipamiento del caballo y su armadura. Si bien lo primero en aparecer fue la montura, la llegada del estribo fue revolucionaria. Su aparición les permitió a los jinetes montar de manera más segura, firme y prolija, brindándoles mayor confianza a la hora de luchar. Los guerreros a caballo podían ahora arremeter con mayor facilidad sus lanzas e incluso disparar con mayor precisión sus flechas.

En la Edad Media, cobró especial importancia la llamada “Escuela de Caballeros”. En ellas, se entrenaba a los hombres para que actuaran en el combate. Y después de muchos años de utilizar a este animal en batallas y guerras, se generalizó su uso también para torneos y juegos en tiempos de

paz; los cuáles servían como entrenamiento para posibles futuros enfrentamientos.

Cabe aclarar que los caballos utilizados para este tipo de hazañas eran aquellos físicamente más fuertes, ágiles, rápidos y que presentaban una estructura capaz de resistir golpes y poco descanso. Los equinos que no se consideraban aptos para el combate, eran apartados y utilizados para trabajar ya sea como caballos de tiro para arar campos o trasladar mercadería o como medios de transporte.

Es en este período histórico donde surgen dos formas de cabalgar: la montura a la brida (procedente del Este) y la montura a la jineta (procedente de los moros zenetas).

A partir de esta distinción, nace la Equitación como deporte. Es en el año 1539 que se funda la primera escuela de equitación en la ciudad italiana de Ferrara, por el conde Fiaschi, quien fue un hombre adinerado que contaba con amplias propiedades en la ciudad, y que dedicó su vida a los caballos publicando sus conocimientos sobre los mismos en diversos escritos. Federico Grisone y Juan B. Pignatelli fueron dos de sus mejores alumnos, quienes posteriormente lo sucedieron en su teoría y práctica, y más tarde en la dirección de su escuela de equitación que trasladaron a Nápoles.

Recién en el año 1900 se adoptó una nueva técnica en el arte de montar a caballo. La postura muy peculiar de inclinarse hacia adelante o “apilarse” cuando el caballo está saltando, fue introducida en 1902 por el militar y jinete italiano Federico Caprilli (1868-1907), quien fue considerado el mejor jinete de salto de obstáculos del siglo XX por la prestigiosa revista L'Année Hippique.

Es importante mencionar que, previo a la Segunda Guerra Mundial, la mayoría de las competencias ecuestres eran exclusivamente para oficiales de caballería. Los militares dominaron las presentaciones olímpicas desde los juegos de Estocolmo en 1912 (año en que los juegos ecuestres son incluidos en el programa) hasta los juegos de Helsinki en 1952.

Con la fundación de la Federación Ecuestre Internacional (FEI) en el año 1921, se homologaron las reglamentaciones de las competencias internacionales, juegos olímpicos y otras disciplinas ecuestres.

Y fue recién en el año 1956, para los juegos de Melbourne, que se acepta e incluye la participación de mujeres en la disciplina ecuestre, la cual se había vuelto de gran jerarquía y aceptación en las citas olímpicas.

3.3. Regulación de la Equitación

La Federación Ecuestre Internacional (FEI) es la encargada de regular las normas de las competencias ecuestres, así como de celebrar periódicamente concursos y eventos, entre los que se destacan los Juegos Ecuestres Mundiales.

En Argentina, estas competencias se encuentran organizadas, pautadas y reguladas por la Federación Ecuestre Argentina (FEA).

Cabe aclarar que, si bien la equitación es una disciplina que puede desarrollarse tanto a nivel deportivo o competitivo como a nivel recreativo o como hobby, sus beneficios alcanzan a todos aquellos que realicen esta práctica, independientemente de sus objetivos individuales.

3.4. Datos básicos sobre la Equitación

La equitación es una disciplina deportiva y/o recreativa que brinda a todos los sujetos la posibilidad de vivir la experiencia de montar a caballo y establecer un vínculo con un animal independientemente del nivel de profesionalismo en el que se realice, ya sea como iniciados o como jinetes olímpicos.

Pero resulta importante comprender que sólo llegan a los niveles más altos de este deporte, a competir en Primera División o incluso a participar de los Juegos Olímpicos, aquellas personas que no sólo son apasionadas por este deporte sino que mantienen un entrenamiento constante, son responsables con sus rutinas tanto de entrenamiento como de alimentación, quienes poseen una mentalidad tal que les permita superar cualquier obstáculo y seguir adelante a pesar de las adversidades o complicaciones que puedan aparecer y también aquellas que tienen las posibilidades económicas de financiar este deporte a nivel profesional.

Según el autor Pedro Bonnevie (1848), la equitación puede dividirse en tres principales disciplinas:

Doma clásica: Esta disciplina, mejor conocida en América Latina como **adiestramiento**, exige una completa compenetración entre jinete y caballo. Durante las pruebas de doma, el caballo debe poder realizar todo y cada uno de los movimientos que le indique quien lo monta. Cabe aclarar que los equinos utilizados para esta prueba ya se encuentran domados y amaestrados,

y lo que se busca es demostrar y exhibir todo lo que el caballo ya ha aprendido a hacer.

Es importante destacar que la persona que vaya a montar al caballo, es decir el jinete o la amazona, tenga características personales de líder, ya que resulta fundamental que el que tome el lugar de dominante en el binomio sea la persona.

Además debe poder tener templanza y mantener la mente calma a la hora de darle indicaciones al caballo o tomar decisiones respecto de las pruebas a realizar, y una buena capacidad de afrontamiento y resolución de problemas frente a posibles complicaciones que puedan surgir durante la realización de la actividad.

- **Objetivo del deporte:** El jinete debe guiar y ordenar a su caballo la realización de una variedad de ejercicios, que demuestren la perfecta compenetración entre ambos, así como la capacidad y forma física del animal. Todas las acciones deben ejecutarse con absoluta naturalidad para demostrar la *armonía* entre jinete y caballo de manera que casi no se pueda advertir la dirección del jinete sobre el caballo.
- **Las pruebas:** Todas las pruebas, conocidas como reprises, incluyen varios pasos, movimientos, figuras, y transiciones que deben realizarse sobre zonas o puntos concretos de la zona de competición. Cada reprise debe realizarse de memoria y en un tiempo determinado, el cual varía de una competición a otra. La duración en las principales competiciones oscila entre los nueve y los once minutos y medio. El tiempo empieza a contar desde que el jinete saluda al jurado para empezar, hasta que lo hace una vez finalizados sus ejercicios.
- **Espacio de competición:** Su superficie debe ser obligatoriamente de arena en competiciones de alto nivel, como los Juegos Olímpicos, por lo que se le denomina de esta manera genéricamente. La delimitación de la pista le permite al sujeto desplegarse dentro de la seguridad de un marco espacial, es decir respetando ciertos límites, los cuáles le ayudan al mismo a organizarse a la vez que le sirven de encuadre para la

realización de la actividad. Los límites de la pista permiten que tanto los jinetes y/o amazonas y sus caballos puedan disfrutar y entrenar de manera segura.

- Sillería y equipo: La montura de doma empleada es la denominada silla inglesa. La embocadura o correaje más utilizado es la doble brida. No está permitido el uso de vendajes, calzados, anteojeras o riendas especiales en los caballos. La utilización del equipo correspondiente le permite al sujeto mantener una correcta postura sobre el caballo, mientras que le brinda mayor seguridad y tranquilidad a la hora de montar.
- Caballos: Deben tener al menos seis años. El número de caballos presentados por cada jinete es decisión del comité organizador de cada prueba, excepto en un Grand Prix, en el que sólo se puede participar con un único animal. La impulsión y la sumisión del caballo son dos aspectos valorados por los jueces durante la prueba. Mientras mayor es el control que cada jinete o amazona tiene sobre su caballo, mejor es la respuesta y el logro o cumplimiento de la prueba.
- Jinetes: en las competiciones pueden participar tanto hombres como mujeres sin tener en cuenta la edad de los mismos. Los jinetes pueden competir individualmente o en equipos de tres miembros, todos los cuales puntúan para la clasificación final por equipos. La posición que adquiera el jinete en las competencias es muy importante para el control del caballo, además de ser un aspecto valorado por los jueces. Debe situarse bien equilibrado, con los muslos y las pantorrillas extendidos. Los brazos han de permanecer cerca del cuerpo, con las manos próximas entre sí al caballo, pero sin tocarse ni tocarlo. Si bien esta postura resulta fundamental para las competencias o concursos, la misma se va desarrollando con el tiempo y a lo largo de la práctica de estas disciplinas ecuestres, de manera tal que no resulta indispensable para alguien que sólo realiza la actividad de manera recreativa.
- Puntuación: La prueba se divide en varias secciones, cada una de las cuales contiene una serie determinada de pasos, movimientos, figuras y

transiciones. Cada sección es puntuada entre 0 (si no se realiza ninguno de los movimientos exigidos) y 10 (que equivale a una ejecución perfecta) por cada uno de los jueces. El conjunto de ejercicios que se efectúa en una prueba recibe el nombre de *reprise*. La suma de los puntos de toda la *reprise*, que determina la calificación final, se obtiene a partir de la media aritmética de las puntuaciones otorgadas por todos los jueces en la misma.

- Penalización: Las penalizaciones en las competencias se otorgan por errores de recorrido o por errores de prueba. En todos los casos se mantiene la penalización aunque se corrija el error. Al cometer el primer error se penaliza con 2 puntos, mientras que el segundo y el tercero son penalizados con 4 y 8 puntos respectivamente. El cuarto error significa la eliminación inmediata. También se puede penalizar con medio punto cada segundo o fracción de un segundo en que se exceda el tiempo disponible para realizar cada prueba.
- Pasos principales: paso propiamente dicho, trote, galope y contra galope.
- Movimientos: la parada, la media parada, el paso atrás, el passage y el piaffé.
- Figuras: Son acciones con el caballo, cuyos nombres ya indican el recorrido que este describe: el ocho, el círculo, la serpentina, etc.
- Movimientos laterales: También son llamados trabajo en dos pistas. El caballo se desplaza llevando las extremidades delanteras y las traseras en dos direcciones diferentes. Los principales son: cesión a la pierna o leg-yielding, espalda adentro, travers o grupa adentro, renvers, y medio paso.

La correcta ejecución de estos ejercicios se logra a partir del acercamiento, la relación, el vínculo y la confianza que el jinete o la amazona haya establecido con su caballo mediante las prácticas, el entrenamiento y la recreación. Sin duda alguna, esto demanda tiempo, dedicación, esfuerzo y compromiso a todo aquel sujeto que quiera lograr este objetivo.

Concurso completo de Equitación: también llamado **prueba de tres días**, es una de las 3 disciplinas olímpicas de la equitación. El primero de estos días se compite en adiestramiento, el segundo en cross-country y el tercero en salto. La prueba más fuerte es la de cross-country ya que en ella están la mayoría de las eliminaciones.

Cada prueba se va penalizando con puntaje en contra, por lo que aquel binomio que finalice con la menor cantidad de puntos de penalización será el ganador de la prueba. El jinete compite con el mismo caballo durante las tres pruebas.

Salto Ecuestre: En **saltos**, los hombres y las mujeres compiten conjuntamente en ella.

- **Objetivo del deporte:** El jinete debe guiar a su caballo dentro de un recorrido, en el que se hallan distribuidos una serie de obstáculos, cada uno de ellos con características diferentes. Caballo y jinete deben franquear éstos correctamente.
- **Pista de competición:** Debe estar totalmente cerrada por los lados y su superficie mínima debe ser de 4000 metros cuadrados.
- **Los recorridos:** Los recorridos de obstáculo varían de acuerdo con el nivel de competición. Sin embargo, en todos los casos, la longitud que ha de cubrirse desde el punto de salida hasta el de llegada, expresada en metros, no puede exceder el número de obstáculos multiplicado por 60. Además, entre la línea de salida y el primer obstáculo debe haber una distancia de entre 6 y 15 m, y entre el último obstáculo y la llegada debe ser de entre 15 y 25 m. Las líneas de salida y de llegada, así como los obstáculos y los puntos de giro, están señalizados con banderolas blancas y rojas, aunque las primeras siempre deben quedar a la izquierda del jinete.
- **Los obstáculos:** Deben caer en caso de que al caballo o al jinete los golpeen o sean derribados sobre ellos, de forma que no entrañen peligro en caso de que suceda. Tienen que estar numerados en función del orden en que deben ser superados. Existen varios tipos:

Obstáculos verticales. En ellos, todos los elementos o partes están en el mismo plano vertical respecto al punto de batida al caballo. Algunos ejemplos de este tipo son los denominados: muros, puertas o postes y barras.

Obstáculos de fondo o extendidos. Exigen por parte del caballo un salto en profundidad, además de en altura, porque sus elementos están dispuestos en planos verticales diferentes con respecto a la batida del animal. Los más comunes son las triples barras o voleas o los oxeres.

Rías. Son pequeños estanques que no pueden presentar ningún obstáculo frente a ellas, a excepción de un pequeño seto de 50 cm de altura.

Obstáculos combinados. Constan de dos o tres obstáculos que debe saltarse de forma separada y consecutiva. Se puede combinar cualquier tipo de obstáculo, a excepción de la ría.

