

EMOCIONES POSITIVAS EN FAMILIA CON CABALLOS

M^a Angeles Alonso Espinosa (marian.horseway@gmail.com)

Resumen

Horseway nace de la unión de tres personas, tres profesionales diferentes, con un mismo objetivo: ofrecer un espacio en el que las personas puedan disfrutar al mismo tiempo que aprender a través de la interacción con caballos, en un entorno privilegiado (Yeguada Farriols), siempre desde el respeto a uno mismo y al animal.

La unión de la doma natural, la etología, el coaching, la ludoformación y la educación emocional han dado como fruto un equipo que ofrece un espacio para la toma de conciencia de las propias actitudes, punto de partida para cambiar o potenciar cualidades, partiendo de un momento positivo a través de las dinámicas con caballos.

La potencia de las emociones, belleza y nobleza, que los caballos despiertan en las personas que asisten a nuestras jornadas son el punto de partida de la actividad. Las cualidades de los caballos, nos ayudan a ver las nuestras y sobre todo nos permite abrir un paréntesis para reflexionar sobre un posible cambio si se desea.

A lo largo de la comunicación, se explicarán las competencias emocionales que se trabajan con los caballos, así como un ejemplo práctico de una jornada de: Emociones Positivas en Familia, cuyo objetivo principal era: unir en una jornada horseway a tres hermanos que normalmente no tenían tiempo para verse.

Objetivos

En nuestra propuesta unimos la inteligencia emocional y el caballo, aportando nuevas herramientas para la toma de conciencia de las emociones y actitudes para una posterior mejora. El inicio de esta modalidad se encuentra en el mundo de la empresa. Pero por naturaleza, toda la sociedad tiene una tendencia general a desarrollar sistemas que ayuden al bienestar de las personas, y en consecuencia al bienestar común de las familias, la sociedad y en general de los pueblos. En la actualidad, uno de los objetivos más importantes de la educación es el desarrollo integral de las personas a lo largo de toda su vida, es una formación continua que empieza en la infancia pasando por la madurez. Justamente esta es la filosofía de horseway por lo que ofrece programas tanto para niños, jóvenes y adultos.

Eduard Punset, en su libro *El viaje a la felicidad*, resume los distintos factores que dan la felicidad y aquellos que la reducen. Uno importante es el de desaprender lo aprendido. En una jornada horseway con caballos, no es preciso desaprender nada, sino adoptar otro punto de vista, empatizar con el punto de vista del caballo, como base de una buena comunicación. Lo que nos obliga a salir de nuestra percepción del mundo.

Horseway siempre parte de emociones positivas, potenciando la confianza y el valor ante el miedo, muy presente en los caballos. Punset afirma que: “la fidelidad es, primordialmente, la ausencia de miedo, convirtiendo esta emoción no en un freno sino en un “estímulo positivo”.

Otra de las emociones positivas relacionadas con la felicidad es el concepto de “flow” de Mihaly Csikszentmihalyi, esta emoción es definida como la “experiencia óptima de disfrute

que ocurre cuando estamos motivados y capacitados para realizar una actividad que consideramos desafiante. No es únicamente la consecución de objetivos la que recompensa, sino la actividad en sí misma” (Peñalver, 2009). Para que se produzca esta emoción, Peñalver resume muy bien cuáles son los elementos necesarios: Actividad desafiante que requiere habilidades; Alta concentración en lo que hacemos; Metas claras y retroalimentación inmediata; Se actúa con alta capacidad para involucrarse, aunque sin la sensación de esfuerzo; se percibe una sensación de control y logro; Pérdida de la autoconciencia y alteración en la sensación del tiempo. En las actividades con caballos están presentes todos estos elementos, el poder liderar a un animal de unos 500 kg provoca grandes satisfacciones, también no debemos perder de vista la temporalización de cada actividad ya que es fácil querer estar un rato disfrutando de esta relación que se establece hombre-caballo. Y por si alguien se ensimisma proporcionar el visionado de un ejercicio es un valor añadido a la actividad.

Los caballos son grandes maestros y provisosores de emociones positivas, para poder disfrutar de estas ventajas debemos estar al lado de profesionales que tengan un conocimiento profundo del caballo. Horseyway cuenta con profesionales, y con una Yeguada propia (Yeguada Farriols), lo que garantiza unos caballos bien cuidados, domados de forma natural y que nos permite adecuarlos a los asistentes de nuestras jornadas, siempre respetando la naturaleza de cada uno.

El modus vivendi de los caballos es complejo y poco conocido y por muy contradictorio que parezca, muchos accidentes dentro del mundo de la equitación ocurren debido a la ignorancia de la etología del animal. Los humanos tendemos o bien a personalizar los animales o a creernos seres superiores y que solo por eso deben ser sometidos por naturaleza. Horseyway parte de la idea que cada ser ha desarrollado la inteligencia necesaria para su supervivencia en un entorno.

Las características del caballo hacen que sea un animal ideal para desarrollar habilidades emocionales dentro del marco de horseyway, entre otras muchas, destacaría las siguientes: La jerarquización dentro de la manada, la necesidad de establecer un liderazgo para la supervivencia de ésta, la comunicación no verbal para interpretar correctamente las señales de peligro y el hecho de ser un animal herbívoro y animal presa.