- **Jinetes:** Existen competencias tanto individuales como por equipos. En el caso de que sea un concurso internacional, los equipos pueden estar formados entre tres y seis miembros. Antes de una competencia, los jinetes pueden inspeccionar el recorrido a pie. Cuando los binomios trabajan en equipo no sólo aprenden a ser empáticos y solidarizarse con el compañero, sino que además, al ser los representantes de una institución, sirven de ejemplo a los demás integrantes de la misma, a la vez que esto genera sentimiento de pertenencia al establecimiento que se representa.
- **La competición:** Los recorridos se realizan de uno en uno. El orden de salida en una prueba se establece por sorteo. Existe un tiempo permitido para realizar el recorrido, el cual se calcula en función de su longitud y los límites de velocidad oficiales. En los Juegos Olímpicos, la velocidad establecida es de 400 m/minuto. El tiempo límite que se admitirá será el doble de tiempo permitido. Durante la prueba se contabilizarán los derribos de obstáculos y el tiempo conseguido, así como otras incidencias que puedan suponer acumulación de puntos negativos para el jinete. Según el tipo de prueba, el ganador será el que acumule menor

cantidad de puntos negativos, realice el menor tiempo u obtenga una mayor puntuación.

- Penalizaciones: Pueden recibirse por distintas causas:
 - Por derribar obstáculos o tocar la ría: 4 puntos.
 - Por caída del caballo, jinete o ambos: eliminación.
 - Por desobediencia del caballo al jinete, ya sea por rehusar saltar, por salirse del recorrido o por resistirse a obedecer: 4 puntos si es la primera ocasión, y eliminación en el caso de la segunda ocasión.
 - Por sobrepasar el tiempo límite: 1 punto por cada 4 segundos de exceso.
 - Por recibir ayuda exterior: eliminación inmediata.
- Jueces: El jurado de una prueba está compuesto por tres jueces, ubicados en una misma caseta.

Considerando lo antedicho se puede observar que, para poder realizar estas pruebas y sortear los obstáculos correspondientes, se torna necesario que exista una vinculación especial entre el animal y el sujeto, donde la comprensión y entendimiento entre ambos posibilite llegar a los objetivos propuestos.

3.5. Características de la Equitación

Estas características incluyen no sólo a quienes realizan la equitación a nivel profesional o de competición, sino también a aquellos que se inician en el deporte, se desarrollan en él y pueden tomarlo como hobby o algo recreativo e inclusive especial dentro de sus vidas.

Esta disciplina, como se viene haciendo referencia, a diferencia de otras disciplinas deportivas, debe ser realizada en conjunto con un animal, el caballo. Tanto el sujeto como el caballo deben formar un equipo, una especie de alianza a la que se denomina "Binomio". ¿Esto qué quiere decir?, que ambos deben funcionar como si fueran uno; el caballo debe responder a las órdenes y direcciones de su jinete, así como quien lo monta debe comprender y conocer al máximo a su caballo y cada una de sus señales comportamentales.

El caballo a su vez, funciona como fuente de estimulación sensorial, física y cognitiva; potenciando el desarrollo del sujeto a distintos niveles. También, aumenta la motivación para el trabajo, favoreciendo la atención, la educación, la socialización y la empatía. Es en la relación con este animal, que surge el afecto y la aceptación; lo que provoca que cada jinete y/o amazona pueda identificarse con sus pares.

Desde el punto de vista emocional, el caballo permite que aflore la afectividad en el sujeto, por lo que ayuda al desarrollo de valores humanos como la amistad, el respeto, la adhesión a un horario o una rutina, el mantenimiento de una estructura, etc. Además, la equitación es un deporte que puede ser realizado tanto de modo competitivo como recreativo; lo que lleva a que los jinetes se pongan metas que busquen alcanzar, de manera tal que se encuentran motivados para superarse a sí mismos de manera constante.

Deben tenerse en cuenta, al mismo tiempo, aquellos beneficios exclusivos que aporta el caballo a cualquier sujeto que realice cualquier otro tipo de actividad con él; estos son:

- transmisión de calor corporal: la temperatura corporal del caballo oscila entre los 38°C y los 39°C cuando está en actividad; por lo que este elemento calórico sirve para relajar y distender la musculatura y los ligamentos.
- transmisión de los impulsos rítmicos del lomo del caballo al cuerpo del jinete: cuando el sujeto está montado sobre el caballo, recibe una serie de impulsos, rítmicos, variables y repetitivos, que se extienden hacia los miembros inferiores y en forma ascendente por la columna vertebral y

hacia la cabeza; lo que facilita el enderezamiento del tronco, la cabeza y el cuello. Se debe tener en cuenta también, que al cambiar el aire del paso o del trote del caballo, se modifica también la frecuencia e intensidad de los impulsos, lo que permite regular el tono muscular. Por último, al incidir en la postura, estos impulsos también inciden de manera positiva en el aparato respiratorio, circulatorio hasta incluso en la actividad intestinal.

- transmisión del patrón de locomoción tridimensional, equivalente al patrón de la marcha humana: decimos que este movimiento es tridimensional, ya que la marcha natural del caballo provoca que el jinete se desplace de izquierda a derecha, de adelante hacia atrás y de arriba abajo. (Martínez y Ramallo 2005, p.11-12)

Por otra parte, encontramos múltiples investigaciones a partir de las cuales surgen algunos de los beneficios que la práctica de la Equitación brinda a la salud mental de los sujetos. (Carrión, 2014)

Teniendo en cuenta estas investigaciones se puede observar que, en relación a los *beneficios físicos*, puede observarse que el aumento de la actividad deportiva o recreativa disminuye el estrés, la tensión arterial y la frecuencia cardíaca, por lo que reduce el riesgo a padecer enfermedades coronarias. También, el compartir con una animal, genera la necesidad de tener luego contacto físico con otros sujetos. En personas con limitaciones físicas, el caballo sirve de estímulo para la rehabilitación y de apoyo a personas con discapacidad.

Por otra parte, *mejora las habilidades motoras, el equilibrio y la coordinación*. La práctica de la equitación, debido a que se está en contacto con un animal de tamaño considerablemente mayor al de una persona, disminuye el comportamiento agresivo o las manifestaciones de hiperactividad y mejora el control de impulsos.

En cuanto a lo *cognitivo*, hay constante estimulación ya que permite desarrollar hábitos y actitudes nuevas, en relación a la responsabilidad y la

comunicación. También, el aprendizaje de estas nuevas herramientas comunicacionales ayuda a mantener relaciones interpersonales saludables.

Según los autores Mota López y Martín (2015), los principales *beneficios psicológicos* que se obtienen al practicar equitación tienen que ver con:

- *La orientación a la realidad*: el caballo llama la atención, por lo que es un elemento de contacto con la realidad, sirve de punto focal, estimula la memoria, la atención y la concentración, y sirve de estimulación para el lenguaje.
- *El incentivo*: el caballo sirve de motor para el logro de diferentes objetivos y la consolidación de metas personales.
- *La empatía*: las personas que practican equitación, desarrollan un sentido de empatía por su caballo, lo que les permite luego trasladar ese aprendizaje a su relación con otras personas.
- *La aceptación y el vínculo*: este es uno de los aspectos más importantes dentro de los beneficios psicológicos que brinda la equitación, ya que en esta relación se genera una vía de comunicación emocionalmente segura entre el caballo y la persona; se genera un vínculo afectivo con un ser vivo el cual permite el surgimiento del afecto sin juicios, lo que refuerza la autoimagen, la capacidad para asumir responsabilidad, la posibilidad de confiar en otro, aumenta la autoestima y el interés por cuidar del caballo y cuidarse a sí mismo, facilita la interacción, aumenta la integración y la motivación para relacionarse con los demás y con la sociedad.

Los autores mencionados anteriormente también destacan que el contacto con el caballo *mejora el estado de ánimo*, generando efectos y sensaciones positivas en el sujeto; los cuales ayudan a disminuir sentimientos de aislamiento, reducen la ansiedad, el estado depresivo y los sentimientos de soledad.

Los animales al no tener lenguaje devuelven lo que nosotros mismos proyectamos en ellos; como no pueden contestar, las personas llegan a sentir que los entienden de manera "*especial*" o incluso de manera "*absoluta*". Esto se debe a que la comunicación cuando se da, de sujeto a sujeto, se ve siempre

teñida por filtros, inhibiciones o barreras que el mismo psiquismo coloca, lo cual muchas veces ocasiona que no podamos expresarnos con total libertad o no podamos decir “literalmente” lo que estamos pensando.

Con el caballo esta comunicación se da de manera diferente y particular, porque es un animal más grande y más fuerte, motivo por el cual el hecho de que no comprenda mucho de lo que le digo, puede generar un cúmulo de otras sensaciones diversas en la persona.

El hecho de cuidar de un animal y ver cómo se desarrolla, provoca un *enriquecimiento emocional*, favoreciendo la autoestima del individuo y mejorando la expresión de emociones.

Resulta importante destacar que la práctica de este deporte brinda también *beneficios de carácter social*. Entre ellos podemos resaltar el hecho que el caballo sirve como estímulo social, fomentado el contacto interpersonal y sirviendo de tema de conversación de las cuales pueden surgir avances en ciertos aspectos de este deporte e incluso llevar al establecimiento de proyectos. Además impulsa al desarrollo de la autonomía, responsabilidad, confianza, seguridad y otorga sensación de sentirse útil.

Por otra parte, el hecho de trabajar con un animal *ayuda a centrarse en el entorno*, evitando o dejando de lado los propios problemas y/o preocupaciones en el momento en que se desarrolla la actividad, combatiendo así el aislamiento, lo que no significa que aquellos problemas no requieran otro tipo de espacio para su elaboración.

La motivación, implicación e iniciativa que la práctica de este tipo de disciplina deportiva y/o recreativa produce en los sujetos es percibida por parte del personal de las instituciones – profesores, entrenadores, caballerizos, terapeutas, entre otros - lo que genera una retroalimentación positiva a la hora del apoyo a la consecución de los objetivos propuestos por el sujeto y quienes lo guían.

Y por último, dentro de los beneficios sociales, se puede observar que a partir de la práctica de un deporte en conjunto con un animal, *hay mayor*

tolerancia y aceptación hacia los mismos, otras personas e incluso la propia persona, se aprende a apreciar los frutos del esfuerzo, otorgando la posibilidad de responsabilizarse de otro además de sí mismo y de ser responsables de un trabajo como lo es el cuidado del caballo. (Mota López y Martín, 2015).

Teniendo en cuenta estos indicadores se observa que la Equitación ha llevado a que se pongan en marcha desde hace muchos años, distintos tipos de juegos o concursos.

3.6. Principales concursos: a nivel mundial y a nivel nacional

En la actualidad, los **Juegos Equestres Mundiales** son la competencia internacional ecuestre más importante a nivel mundial. Son organizados desde 1990 por la Federación Equestre Internacional (FEI) cada cuatro años.

En estos juegos se realizan los campeonatos de los siete deportes ecuestres reconocidos por la FEI: doma, concurso completo, salto de obstáculos, raid o carrera de larga distancia, volteo, enganches y doma vaquera; desde la edición de 2006 se disputan en total 16 eventos.

Antes del establecimiento de esta competición ya eran efectuados separadamente campeonatos para cada deporte ecuestre. Algunos de estos campeonatos (Mundial de Raid, Mundial de Enganches, Mundial de Volteo) se realizan cada dos años: los años que coinciden con los Juegos Equestres, se realizan en el marco de éstos; los años que no, por separado. Otros campeonatos (Mundial de Doma, Mundial de Saltos Equestres y Mundial de Concurso Completo) se efectúan a partir de dicha fecha exclusivamente en el marco de los Juegos Equestres; en el caso de la doma vaquera, su primera

aparición la hizo en la edición de 2002 y no se realiza campeonato por separado.

En Argentina, a nivel nacional se destacan concursos zonales tales como el “Torneo Vendimia” en Mendoza, el “Torneo Cordillerano” en San Juan, el “Torneo del Centro de la República” en Córdoba entre otros. Mediante su participación en estos concursos y a partir de su desempeño en los mismos, los jinetes y amazonas pueden o no clasificar al Torneo Federal, llevado a cabo cada año en una provincia diferente del país.

Por último, en función a los resultados obtenidos en el Torneo Federal y al puntaje reunido a lo largo de todo el concurso, se define la clasificación del binomio al Campeonato Nacional, desarrollado todos los años en los diferentes clubes hípicas de la provincia de Buenos Aires.

Resulta importante destacar que el vínculo que cada jinete o amazona establece con su caballo es fundamental para lograr completar este tipo de pruebas de manera satisfactoria. Esto se debe a que mientras mayor es el conocimiento que la persona posee de su caballo, mejor es el desempeño de ambos en los concursos.

Si bien en eventos internacionales de máxima categoría, como los Juegos Olímpicos, los jinetes deben montar caballos que no siempre les pertenecen, incluso que quizás nunca antes han montado, puede observarse que trabajan con ellos un par de días antes para poder conocerse de manera previa a la competencia y de esta manera establecer el vínculo entre ellos.

La relación del sujeto con su equino le ayuda a comprender en qué estado este último se encuentra a la hora de “salir a escena”; si al caballo lo nota relajado, nervioso, incómodo con el lugar o los espectadores, como así también si posee alguna dolencia o molestia física.

Como conclusión el vínculo establecido entre cada miembro del binomio (persona-caballo), no sólo ayuda a reconocer factores como los mencionados anteriormente, sino que es la base de confianza y seguridad que el sujeto necesita para poder realizar la actividad y demostrar sus habilidades. Mientras

más se conocen el jinete o la amazona con su caballo, se va confiando cada vez más en él y en lo que es capaz de hacer.

3.7. Terapias Ecuestres: definición y tipos. Diferencias con la Equitación

En la actualidad existen numerosas terapias alternativas al tratamiento convencional de las patologías, una de ellas es la Terapia Asistida con Animales (TAA). Según la Dra. Vanessa Carrión (2014) estas actividades aportan beneficios exclusivos debido a que los animales sirven de elemento potenciador del desarrollo de los individuos. Además, la principal diferencia con otro tipo de actividad terapéutica radica en que el animal es una fuente sumamente importante de estimulación sensorial, física y cognitiva.

Carrión resalta también, la importancia de que este tipo de terapias estén reguladas y/o coordinadas por profesionales del ámbito de la salud y del ámbito educativo, para así poder plantear objetivos terapéuticos específicos e individualizados.

Dentro de lo que son las Terapias Asistidas con Animales, se destacan las Terapias Ecuestres (TE), en las cuales el instrumento terapéutico es el caballo.

En estas actividades, al igual que en cualquier intervención resulta de vital importancia poder contar con un equipo multidisciplinario, cuyos componentes o miembros profesionales variarán en función a las necesidades del usuario. Pero también, requiere de la incorporación al equipo de trabajo de dos figuras más: el guía del animal y el voluntario, quien servirá de apoyo al profesional sanitario y/o de la educación. (Carrión, V., 2014).

Esta misma autora propone cuatro tipos de modalidades de intervención dentro de las Terapias Ecuestres. Éstas son:

- **Hipoterapia:** esta modalidad de trabajo es la utilizada en aquellos casos más severos, donde el sujeto no tiene control de sí ni logra ejercer ninguna acción sobre el animal. Resulta ser un tratamiento fisioterapéutico y psicomotor donde el profesional es quien dirige la actividad y el caballo es el que actúa.

- **Equitación terapéutica:** este tipo de intervención se da cuando el usuario interactúa con el caballo y participa de manera activa en el tratamiento, tanto durante la monta como durante la preparación y aseo del animal. Aparecen como herramientas fundamentales, además del caballo y el profesional, las técnicas de la equitación y el entorno en donde se realiza la actividad.

- **Volteo terapéutico:** es una modalidad que se combina con la equitación terapéutica. Estas dos son las más comunes en la práctica diaria. Consiste en que el sujeto pueda realizar ejercicios gimnásticos, tanto de manera grupal como individual, sobre el caballo. Para que esta actividad pueda ser desarrollada de manera segura y efectiva, se requiere de atención, concentración, autocontrol, confianza, seguridad y autoestima por parte del usuario, por lo tanto resulta vital saber en qué momento realizar dichos ejercicios.

- **Equitación adaptada:** es la modalidad de trabajo que más se aleja de la terapia y más de acerca a la práctica de la equitación como disciplina deportiva y/o recreativa. Consiste en la adaptación de la equitación tradicional, por lo tanto, su objetivo es que el jinete pueda desarrollar al máximo sus habilidades y hacer uso de las adaptaciones para la integración normalizada del deporte.

A diferencia de estos tipos de terapias ecuestres, lo que se propone en esta investigación es abordar la manera en que la Equitación como disciplina deportiva y/o recreativa, y no de manera terapéutica, potencia y promueve los recursos y habilidades de sujetos que cuentan con salud mental.

Resulta importante distinguir que al hablar de terapias ecuestres, se toma como punto de partida al sujeto doliente o con alguna patología; mientras

que al tomar a la Equitación, se puede hablar de sujetos que cuentan con salud física y mental.

De esta manera podemos pensar que la realización de una actividad con un caballo ya sea a modo de terapia o a modo de deporte o hobby, ayuda al tratamiento y/o rehabilitación de personas con distintas patologías, así como a la promoción de la salud en sujetos que ya cuentan con salud mental.

3.8. Equitación como juego

La Equitación además de ser concebida como un deporte tiene la impronta de un juego, sobre todo para los niños que recién se inician en la disciplina. Para ellos, el ir a montar es una actividad recreativa en la cual se divierten, ríen, comparten con otros chicos de la misma edad, aprenden cosas nuevas, como así también una nueva forma de relacionarse con seres vivos mientras están en contacto con la naturaleza.

Al entender a la Equitación también como un juego, resulta sumamente importante poder abordarla con la responsabilidad que conlleva. No se habla de un juego de mesa, con tablero, fichas o cartas; sino que su realización resulta a partir de la monta de un caballo, es decir, un juego no con cosas sino con un ser vivo.

Cuando se habla de jugar se piensa en el sujeto en relación a un “otro”, otro que puede ser sujeto u objeto. En el caso de la Equitación, la persona se relaciona con otro *sujeto* que está representado por el caballo, un ser vivo al cual se le proyectan cosas personales, aun sabiendo que no va a lograr comprenderlas en su totalidad.

Si bien hay contacto con otros pares, la principal vinculación se da con el animal. Es por esto que la relación existente en el juego que se desarrolla al montar, difiere de cualquier tipo de relación que puede llegar a establecerse al jugar con un objeto.

El juego, además de ser la principal actividad de los niños, funciona a su vez como herramienta terapéutica ayudándolos a ganar autonomía, autoestima y sentido del logro.

La psicoterapeuta española Casilda Puerta Medina (2018) distingue tres características principales en el juego como terapia:

- 1- **Promueve el desarrollo emocional:** a partir de la vivencia de experiencias creativas por parte del niño se promueve el desarrollo de sus emociones. Los niños pueden comprender y verbalizar sus emociones a partir de jugarlas o actuarlas con otros elementos. En el caso de la equitación, el sujeto puede representar sus emociones a través del caballo, proyectándolas en él a la vez que desarrolla distintas actividades junto al animal.
- 2- **Sirve de puente entre la fantasía y la realidad:** la presencia de un juguete le sirve al niño como objeto contra fóbico, ayudándole a vencer sus miedos. Cuando el niño juega, crea y recrea constantemente su mundo interno, expresando sus fantasías internas e inconscientes, permitiendo elaborarlas durante el tiempo de recreación. La presencia del caballo y sus respuestas pueden servirle para frenar la proyección indiscriminada de fantasías y al mismo tiempo ayuda al niño a vencer miedos, incluso a superarse en la realización de actividades que creía imposibles de lograr.
- 3- **Permite elaborar los conflictos:** a partir de la motivación del niño por el juego, se pueden alcanzar los objetivos terapéuticos propuestos; ya que al jugar libremente pueden observarse las emociones, sensaciones y la relación del sujeto con el medio. La concentración y la atención requeridas por parte del sujeto a la hora de practicar equitación, lleva a que por ese momento su foco atencional no esté dirigido a sus

conflictos, de manera tal que los mismos se puedan llegar a elaborar de otra manera, concomitantemente, a la vez que la persona practica esta disciplina.

Como conclusión, si consideramos a la Equitación como un juego, además de los beneficios que aporta al sujeto que la practica como deporte y/o como actividad recreativa, podemos sumar su valor terapéutico sobre todo en los niños.

De esta manera, si bien esta disciplina no es concebida como una terapia ecuestre y no es utilizada para el abordaje de disfunciones o patologías, se observa que genera de igual manera un beneficio terapéutico y recreativo para aquellos sujetos que la practican.

CAPÍTULO IV

Psicología del

Deporte

Capítulo IV

“Psicología del deporte”

4.1. Definición de la psicología del deporte

El deporte es una actividad fundamental para la vida y la salud de la mayoría de las personas. Es por esto que no escapa a ser foco de estudio de diferentes disciplinas entre ellas: la medicina, la kinesiología y la psicología.

Es importante entender a qué nos referimos al hablar de Psicología del Deporte o Psicología Deportiva. Riera (1985, citado en Cocola, 2010, 15) brinda en su publicación algunas definiciones de psicología del deporte:

- Thomas, R. (1998): “La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano, antes, durante y después de la actividad deportiva”

- Weinberg, R.; Gould, D. (1996): la psicología del deporte es: “el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices

que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y los adultos a participar en actividades deportivas y beneficiarse de las mismas”

- Williams, J. (1991): “La psicología del deporte se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva, y por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación”

Otros autores, como Cox (2008) definen a la psicología del deporte como:

[...] una ciencia en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física. Generalmente estos principios se implementan para mejorar el rendimiento. Sin embargo, la verdadera psicología del deporte se interesa por mucho más que el rendimiento y considera que el deporte es un vehículo para el crecimiento humano.

De acuerdo con Gill (1986, citada en Rubio, 2001, 258), la psicología del deporte puede dividirse en tres áreas especializadas:

- aprendizaje y control motor
- desarrollo motor
- psicología del deporte.

La primera se aproxima desde estudios de la psicología que se refieren a cognición, percepción y psicología experimental del aprendizaje y comportamiento. El desarrollo motor se suma a psicología del desarrollo y a su relación con el deporte y el rendimiento motor. Por otra parte, la personalidad, el comportamiento y los factores sociales tienen influencia sobre situaciones del deporte y la actividad física; motivo por el cual la Psicología del Deporte incorporó trabajos de psicología del desarrollo, cognitiva y de la neuropsicología.

La Federación Europea de Psicología del Deporte (1996) presentó a la Psicología del Deporte como:

Los fundamentos psicológicos, procesos y consecuencias de la regulación psicológica de actividades relacionadas con el deporte de

una o varias personas actuando como sujeto de actividad. El foco puede ser el comportamiento o diferentes dimensiones psicológicas del comportamiento humano (esto es las dimensiones afectivas, cognitivas, motivaciones o sensaciones motoras (p.221).

Para Nieri (2013) la **Psicología del Deporte** es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta ciencia tiene como principal objetivo lograr que el deportista rinda al máximo a través del aspecto mental y psicológico. Dicha especialidad se centra fundamentalmente en dos grandes escenarios: la mejora del desempeño de los deportistas de alto rendimiento, y los beneficios psicológicos del deporte.

Tomando como base lo enunciado por Nieri, es que este trabajo de investigación estará enfocado hacia los beneficios que la Equitación brinda a la salud mental de los sujetos que la practican, ya sea a nivel deportivo/competitivo o recreativo, teniendo en cuenta lo que la OMS en el año 1947 definió como salud mental, no sólo como la ausencia de trastornos mentales sino como un estado de bienestar.

Es conocido que los sujetos que realizan actividades deportivas obtienen beneficios a nivel físico y psicológico, ya que no sólo se producen mejoras en su organismo (aumento de fuerza y tonicidad muscular, mayor resistencia aeróbica, mejor funcionamiento cardíaco, control del peso corporal y tensión arterial, etc.) sino que la práctica de cualquier disciplina de tipo recreativa o competitiva ayuda a la persona a despejar su mente y concentrarse por un momento en algo fuera de lo rutinario. El hecho de pasar tiempo en un lugar distinto al habitual, compartiendo con personas de otros entornos y realizando actividades que les resultan placenteras ayuda a los sujetos a poner en funcionamiento herramientas diferentes a las que son requeridas para trabajar o estudiar, lo que provoca que se potencien las habilidades sociales y puedan descubrirse nuevas fortalezas o destrezas. Esto produce un efecto gratificante en las personas, asociado directamente con emociones positivas y por consiguiente con un aumento del bienestar psicológico personal.

Si bien la Equitación es una disciplina que requiere de un alto rendimiento, entrenamiento, constancia y perseverancia por parte de quienes la practiquen para poder llegar a niveles profesionales de competición, los beneficios que aporta pueden observarse aún en aquellas personas que recién se inician en el deporte.

Por otro lado cabe destacar que si bien la Equitación es un deporte que al ser practicado por personas sin trastornos significativos produce un efecto terapéutico, al ser practicado por parte de personas con algún tipo de discapacidad su objetivo se vuelve netamente terapéutico. Es decir que una persona saludable que va a practicar Equitación obtiene como beneficio extra el efecto terapéutico que dicha actividad le proporciona, mientras que el sujeto que posee algún trastorno y/o alguna disminución de sus capacidades recurre a la práctica de esta disciplina por el hecho de representar para él una actividad terapéutica.

4.2. Relevancia de la psicología del deporte. El rol profesional.

La importancia de esta disciplina radica en que la misma trata de dar respuesta a una serie de necesidades surgidas en el mundo del deporte como las siguientes:

- Que los atletas, equipos, entrenadores, preparadores físicos y docentes puedan tener asesoramiento y asistencia psicológica permanente.

Llevado al mundo de la Equitación, cada club hípico, cada quinta ecuestre debería contar con la presencia de uno o varios profesionales psicólogos para poder consultar y recibir ayuda ante cualquier motivo.

- Que el deportista tenga la capacidad y las herramientas necesarias para optimizar sus recursos personales y para progresar en cuanto a la calidad táctica y de comunicación.

Si bien al practicar cualquier deporte siempre existe la presencia de un entrenador (persona que se encarga de enseñar el deporte, de transmitir la técnica y la táctica, explicar el reglamento, etc.) resulta fundamental que en Equitación -disciplina que se caracteriza por poner constantemente al sujeto frente a nuevos desafíos, que pueden o no conllevar frustraciones- el deportista reconozca sus fortalezas y debilidades, así como las herramientas con las que cuenta y pueda trabajar en ellas, para así lograr un óptimo rendimiento tanto a nivel deportivo como personal.

- Que los atletas puedan desarrollar técnicas para el entrenamiento de habilidades mentales como la concentración, la gestión del estrés y la ansiedad, el manejo de la frustración y el afrontamiento de lesiones y/o “malas rachas” deportivas. (Pérez Leal, A. 2016, párr. 4).

En Equitación, el deportista se enfrenta frecuentemente ante situaciones de estrés, ansiedad y tensión, como pueden serlo por ejemplo el tener que montar un caballo diferente que no conoce, la realización de un ejercicio con mayor nivel de dificultad o la participación en un concurso o competencia ecuestre. Es aquí donde resulta importante el papel del psicólogo deportivo, para ayudar a transitar y superar de manera exitosa estas situaciones, para que el sujeto pueda elaborar aquellos aspectos que le dificultan aprender a tolerar la frustración, a concentrarse y a tener motivación para superarse.

4.3. Función del psicólogo deportivo

Según Pérez Leal, A. (2016), el psicólogo deportivo resulta fundamental para que el deportista pueda gozar de una buena salud mental, y así poder conseguir una mejora en los siguientes ámbitos:

- **Concentración:** resulta fundamental que el atleta goce de un estado psicológico y emocional adecuado, para así poder destinar todos sus recursos y energías en alcanzar el objetivo propuesto.

- **Motivación:** el deportista tendrá que lograr movilizar sus energías internas con la finalidad de conseguir un mejor aprovechamiento de sus habilidades y recursos.

- **Atención:** la salud psicológica es necesaria para evitar distracciones y facilitar un foco atencional que le permita percibir la zona de juego con plena claridad, para así poder llevar a cabo las respuestas esperadas con la máxima eficacia, disminuyendo el riesgo.

- **Comunicación:** un deportista saludable es capaz de gestionar sus propias emociones para establecer lazos de conexión armónicos y eficaces con los miembros de su equipo (cooperación), así como para hacer frente a sus rivales (competencia).

Estas características del sujeto que se ven potenciadas gracias a la presencia de un psicólogo deportivo, son de suma importancia en el ambiente de la Equitación, ya que un jinete atento, concentrado, motivado y que se comunica clara y abiertamente con su entrenador, no sólo aumenta sus posibilidades de triunfo, sino que además previene accidentes y posibles lesiones por negligencia durante la realización de la actividad deportiva.

Por otra parte, es función del psicólogo deportivo proveer de herramientas y/o técnicas al atleta que le ayuden a desarrollar su máximo potencial. Algunas de ellas son:

- **Autoconocimiento:** toma de conciencia en todo momento del estado emocional y anímico.

- **Relajación:** esto ayuda al deportista a calmarse y bajar la ansiedad cuando se sienta nervioso, incluso a hacer frente al estrés en entrenamientos intensos o situaciones complicadas.

- **Visualización:** consiste en que el atleta pueda vislumbrar en su mente de qué manera llevará a cabo acciones específicas para lograr su objetivo. Esto facilita la activación muscular de los grupos musculares implicados en el gesto deportivo, y propicia un estado mental de concentración en dicho momento. (Pérez Leal, A. 2016, párr.7).

Por otra parte, el quehacer del psicólogo deportivo es sustancial, como señaló Nieri (2013), cuando aclara que el profesional debe ser neutral, abierto, empático, claro a la hora de transmitir el mensaje, tolerante a la frustración y creativo. Además, refiere que el psicólogo se ve obligado a brindar un asesoramiento a todos los involucrados: entrenadores, dirigentes y padres de familia.

Cabe pensar que, cuando una persona se compromete a practicar determinado deporte, sobre todo en el caso de los niños, no lo hacen solos, sino que van acompañados de familiares o amigos que los impulsan y contienen. Es decir, que no sólo se involucra en la actividad quien la practica, sino también quienes acompañan al deportista. Es por esto que la asistencia psicológica debe poder ser brindada también a todos aquellos que conforman el círculo deportivo del sujeto en cuestión.

4.4. Psicólogo deportivo en la Equitación

Si bien en función a lo que se ha podido vislumbrar a lo largo del presente trabajo, la Equitación es una disciplina deportiva que no sólo requiere

de una gran técnica y de años de práctica sino que también supone determinado riesgo para el jinete o amazona. Al contrario de lo que podría pensarse, no suelen verse profesionales de la salud mental que acompañen el crecimiento y formación de estos deportistas, al menos no en niveles iniciales de entrenamiento o en clubes hípicas del interior de Argentina.

Lo llamativo, incluso preocupante, es que no se encuentran muy presentes los profesionales psicólogos en los primeros años de entrenamiento y preparación de los jinetes, siendo que es en este período de aprendizaje cuando hay mayor cantidad de accidentes y/o lesiones ecuestres que entre aquellos que ya forman parte de la Primera División y participan de competencias internacionales o de mayor calibre.

Esto se debe a que al principio, durante los primeros meses e inclusive años, la persona que comienza Equitación debe empezar por aprender y adquirir los conocimientos técnicos y prácticos de este deporte, los cuáles son totalmente diferentes a los de cualquier otra actividad que haya podido realizar con anterioridad. Es decir que al principio se focaliza en la adquisición de técnicas y no sólo en el acompañamiento psicológico que puede proveer un profesional de la salud mental.

Si bien las clases o lecciones se encuentran programadas y llevadas a cabo bajo la supervisión y presencia de un profesor capacitado, las probabilidades de caer del caballo o tener algún tipo de accidente son mayores, lo que habilitaría la mayor presencia del psicólogo. Cuando ya ha habido aprendizaje, cuando el jinete ya sabe montar y ha adquirido las herramientas necesarias para llevar adelante el deporte de manera más segura y competente, es decir, en esta etapa de profesionalización es cuando en la realidad existe en la actualidad, mayor presencia del psicólogo.

Al comprender que el psicólogo deportivo tiene como función promover y mejorar la atención, la concentración, la motivación y la comunicación del deportista, para que así pueda explotar al máximo su potencial y lograr un total y pleno conocimiento y manejo de sus propias herramientas internas, se puede

concluir que la presencia de este tipo de profesionales de la salud resulta muy necesario para la práctica de un deporte tal como la Equitación.

¿Y esto por qué?

Porque un jinete o amazona *atento* permite un mejor empleo de todos sus sentidos a la hora de entrenar o competir, pudiendo así prestarle atención a su caballo y al entorno a la misma vez, permitiéndole prevenir o anticipar posibles reacciones del animal frente a estímulos visuales o auditivos.

Por otra parte, un sujeto que al montar se encuentra *concentrado*, tiene mayores posibilidades de realizar la actividad de manera exitosa; ya sea la ejecución de un ejercicio en un entrenamiento o la finalización de un recorrido en un concurso. Si el jinete no se concentra a la hora de recorrer la pista en una competencia, puede equivocarse de recorrido o incluso saltar obstáculos que no le corresponden, llevándolo a su eliminación.

Este tipo de errores -comunes sobre todo entre principiantes- suelen generar frustración y posterior reticencia a participar en nuevas competencias, es por eso que resulta beneficioso trabajar en su prevención a partir de la correcta utilización y direccionamiento de los recursos y energías del sujeto para lograr un adecuado estado emocional y psicológico que propicie la concentración.

Con respecto a la *motivación*, un jinete o amazona motivados tienden a mantener estados mentales positivos, atrayendo buenas energías y motivando a su vez a sus compañeros. La presencia de este tipo de pensamientos positivos ayuda a aumentar la autoestima del sujeto, predisponiéndolo de una mejor manera para afrontar desafíos, proponerse nuevos objetivos y alcanzar metas personales.

Por último, la *comunicación*. Este ítem tiene particular importancia ya que el jinete no sólo debe poder tener una comunicación fluida, abierta y directa con su entrenador; sino que también debe poder comunicarse de manera clara y precisa con su caballo a partir de las instrucciones que le indica. Es importante que el sujeto cuente con un estado psicológico apropiado para

recibir y escuchar los comentarios y sugerencias de su entrenador, y así poder comprenderlos y tomarlos como puntos de mejora y no como críticas o fracasos. Si la comunicación no es buena entre alumno-profesor, difícilmente el jinete o amazona podrá darle nuevas directivas a su caballo para así corregir lo que el entrenador desea.

De esta manera resulta fundamental comprender que la función y presencia del psicólogo del deporte debería considerarse desde que el sujeto comienza con la actividad ecuestre, con el fin de acompañar al jinete o amazona desde el inicio y durante el crecimiento de su accionar deportivo, en el aprendizaje de nuevos conocimientos y pautas comportamentales que lo llevarán a una nueva forma de interactuar con alguien, en este caso el caballo, de manera diferente a como venía relacionándose en su vida cotidiana tanto con sus pares como con otros animales.

En el transcurso de la práctica de este deporte, pueden o no surgir temores hacia un ser vivo mucho más grande, que posee movimiento propio, que si bien el sujeto puede tener cierto control sobre él, no es lo mismo que un objeto. Es a este animal al cual la persona debe poder interpretar en sus respuestas, como así también aprender a tolerar las frustraciones que le implica el no poder realizar de la manera más rápida o imaginaria aquellos ejercicios en el tiempo esperado por él mismo o por otro (entrenador/padres).

Este tipo de vivencias podrían ser elaboradas de manera más eficaz si se contase con un profesional que colaborase y acompañase en este proceso tanto al deportista como a su círculo de pertenencia e influencia.

CAPÍTULO V

Psicología

Positiva

Capítulo V

“Psicología positiva”

5.1. ¿Qué es la Psicología Positiva?

La Psicología Positiva es una corriente psicológica que propone aumentar el grado de bienestar y salud mental de los sujetos a partir del fomento y/o potenciación de las emociones positivas de los mismos.

La Psicología Positiva ha sido definida como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, del funcionamiento psíquico óptimo o del bienestar subjetivo. (Sheldon & King, 2001; Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006 y Diener, 2000 citados en Mariñelarena-Dondena, L. 2012).

Otro autores como Sheldon, Fredrikson, Rathunde, Csikszentmihalyi & Haidt (1999) definieron a la Psicología Positiva como “el estudio científico del funcionamiento humano óptimo”.

El autor Martin Seligman (2005, citado en Contreras y Esguerra, 2006) define a la psicología positiva “como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología” (p. 311).

Este enfoque estudia las emociones positivas de las personas (felicidad, alegría, amor) y las fortalezas (optimismo, creatividad, gratitud, sabiduría, resiliencia); y de qué manera estos estados mentales positivos funcionan a modo de barrera de trastornos psíquicos y tienen efecto preventivo y rehabilitador, ya que refuerzan los anclajes emotivos y cognitivos que tenemos de forma natural, pudiendo ser usados en tratamientos psicoterapéuticos. A partir de esta teoría, Seligman (2003) propone que todas las personas podemos tener un entrenamiento en técnicas y estrategias que nos hacen más fuertes y sanos, de manera tal que ayudan a promocionar nuestra salud.

A partir de estas definiciones y comprendiendo a qué nos referimos al hablar de Psicología Positiva, es que esta investigación toma como punto de partida el *enfoque salutogénico* del individuo.

¿Y esto qué quiere decir?

Que el foco de análisis estará puesto sobre aquellos aspectos, actitudes y factores que, a través de la equitación, *potencien* y *promuevan* tanto la salud física como mental del sujeto.

Teniendo en cuenta que los pensamientos o cogniciones conllevan necesariamente emociones asociadas a ellos, y en el intento de fomentar aquellas de índole positivo, es que el autor Martin Seligman (2011) propone un modelo para la aplicación de la Psicología Positiva denominado PERMA. Cada

uno de los términos de esa palabra supone elementos diferentes que debemos tener en cuenta y a partir de los cuáles podemos generar emociones positivas.

La Teoría del Bienestar (o Modelo PERMA) es esencialmente una teoría de elección no forzada; dicho de otro modo, es una descripción de lo que las personas eligen libremente para incrementar su bienestar. El propio Seligman cambia el objeto de estudio con esta teoría, pasando de estudiar la felicidad (1999) a estudiar el bienestar (2010).

Cada elemento del Modelo PERMA debe cumplir tres propiedades para contar como elemento dentro de la teoría:

1) Que contribuya al bienestar.

2) Que muchas personas lo elijan por su propio bien, no sólo para obtener cualquiera de las otras variables.

3) Que se defina y mida de forma independiente al resto de variables del modelo (exclusividad).

P: *Positive Emotions – Emociones Positivas:* reconocer los beneficios de las emociones positivas y su impacto en la salud de una persona y en la calidad de sus relaciones. Se trata de desarrollar las habilidades para decididamente aumentar la cantidad de emociones positivas.

E: *Engagement – Compromiso:* comprometernos con nosotros mismos, nuestras fortalezas y la búsqueda de experiencias óptimas.

R: *Relationship – Relaciones Positivas:* aumentar nuestras habilidades para interrelacionarnos con las demás personas. Tiene que ver con la cantidad de tiempo que estamos con las demás personas en contextos agradables.

M: *Meaning – Significado:* búsqueda de sentido, significado y propósito de nuestra vida. Pertenecer a algo más grande que uno mismo.

A: *Accomplishment – Logro:* agencia personal que permite el crecimiento y el logro de las capacidades humanas.

Las **fortalezas personales** sustentan cada uno de los elementos del Modelo PERMA. La puesta en marcha de las principales fortalezas conduce a más emociones positivas, más sentido, más logros y mejores relaciones. La forma en la que elegimos nuestro camino en la vida es aprovechar al máximo estos cinco pilares del bienestar.

El objetivo de la Psicología Positiva en la Teoría del Bienestar, según Seligman (2010) es incrementar la cantidad de **floreCIMIENTO** en la propia vida y en la de los demás.

5.2. Surgimiento de la psicología positiva

La Psicología Positiva es una corriente psicológica que se origina en el año 1998 de la mano del Dr. Martín Seligman, psicólogo norteamericano, Presidente en ese año de la American Psychological Association. Reconocido por su teoría sobre la Indefensión Aprendida se convirtió de manera gradual en el portavoz de esta nueva rama que propone potenciar las fortalezas humanas como amortiguadores ante la adversidad (Prada, 2005).

Los primeros conceptos a cerca de la Psicología Positiva en Argentina fueron vislumbrados a comienzos del siglo XXI cuando Casullo plantea la existencia de “un nuevo paradigma de reflexión teórica y metodológica” (Casullo, 2000, p. 341), al que denominó *psicología salugénica o positiva*, cuyo propósito consistía en estudiar las dimensiones positivas o salugénicas de la personalidad, entendiendo por esto a aquellas actitudes o aspectos de la misma que potencian y promueven la salud física y mental del sujeto.

En ese entonces, comenzaban a escucharse ideas que promovían enfoques de abordaje basados en la salud.

En Estados Unidos, como se mencionó anteriormente, había surgido la Psicología Positiva de la mano de Martin Seligman. Esta nueva corriente centraba su interés en cuatro pilares fundamentales de estudio: las emociones positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que promovían los dos primeros y por último, los vínculos positivos. (Castro Solano, 2010; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 citados en Mariñelarena-Dondena, L. & Gancedo, M. 2011).

Seligman continuó con su labor y en el año 2011 publicó su *teoría del bienestar*, definiendo este último como un constructo multidimensional compuesto por cinco elementos: las emociones positivas, el compromiso, los vínculos positivos, el significado y el logro. El objetivo final de la psicología positiva consistía en incrementar estos cinco elementos integrantes del bienestar, con el fin de promover el florecimiento humano (human flourishing).

Resulta importante destacar, que dentro del mismo marco temporal, surge el enfoque salugénico, dentro del cual se inscribe la Psicología Positiva. Es en este enfoque, en donde se destacan tres grandes acontecimientos en relación a la psicología, ellos son: la psicología humanística, las investigaciones independientes sobre aspectos funcionales del psiquismo y la ya antes mencionada, orientación salugénica propuesta por Aaron Antonovsky (1988); la cual se encuentra dentro del campo de la sociología de la medicina.

En el marco de la misma, Seligman propuso considerar a la salud-enfermedad como extremos de un continuo y centrarse en el estudio de aquellos factores que promueven movimientos hacia el extremo favorable del mismo.

5.3. Principales aportes de la psicología positiva

Tradicionalmente la psicología era propuesta para la elaboración de conflictivas internas a fin de evitar el malestar y el dolor psíquico de los sujetos. Con la llegada de los aportes de la psicología positiva, le permite tener en cuenta en los tratamientos los aspectos positivos a los cuales dirigirse a fin de que el sujeto vivencie a través de sus emociones un mayor nivel de gratificación.

Este cambio de mirada no implica ignorar los conflictos o los trastornos psicológicos, la idea es beneficiarnos de ella como un complemento al estudio del ser humano. Pretende instalar el bienestar en las personas antes de que sufran una crisis o problema, abriendo paso a una mirada más positiva y preventiva de lo negativo y/o doloroso de la vida. De esta manera, nos ofrece no sólo una herramienta de carácter curativo, en donde el foco estaría en la solución de los problemas, sino también una forma de prevenirlos.

Cuando las personas encuentran sus potencialidades y fortalezas comienzan a irradiar esta energía a todas las áreas de su vida; genera un mejor desempeño laboral, mejora la capacidad de enfrentar situaciones de estrés, climas de trabajo en equipo, fomenta unión en las familias, en las relaciones de pareja, etc... Incorporar emocionalidad positiva nos trae muchos más beneficios de lo que nos imaginamos y si no se hace, aumentan las posibilidades de que aparezcan angustias o patologías.

Como las emociones positivas nos hacen crecer y ampliar nuestros recursos. El Flourishing emocional.

Barbara Fredrickson & Filmoterapia

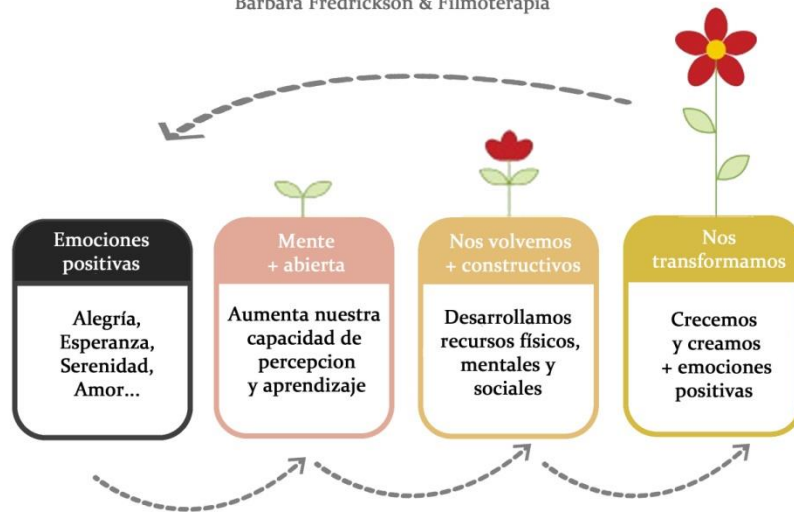


Figura 1. El Flourishing emocional

Si bien las emociones negativas activan nuestros centros de supervivencia, las positivas tienen la función de crear nuevas experiencias de enfrentamiento, construir redes sociales más firmes, incrementar salud física fortaleciendo nuestro sistema inmunológico (Davidson, Kabat-Zin 2003) y disminuir el estrés (Steptoe, Wardle and Marmot 2005.), entre otras.

5.4. La Psicología Positiva en la Equitación

Teniendo en cuenta que la Psicología Positiva es una corriente psicológica que busca aumentar el grado de bienestar y de salud mental de los sujetos a partir del fomento o de la potenciación de sus emociones positivas, resulta sencillo pensar a la Equitación como una herramienta para lograrlo.

¿De qué manera?

La Equitación es una disciplina deportiva caracteriza por la realización de una actividad en conjunto con un animal, el caballo. Este ser vivo de tan notable impronta, permite que afloren generalmente en la persona emociones y sentimientos de índole positivos.

De esta manera es que el caballo puede ser utilizado como herramienta o instrumento mediador entre el sujeto y sus emociones positivas, aumentando las mismas y ayudando a la persona a alcanzar niveles de bienestar más elevados.

En este deporte, el vínculo que el jinete o amazona establece con su caballo es la parte más importante para el logro de los objetivos propuestos y para una adecuada ejecución de la actividad. Esto se debe a que es este vínculo, esta unión entre ambos, lo que genera en el sujeto la sensación de plena confianza y entendimiento mutuo.

La persona al encontrarse motivada por el tipo de relación que lleva con su caballo, se encuentra mejor dispuesta a afrontar desafíos y a proponerse objetivos nuevos y de mayor dificultad.

En términos de Psicología Positiva podría decirse que el caballo, gracias al vínculo que genera con su jinete estando o no montado, funciona a modo de elemento potenciador de las emociones positivas del sujeto, aumentando así su grado de bienestar y favoreciendo su salud mental; sin la necesidad de tener que practicar estrictamente el deporte.

SEGUNDA PARTE: MARCO METDODOLÓGICO

CAPÍTULO VI

**Materiales,
Métodos y
Procedimientos**

Capítulo VI

“Materiales, métodos y procedimientos”

6.1. Introducción

Este trabajo propone como tema para su realización, la investigación del *vínculo que se genera entre el sujeto que hace equitación y el caballo, considerando que con el mismo, se generan beneficios* - entendiendo por éstos a cualquier mejora que experimenta una persona gracias a algo que se le hace o se le da - a nivel psicológico, social, emocional, físico, cognitivo y motriz. Es este vínculo lo que lleva a hablar de la Equitación en particular, y no de cualquier otra disciplina deportiva en general.

De esta manera supone que la práctica de la Equitación fortalece y potencia las distintas habilidades y herramientas personales de los sujetos. Por lo que a mayor práctica de esta disciplina son mayores los logros en estos ámbitos.

Así también, al hablar de Equitación y a la hora de pensarla en relación a la Psicología, es común asociar al caballo con terapias, es decir con el tratamiento de alguna o algunas patologías, como lo son el Autismo, el Síndrome de Down, la Parálisis Cerebral, la Hiperactividad, hasta incluso patologías orgánicas como ceguera, sordera, entre otras.

Debido a lo mencionado, es que en el presente trabajo se parte de la hipótesis de que la realización de una actividad, ya sea deportiva o recreativa, con un animal, en este caso el caballo, potencia el desarrollo integral del individuo. A partir de la misma, se busca correrse de la perspectiva asistencialista, pudiendo ver al caballo como algo más que un “instrumento terapéutico”.

¿Por qué Equitación?

Esta disciplina, a diferencia de otras disciplinas deportivas, debe ser realizada en conjunto con un animal, el caballo. Tanto el sujeto como el caballo deben formar un equipo, una especie de alianza a la que se denomina "Binomio". ¿Esto qué quiere decir?, que ambos deben funcionar como si fueran uno; el caballo debe responder a las órdenes y direcciones de su jinete, así como quien lo monta debe comprender y conocer al máximo a su caballo y cada una de sus señales comportamentales.

6.2. Preguntas, objetivos e hipótesis de investigación

A partir de lo leído e investigado, se plantean para la realización de este trabajo de investigación las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la relación entre la motivación del sujeto y la práctica de una disciplina deportiva con caballos?
2. ¿Cómo se puede trabajar la promoción de la salud desde la Equitación?
3. ¿Por qué la Equitación serviría como marco para promocionar la salud?
4. ¿Cuáles son las consecuencias que trae al sujeto la práctica de la Equitación?
5. ¿Cuál sería la ventaja de practicar Equitación sobre cualquier otra disciplina deportiva?
6. ¿Cuáles son las repercusiones a nivel emocional del vínculo con el caballo?

Por otra parte, los objetivos de investigación quedan consignados de esta manera:

General:

- Analizar la contribución de la práctica de la Equitación, como disciplina deportiva y/o recreativa, en la promoción de la salud integral considerando el vínculo que se establece entre el sujeto y el caballo.

Específicos:

- Diferenciar la Equitación como disciplina deportiva y/o recreativa de las distintas terapias ecuestres – hipoterapia, monta terapéutica, volteo terapéutico y equitación adaptada -.
- Distinguir las diferentes relaciones y vinculaciones con el caballo que ayudan a promover en el sujeto habilidades físicas, sociales y emocionales.
- Estudiar la posibilidad de fortalecer intencionalmente, profundizando el vínculo con el caballo, la capacidad del sujeto para experimentar y maximizar sus emociones positivas.

Por último, la hipótesis de este trabajo se basa en que el vínculo con el caballo en la Equitación potencia y enriquece los recursos y/o habilidades personales de cada sujeto, anclándose en los estados mentales positivos para la promoción integral de la salud.

6.3. Metodología de investigación utilizada

Este trabajo se enmarca dentro del enfoque cualitativo de los diseños de investigación, el cual, según Hernández Sampieri, Fernández Collado, y

Baptista Lucio (2006) “utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación. El enfoque cualitativo evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación con respecto a la realidad” (Corbetta, 2003, en Hernández Sampieri et al., 2006, p.17). Las indagaciones que se hacen a partir de este tipo de estudios, no pretenden ser generalizadas al resto de la población, ya que de hecho sus muestras no pretenden ser representativas, pero sí podrán ser tomadas en cuenta por todos aquellos que trabajan con equinos.

6.4. Tipo de investigación

Por otro lado, este estudio es de tipo descriptivo, ya que se va a buscar la descripción o caracterización de un fenómeno particular, como es la práctica de la Equitación y sus beneficios para la salud del individuo, describiendo sus características o rasgos más peculiares. El objetivo del estudio descriptivo no es solamente la recolección de datos, sino la relación que existen entre dos o más variables observadas a partir de los mismos. Partiendo de esta base, ~~será~~ ~~que~~ esta investigación se lleva a cabo como un estudio de casos, (Hernández Sampieri et al., 2006) donde lo que se va a buscar es realizar un estudio intensivo de la comunidad, recogiendo información tanto de la situación actual al momento de la investigación, como de situaciones y experiencias pasadas y de los distintos factores que contribuyen al comportamiento específico de la unidad.

6.5. Muestra

Para la realización del estudio, se toma como muestra un grupo de 30 personas, el cual está conformado por:

- a) Alumnos de “Escuelita” (aquellos sujetos que se encuentran en la etapa inicial de aprendizaje de Equitación) y alumnos Federados (aquellos que compiten y tienen su propio caballo)
- b) Padres de los alumnos del establecimiento “Quinta Ecuestre La Pradera”

Es de fundamental importancia que los sujetos de la muestra (excepto los padres), practiquen el deporte en la actualidad y hayan practicado otro/s deporte/s en el pasado.

El objetivo de que la muestra esté dividida en sujetos que practican el deporte y quienes lo observan, es que se puedan notar o no, diferencias entre la autopercepción de cambios y/o beneficios de quienes practican la disciplina y/o cambios conductuales y sociales de quienes los observan o conviven con ellos.

6.6. Instrumento de medición

El instrumento que se utilizó para la obtención de datos fue la entrevista cerrada, basándose en preguntas específicas plasmadas en una encuesta. En este tipo de entrevistas, según Bleger (1964/1985), las preguntas ya están previstas, tanto como lo están el orden y la forma de plantearlas, y el entrevistador no puede alterar ninguna de estas disposiciones. A lo largo de la misma, los sujetos se encontraron frente a distintos ejes temáticos, como por ejemplo experiencias deportivas anteriores, experiencia deportiva actual (equitación) y diferencias entre las distintas disciplinas; sobre los que respondieron una serie de preguntas, y sobre los cuales pudieron hacer

comentarios de forma abierta; por este motivo este instrumento tiene la característica de ser semiestructurado. (Hernández Sampieri, et al., 2014).

El análisis de los datos obtenidos durante las entrevistas, fue realizado a partir de un análisis de contenido categorial. El análisis de contenido es un procedimiento que se emplea para la categorización de datos verbales o de conducta con la finalidad de clasificarlos, resumirlos y tabularlos (Fox, 1981).

Luego de haber obtenido todos los datos necesarios, se procederá a realizar una articulación teórico práctica a partir de los distintos grupos.

6.7. Procedimiento de recolección de datos

El primer contacto con los sujetos se realizó teniendo en cuenta un listado de alumnos de Equitación, tanto de escuelita como los federados, y padres, aportado por los distintos grupos de WhatsApp existentes en la institución “Quinta Ecuestre La Pradera”. A través de esta aplicación, se les preguntó quién se mostraba interesado o podría participar de la investigación a modo de colaboración. Esta consulta, se hizo previa conversación y pedido de autorización a la dueña y profesora del establecimiento. Una vez realizado el primer contacto, y seleccionados los sujetos que participarían del estudio, se formaron tres grupos aparte donde se explicó el carácter del trabajo, se informó acerca de la importancia del consentimiento informado y se coordinaron los días y los horarios para las diferentes entrevistas.

6.8. Procesamiento de la información

Una vez realizada la toma de las 30 encuestas, se procedió a realizar la lectura de las mismas con posterior codificación de los datos a partir de una planilla Excel. En la misma podrán observarse los principales indicadores surgidos en las entrevistas, con sus respectivas puntuaciones y porcentajes equivalentes, tanto para el grupo de los alumnos como para el grupo de los padres.

A partir de la codificación de dichos datos, se elaboraron luego una serie de gráficos de torta correspondientes a los indicadores antes mencionados, en donde se pueden observar las semejanzas o diferencias entre lo puntuado por los distintos sujetos y a partir de los cuales pudo realizarse una articulación teórico – práctica entre la información obtenida al inicio de la investigación y los datos recolectados a partir del trabajo de campo.

CAPÍTULO VII

**Presentación y
análisis de
resultados**

Capítulo VII

“Presentación y análisis de resultados”

7.1. Presentación y análisis de resultados

Para comenzar a desarrollar el análisis de datos pertinente, en base a los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta en la presente investigación, se considera necesario aclarar que los gráficos con los porcentajes arrojados corresponden a dos opciones diferentes: en algunos casos se trata de la encuesta aplicada a los alumnos y en otros a las encuestas correspondientes al grupo de padres de los mismos. A continuación se contempla la siguiente información:

1. La práctica de la Equitación de manera deportiva fue elegida por más de la mitad de los alumnos de la escuelita y federados, considerándola como una disciplina importante a realizar como actividad física, formando parte de la rutina de los mismos.

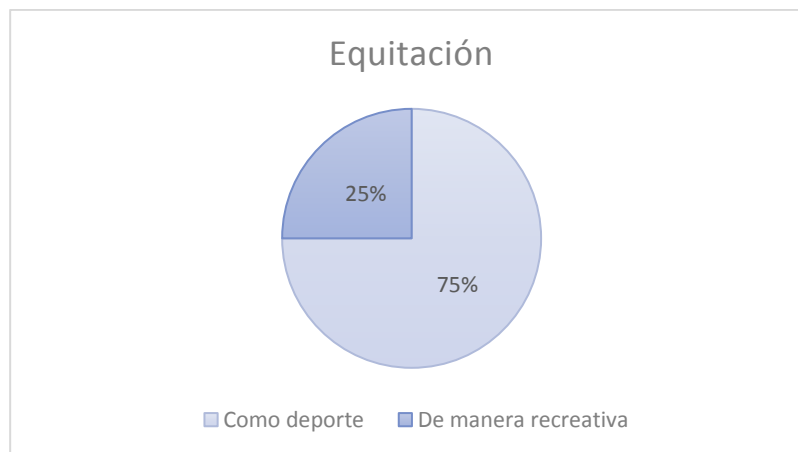


Figura 2. Práctica de la Equitación

Esto podría deberse a que si bien existen personas que optan por la realización de esta actividad a modo de hobby o recreación, la mayoría de los sujetos que eligen practicar Equitación lo hacen por los aspectos deportivos y competitivos que conlleva y no únicamente por la parte recreativa. A este porcentaje de alumnos lo que los atrae de la disciplina es la posibilidad de ponerse a prueba frente a otros y frente a ellos mismos, de manera que practican el deporte no sólo para ganar a otros clubes, sino para progresar y batir sus propios marcadores.

1. El 95% de los sujetos consideran que la Equitación les brinda todo lo que esperan de un deporte, considerando dentro de estos aspectos el relacionado a las habilidades físicas. Sin embargo sólo el 70% mencionó haber notado cambios respecto de la incorporación o mejora de dichas habilidades, coincidiendo este porcentaje tanto en los alumnos como en los padres encuestados.



Figura 3. Habilidades físicas

Estos resultados podrían deberse a que hay sujetos que prestan mayor atención y pretenden mayores resultados a nivel físico o de desempeño deportivo, mientras que otros destacan, consideran de mayor importancia los vínculos sociales o afectivos que surgen en las interrelaciones al momento de realizar cualquier tipo de actividad física, ya sea deportiva o recreativamente.

2. Con respecto a los cambios emocionales y conductuales se observan porcentajes similares entre lo percibido por los padres y lo auto percibido por los alumnos. No sucede lo mismo en lo que concierne a los cambios sociales, percibidos por ambos grupos, existiendo una gran diferencia entre lo marcado por unos y otros. Si bien sólo el 45% de los alumnos indican notar cambios respecto de sus habilidades sociales, el 70% de los padres afirman percibirlos en sus hijos.

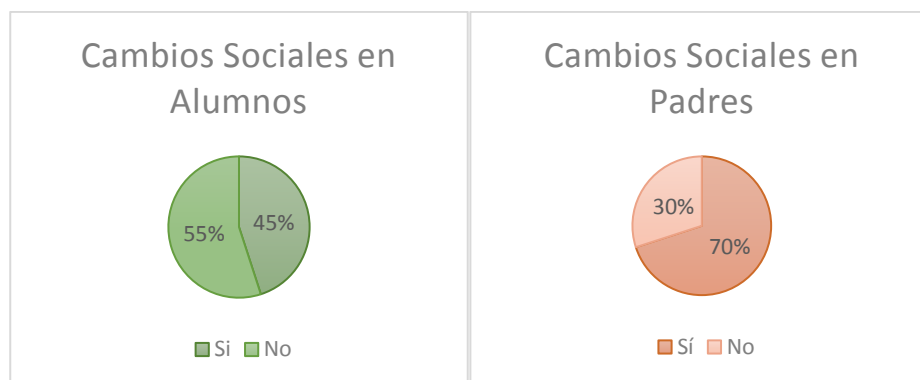


Figura 4. Cambios sociales

Este indicador nos marca que este tipo de cambios son percibidos primeramente por los padres, siendo que con posterioridad recién el niño puede percibirlos. Esto puede deberse a que los padres se encuentran más atentos a las actitudes de sus hijos, y por ser observadores externos pueden realizar un mejor reconocimiento de las habilidades sociales de los mismos; por lo tanto les resulta más sencillo detectar cambios actitudinales respecto a si sus hijos hicieron nuevos amigos, si tienen más temas de conversación, si se muestran relajados en otros ámbitos sociales, entre otros.

3. Si bien los niños al principio notan pocos cambios en ellos mismos, el 95% de los alumnos considera haber ampliado su círculo social a partir de su práctica en Equitación, dándole connotación positiva al inicio de este deporte.

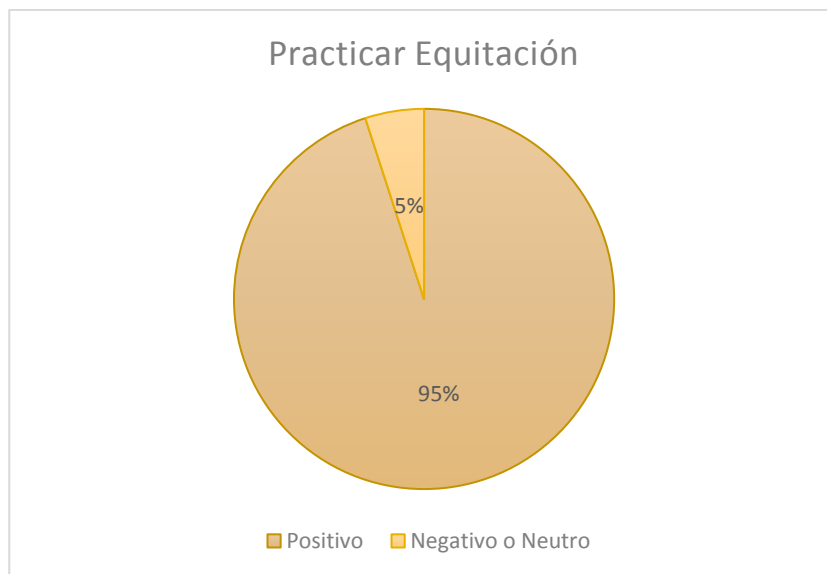


Figura 5. Inicio del deporte

Es decir que este gráfico nos estaría mostrando que los alumnos reconocen que el haber iniciado la práctica de esta disciplina ha propiciado o fomentado cambios en la forma de relacionarse con sus pares. Muchos de los alumnos manifiestan haber hecho nuevos amigos no sólo en su club sino en otros clubes e incluso en otras provincias, además de en otros ámbitos sociales diferentes de establecimientos ecuestres.

4. De los 30 sujetos encuestados, 28 destacan la figura del caballo en la práctica de esta disciplina; a la vez que 24 de ellos mencionan relevante y muy positivo el vínculo que se genera con el caballo.

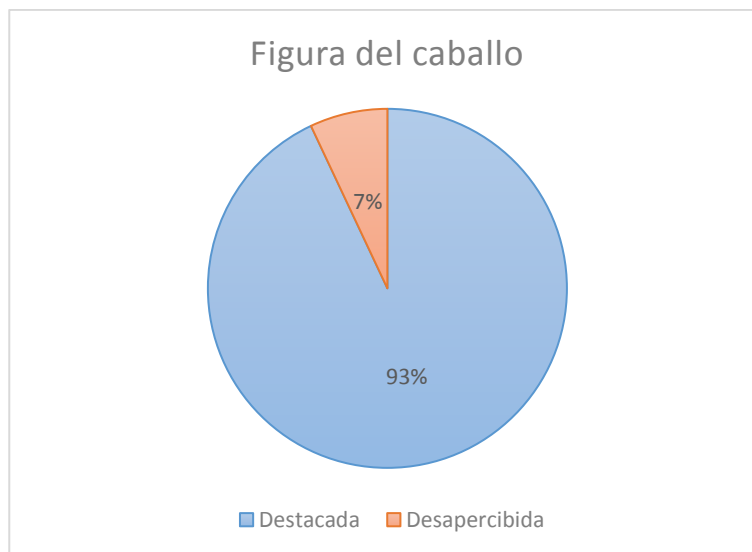


Figura 6. El caballo

Esto estaría permitiendo pensar que esta significación que se le otorga al caballo lo diferencia de otras disciplinas deportivas en las cuales el sujeto se relaciona con objetos. En la Equitación la vinculación especial con el ser vivo, el caballo, tiene tal magnitud que puede notarse y ser percibida no sólo por quienes lo practican, sino por quienes observan el deporte y por consiguiente dicha relación, en este caso los padres.

5. Casi la totalidad de los sujetos encuestados que practican Equitación afirmaron que el caballo les provoca emociones y sentimientos positivos, y que en consecuencia su estado de ánimo o humor mejora cuando van a montar y practicar esta disciplina.

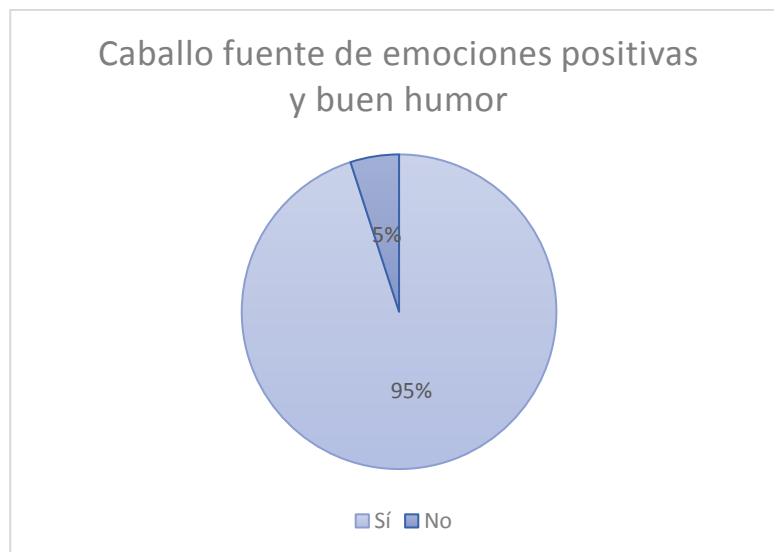


Figura 7. El caballo y las emociones

Este alto porcentaje observado permite inferir que esa vinculación entre jinete y caballo es la que posibilita que afloren en el sujeto emociones y sentimientos positivos, produciendo mayor bienestar y sensación gratificante en el individuo al ver y permanecer en contacto con el caballo.

6. Durante las encuestas pudo apreciarse que los beneficios que ofrecería o aportaría la Equitación, son percibidos de manera diferente por padres y alumnos. Los beneficios mencionados con mayor frecuencia por ambos grupos, y que presentan mayores discrepancias entre ellos son, el respeto, la superación y la empatía.



Figura 8. Beneficios – Respeto

Es muy notable ver que casi para la totalidad de los alumnos el respeto no representa un beneficio principal producido por la práctica de la equitación, mientras que el 70% de los padres destaca que SI han notado a sus hijos con conductas más respetuosas, tanto hacia sus pares, como hacia el medio ambiente, desde que iniciaron dicha práctica.

Por lo tanto, estos últimos afirman que en la práctica de la Equitación se transmiten, a quienes la practican, valores relacionados con el respeto hacia la naturaleza y otros seres vivos.

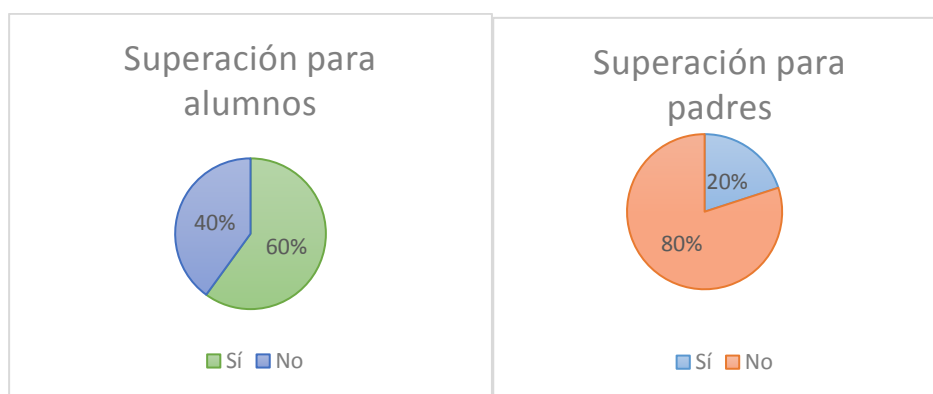


Figura 9. Beneficios – Superación

En cuanto a la superación puede pensarse que tanto alumnos como padres han notado cambios durante la práctica de este deporte. Si bien estos cambios son notados por ambos grupos no hacen referencia a los mismos contenidos. Mientras que los sujetos (alumnos de escuelita y federados) pueden hablar respecto de la superación de sus miedos, la perseverancia y logro de objetivos más difíciles, y hasta del progreso en cuanto a su nivel y categoría de salto; los padres mencionan notar en sus hijos conductas superadoras, tales como mayor tolerancia a la frustración, mayor perseverancia en las tareas cotidianas, y esto no lo visualizan solo en Equitación, sino también en la escuela y en otros ámbitos que frecuentan.

Todos los encuestados destacan la importancia de la constancia y el esfuerzo requeridos en esta disciplina para alcanzar las metas propuestas,

diferenciándolos de otros deportes, debido a que en esta actividad no es sólo el sujeto quien necesita entrenamiento sino también su caballo, lo que le demanda un tiempo y esfuerzo diferente que en otros deportes.

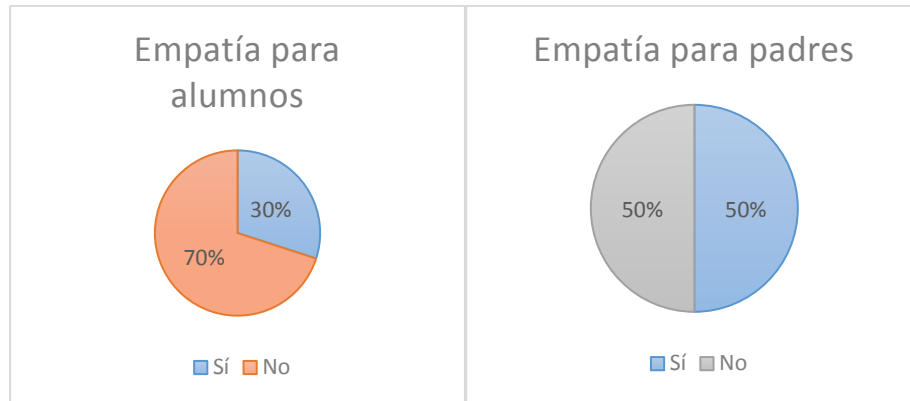


Figura 10. Beneficios – Empatía

Con respecto a la empatía, resulta sorprendente como el 70% de los alumnos afirma sentir más empatía respecto de los caballos y otros animales desde que comenzaron Equitación. Puede pensarse que la práctica de un deporte junto a un ser vivo, sumado al vínculo que se establece entre éste y la persona, llevan a que el jinete tome mayor conciencia y se torne más sensible respecto a las necesidades de su animal, donde ha podido transmitir una serie de emociones viéndose reflejadas en la relación con el mismo.

Esta forma nueva de relacionarse con el caballo, con quien han surgido nuevas emociones, es trasladada a otros seres vivos, produciéndoles un nivel mayor de gratificación.

7. Desde que comenzaron Equitación, la totalidad de los alumnos encuestados indicaron haber descubierto una pasión y manifestaron no desear cambiar de deporte.

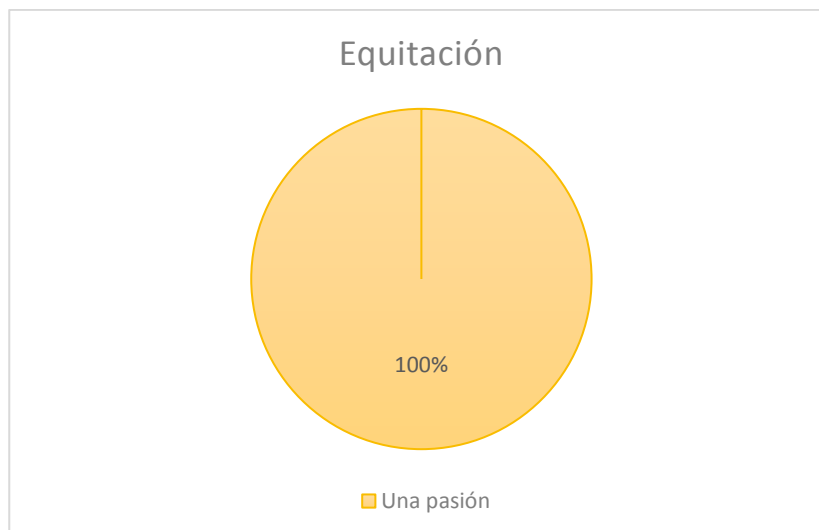


Figura 11. Equitación como pasión

Esto lleva a pensar que estos sujetos, en la Equitación, encuentran lo que buscan de un deporte e incluso más; ya que no sólo ayuda a mantener el estado físico, a incorporar nuevas habilidades y aprender un nuevo deporte, sino que también la práctica de esta disciplina les ha brindado la posibilidad de hacer nuevos amigos, de realizar una actividad al aire libre y junto a otro ser vivo, ha despertado en ellos nuevos intereses respecto de los animales e incluso ha fomentado el descubrimiento de una pasión.

El hecho de que ninguno de los encuestados siquiera cuestione la posibilidad de cambiar de disciplina deportiva indicaría el grado de conformidad de estos sujetos respecto de la práctica de la Equitación.

8. A partir de las encuestas realizadas a los padres, resulta importante destacar que el 100% de ellos recomendarían Equitación a otros padres para que lleven a sus hijos.

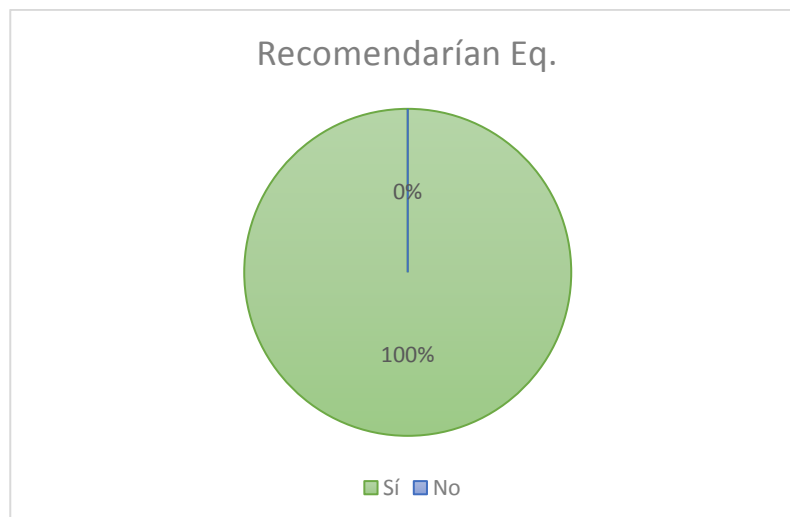


Figura 12. Equitación: una actividad recomendable

La importancia de este ítem radica en que no sólo los alumnos se encuentran conformes con su deporte, sino que los padres también logran percibir los beneficios que esta actividad aporta a sus hijos y por consiguiente notan la manera en que la Equitación los hace felices, permitiéndoles trasladar esa emoción a otras actividades, representando una parte importante de sus rutinas e incluso de sus vidas.

9. La mayoría de los sujetos tomados como muestra reconoció que la práctica de la Equitación los ayuda a manejar la frustración y a trabajar la paciencia para la resolución de los problemas.

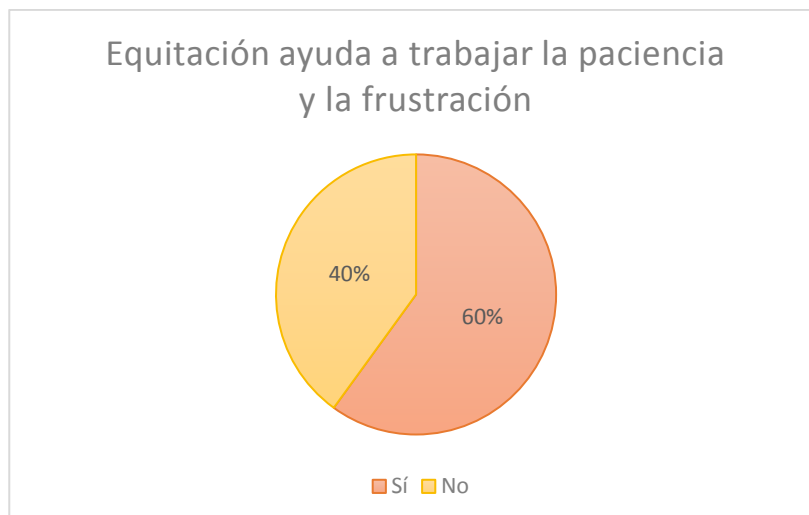


Figura 13. Equitación, paciencia y frustración

Al ser la Equitación un deporte que requiere de mucha concentración, durante su práctica la persona se enfoca en la actividad dejando de lado preocupaciones externas. Además esta disciplina requiere de mucha constancia, dedicación, esfuerzo y sobre todo paciencia, ya que los logros y avances se van viendo con el paso del tiempo y a partir de la concurrencia a los entrenamientos.

De esta manera, el sujeto al montar aprende que para ver los resultados de su trabajo debe ser paciente, y que los objetivos se logran a partir de la labor diaria, del trabajo duro, el entrenamiento y el anteponerse a los obstáculos o dificultades que puedan surgir. Estos aprendizajes y experiencias, los alumnos luego las trasladan y aplican a otras circunstancias de su vida cotidiana.

Teniendo en cuenta el análisis de los distintos indicadores encuestados se puede observar que esta práctica recreativa produce sobre todo en una etapa del desarrollo nuevas habilidades físicas como así también cambios sociales y comportamentales ampliando los círculos sociales de quienes la practican, vivenciando lo positivo en forma más intensa y con más amplitud entre sus pares, observado esto en todas edades.

Así también la nueva forma de vincularse con el caballo desde su comienzo produce una relación especial que conduce a una serie de beneficios que mejoran la vida social de interrelación, pudiendo realizar mejor manejo de sus frustraciones, tolerándolas con mayor paciencia.

Conclusiones

A partir de la información recabada y el análisis de datos correspondiente al trabajo de campo del presente trabajo de investigación, puede concluirse que la práctica deportiva y/o recreativa de la Equitación genera condiciones que promocionan la salud, ya que es posible observar cómo, mediante esta actividad, son puestas en acción principalmente dos de las cinco funciones de la promoción de la salud: el desarrollo de aptitudes personales y el desarrollo de ambientes favorables. Principalmente teniendo en cuenta que el grupo encuestado se extiende desde los 8 años a los 30 años en los alumnos; por lo que deben considerarse las distintas etapas de desarrollo en las cuáles se inicia el deporte para tener en cuenta las consecuencias diferentes que se producen en cada sujeto.

Si se considera a esta actividad no sólo como un deporte, sino también como un juego, además de los beneficios que aporta al sujeto que la practica como disciplina y/o como actividad recreativa, se puede sumar su valor terapéutico sobre todo en los niños, y muchas veces presenta el sentido psicoprofiláctico generado por dicha práctica.

Teniendo en cuenta que la Equitación no es concebida como una terapia ecuestre y no es sólo utilizada para el abordaje de disfunciones o patologías, se observa que genera de igual manera un beneficio terapéutico y recreativo para aquellos sujetos que la practican, tengan o no una patología.

Esto podría fundamentarse en que la actividad, al ser desarrollada al aire libre y en contacto con la naturaleza, invita a los sujetos a pasar tiempo en un ambiente saludable y distinto. También, el contacto con el animal estimula a la persona permitiéndole desarrollar habilidades personales que aparecían como

potencia y ampliar aquellas con las que ya contaba, las cuales resultan útiles tanto para la misma disciplina como para otras situaciones de la vida cotidiana.

En Equitación, la persona establece un vínculo con el caballo, ya que no solamente el sujeto influye en el animal a través de las órdenes que le da, de la forma en que lo cuida, etc., sino que éste también lo afecta. ¿De qué manera? El caballo permite que aflore la afectividad del sujeto, a la vez que éste proyecta en él emociones y/o necesidades.

A partir de lo mencionado anteriormente y sin perder de vista como punto principal la vinculación entre jinete/amazona y caballo, resulta importante destacar como ésta fomenta el desarrollo de herramientas personales, provocando un crecimiento y enriquecimiento interno emocional del sujeto, que luego repercute en las interrelaciones sociales con sus pares y con el medio que lo rodea. Es en este despliegue de nuevas habilidades sociales surgidas de esta vinculación nueva entre el jinete o amazona y el caballo la participación que el psicólogo colabora en el fortalecimiento de las mismas.

Este vínculo se ve fortalecido a partir de los sentimientos y emociones que el animal despierta en el sujeto, que el profesional percibe y escucha, los cuales generan incluso mejoras en el humor y estado de ánimo de los mismos al practicar Equitación.

Así también, y a partir de los datos obtenidos, pudo observarse que resulta fundamental que en Equitación -disciplina que se caracteriza por poner constantemente al sujeto frente a nuevos desafíos, que pueden o no conllevar frustraciones- el deportista reconozca sus fortalezas y debilidades, así como las herramientas con las que cuenta y pueda trabajar en ellas, para de esta manera lograr un óptimo rendimiento, tanto a nivel deportivo como personal.

El deportista se enfrenta frecuentemente ante situaciones de estrés, ansiedad y tensión, durante las cuales resulta importante la presencia y la intervención del psicólogo deportivo, para ayudar a transitar y superar de manera exitosa estas situaciones, para que el sujeto pueda visualizar,

discriminar y elaborar aquellos aspectos que le dificultan aprender a tolerar la frustración, a concentrarse y a tener motivación para superarse.

Así como se observa que para el jinete o amazona la presencia del psicólogo es significativa, teniendo en cuenta que ciertas vivencias pueden ser elaboradas de manera más eficaz al contar con un profesional que colabora y acompaña en este proceso, también es importante dicha presencia en su círculo de pertenencia e influencia.

Por último cabe destacar que la persona al encontrarse motivada por el tipo de relación que lleva con su caballo, se encuentra mejor predispuesta a afrontar desafíos y a proponerse objetivos nuevos y de mayor dificultad; ya que este animal, gracias al vínculo que genera con su jinete, estando o no montado, funciona a modo de elemento potenciador de las emociones positivas del sujeto, aumentando así su grado de bienestar.

A partir de lo anterior se podría concluir que en la práctica de este deporte el sujeto puede sostener un estado interno que le posibilita mejores relaciones interpersonales, por lo que se mantiene la hipótesis de que durante la práctica de la Equitación, los beneficios subjetivos aumentan. Teniendo en cuenta esto se podría indicar este deporte a otros sujetos, considerándolo beneficioso y promotor de la salud mental.

Bibliografía

A. (Diciembre, 2017). Concepto de Salud (según la OMS). Equipo de Redacción de Concepto.de. Obtenido 2018,06, de <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

Berenstein, I. (2001). El vínculo y el otro. *Revista de Psicoanálisis de Madrid*, (35), 11-21.

Bion, W. R. (1959). Ataques al vínculo. *Volviendo a pensar*, p-128.

Bonnevie, P. (1848). *Nuevo manual de equitación, o, arte de montar a caballo: para uso de las señoritas, caballeros y militares* [versión electrónica]. Recuperado de: https://books.google.cl/books/about/Nuevo_manual_de_equitacion_o_Arte_de_mon.html?id=sTAXhhboHsUC&redir_esc=y

Bleger, J. (1964). La entrevista psicológica. Bleger, J. *Temas de Psicología*. Buenos Aires: Ed. Nueva Visión.

Carrión, V. (Septiembre, 2017). Terapias ecuestres: Caso real. *TOG (A Coruña)*, 11, (9), 163-171. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4740722.pdf>

Castro Solano, A. (2010). Concepciones teóricas acerca de la Psicología Positiva. En A. Castro Solano (Comp.), *Fundamentos de Psicología Positiva* (pp. 17-41). Buenos Aires: Paidós.

Casullo, M. M. (2000). Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones. *Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires*, 8, 340-346.

Clinic-Cloud (2016). La evolución del concepto de salud en la historia. Recuperado de: <https://clinic-cloud.com/blog/evolucion-del-concepto-de-salud-enfermedad/>

Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 2(2), 311-319. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/679/67920210/>

Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Médica Panamericana.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.

Devís Devís, J., y Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/293>

Difabio de Anglat, H. (2006). El tratamiento de la información en el proceso investigativo: Triangulación. *Métodos y técnicas de la investigación educativa*. Mendoza, Argentina: Universidad del Aconcagua.

Equitación (2017). Recuperado de: <https://es.wikipedia.org/wiki/Equitaci%C3%B3n>

Fernández Moya, J. (2010). *En busca de resultados*. Mendoza, Argentina: Editorial de la Universidad del Aconcagua

Fox, D. (1981) *El proceso de investigación en educación*. Pamplona: Universidad de Navarra.

Fredrickson, B. (2009). *The Value of Positive Emotions*. New York. Artículo.

Galdeano Rico, A.; Ruiz Martin, I. y Berbel Montoya, E. (2016). *Equitación inclusiva: ocio, actividad física y deporte*. En: J. Gallego; M. Alcaraz-

Ibáñez; J.M. Aguilar-Parra; A. Cangas y D. Martínez Luque. (Eds.), *Avances en la actividad física y deportiva inclusiva* (pp.122-130). España: Editorial Universidad de Almería.

Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Garcés, V., Andrés, C., y Palacio Rodríguez, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>

González Vanni, Y. (2015). *El concepto de identificación en la obra de Sigmund Freud*. (Informe final de trabajo de investigación). Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata, Buenos Aires, Argentina.

Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw – Hill.

Hinshelwood, R. D., & Etcheverry, J. L. (1992). *Diccionario del pensamiento kleiniano*. Buenos Aires: Amorrortu.

Jaroslavsky, E. (Julio, 2012). El vínculo en Psicoanálisis. *Psicoanálisis e Intersubjetividad*, 6. Recuperado de: <http://www.intersubjetividad.com.ar/website/articulop.asp?id=242&idioma=&idd=6>

Lutenberg, J. (2014). *Teoría de los vínculos en psicoanálisis*. BookBaby.

Mariñelarena-Dondena, L. (2012). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una historiografía crítica. CONICET. Universidad Nacional de San Luis (UNSL). San Luis, Argentina.

Mariñelarena-Dondena, L. & Gancedo, M. (2011). La Psicología Positiva: su primera década de desarrollo. *Diálogos. Revista Científica de Psicología, Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias de la Salud*, 2 (1), 67-77.

Martínez, V. y Ramallo, J.M. (2005). Curso teórico práctico de equinoterapia. Fundación Cordobesa de Equinoterapia.

Medrano, A. (1999). *La lucha con el dragón: la tiranía del ego y la gesta heroica interior* [versión electrónica]. Recuperado de: <http://www.antonimedrano.net/doc/Medrano%20Antonio%20%20Simbolismo%20del%20caballo.pdf>

Mendilaharsu, C. Algo sobre Bion.

Mota López, M. A., y Martín, J. A. (2015). TERAPIA ASISTIDA POR ANIMALES EN PSIQUIATRÍA.

Nieri, D. (junio, 2013). Importancia de la psicología del deporte. *Universidad de Lima*. Recuperado de: <http://www.ulima.edu.pe/node/2944>

Nieto Carroza, F. (Noviembre, 2010). Aficionados a la hípica: Historia de la Equitación. Recuperado de: <http://blocs.xtec.cat/ameliayfnieto/2010/11/02/historia-de-la-equitacion/>

OMS. (2013). *Salud Integral*. Recuperado de: <http://saludintegralenpreescolar.blogspot.com/2013/01/la-salud-integral-para-la-oms.html>

OPS – OMS (2001). *Promoción de la Salud*. Recuperado de: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=144&Itemid=40829&lang=es

Osorio Solache, O., (Marzo, 2012). Las cinco funciones de promoción de la salud. Recuperado de: http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/5_funciones.html

Páramo, M. A. (2012). *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA)*: Tercera edición traducida de la sexta en inglés. Documentos de cátedra de Taller de Tesis. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.

Paugam, S. (2012). Protección y reconocimiento. Por una sociología de los vínculos sociales. *Papeles del CEIC. International Journal on Collective Identity Research*, (2), 1-19.

Pérez Leal, A. (junio, 2016). La importancia de la psicología en el deporte. *Nueces y Neuronas*. Recuperado de: <http://www.nuecesyneuronas.com/psicologia-en-el-deporte/>

Pesqueira, P. M. I., Uribe, P. P., & Martínez-Fabre, P. R. ¿CUÁL ES EL APORTE DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA?.

Psicólogos en Madrid. (Junio, 2012). Mecanismos: Proyección. Recuperado de: <http://psicologosenmadrid.eu/proyeccion/>

Puerta Medina, C. (2018). El juego como herramienta terapéutica para niños. *Hacer familia*. Recuperado de: <http://www.hacerfamilia.com/psicologia/noticia-juego-herramienta-terapeutica-ninos-20151019152608.html>

Ramírez, N. (2010). Las relaciones objetales y el desarrollo del psiquismo: una concepción psicoanalítica. *Revista de investigación en psicología*, N°2, 221-230.

Rubio, K. (2001). De la psicología general a la psicología del deporte: marcos teóricos, relaciones y dependencias. *Revista de psicología del deporte*, 10(2), 0255-265.

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B, S. A.

Seligman, M. (2011). *Los cinco pasos para la felicidad*. Recuperado de <https://www.guioteca.com/crecimiento-personal/los-cinco-pasos-para-la-felicidad-segun-martin-seligman/>

Seligman, M. (2012) *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. Buenos Aires: Delbolsillo.

Uribe, M. (2012). Vínculo afectivo y sus trastornos.

Vargas, J. A. (2015). Promoción de la salud mental. *Revista Electrónica Psyconex*, 7(11), 1-10.

Anexos