En horseyway usamos estas características para realizar los ejercicios de interrelación caballo-humano. El objetivo que se persigue es observar las respuestas del caballo en base a lo que perciben de nosotros. Por lo tanto si somos aceptados como líderes o no, para ello es imprescindible saber que nos está comunicando el caballo.

Las competencias emocionales que se desarrollan son: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía, habilidades sociales y habilidades de vida, clasificación según el Grop.

Conciencia emocional: En primer lugar, todas las actividades en formación asistida con caballos sirven para tomar conciencia, el caballo nos hace de espejo y con su comunicación nos dice cuáles son nuestras actitudes y emociones, él habla de nosotros.

Regulación emocional: El trabajo con los caballos nos ayuda a regular nuestras emociones, “si sentís que en determinadas situaciones se os calientan los cascos, lo mejor es que aprendáis a tomar distancia ante la situación que os altera y que os examinéis a través de los ojos del caballo” aconseja Élisabeth de Corbigny (2008).

Autonomía personal: Dos competencias de la autonomía personal son la autoestima y la responsabilidad. Para los que le tienen respeto y los que no tanto conseguir un objetivo junto con el caballo es ya una caricia a la propia autoestima. Por otro lado, la toma de conciencia de nuestras actitudes hace que tomemos mayor responsabilidad sobre nuestros actos.

Habilidades sociales: El caballo necesita de la manada para la supervivencia, por lo que una buena comunicación entre ellos hará que encuentren los mejores pastos y eviten el mayor número posible de ataques de animales depredadores.

Habilidades de vida: Como ya hemos comentado, la relación con el caballo nos aporta habilidades de liderazgo y fluir, una de las más importantes para llegar al bienestar personal.

El contacto con estos animales, que a nadie deja indiferente, permite vivir emociones positivas, como la confianza, la alegría, el fluir cuando creamos una completa sintonía con el caballo, satisfacción, valor, o simplemente felicidad. La oportunidad de estar en contacto con la naturaleza y ver nuestra vida desde otro punto de vista sin ser juzgados por el caballo nos hace sentir plenitud aportándonos un rico aprendizaje de nosotros y nuestro entorno.

Exposició del treball

“Emociones positivas en familia” es la propuesta de ofrecer un espacio para las familias en el que se puedan vivir experiencias gratificantes, ya que muchas veces, sin darnos cuenta, podemos descuidar estas relaciones tan importantes.

Las relaciones familiares tensas provocan cansancio y desmotivación, hacer una tregua entre padres e hijos para disfrutar de un momento positivo en el que se generen emociones positivas es un momento oportuno para aprender los unos de los otros y mimarnos, darnos permiso para ser nosotros mismos y disfrutar.

Pero, ¿y la familia de adultos? Trabajo, casa, distancia, hacen que solo tengamos momentos puntuales para estar juntos, pero el deseo de disfrutar de la familia está, así que con esa intención un padre regaló a sus tres hijos la oportunidad de vivir esta experiencia.

Participantes y objetivos

Los participantes eran tres hermanos, que por distancia y trabajo no podían verse a menudo. Como era un regalo de su padre no venían con un objetivo muy específico, más que disfrutar y aprovechar aquello que su padre les ofrecía.

Contenidos

Para esta jornada preparamos un programa más o menos abierto de inteligencia emocional con caballos, en el que se desarrollaban las competencias emocionales, siempre dejando la libertad de tratar más una competencia u otra según sus necesidades.

Metodología

La metodología utilizada fue siempre con el mismo esquema:
1º presentaciones, objetivos y entrega del material.

2º Actividades y cada actividad con la siguiente secuencia: vivencia, reflexión y aprendizaje. Uno de los ejercicios fue grabado y posteriormente se hizo un feed-back con el visionado, lo que ayudó a tomar mayor conciencia de las propias actitudes y un aprendizaje.

3º Feed-back grupal. El feed-back grupal aporta una riqueza a las experiencias vistas desde otro punto de vista y siempre de manera positiva.

4º Finalmente se hace una conclusión, un cierre en el que a cada participante se le pide el feed-back de la jornada más un compromiso personal. Parte de nuestro objetivo, gracias al coaching, es que la actividad permita a los participantes sacar algún beneficio un poco más a medio/largo plazo.

Actividades

Introducción: Presentación de Horseway, de los participantes y del programa. Se les hace una breve introducción de la Inteligencia Emocional y de las competencias que se trabajan.

Primer ejercicio: primer acercamiento y toma de contacto. Las emociones de este ejercicio son de bienestar.

Segundo ejercicio: Trabajar habilidades comunicativas no verbales. Este ejercicio se graba para posterior visionado

Tercer ejercicio: Resaltar estilos de liderazgo

Lo más significativo de este ejercicio fue un momento revelador en el que uno de los participantes hizo el clic, vio claramente como era un reflejo tan claro de su vida, vio como no respetaba sus ritmos.

Cuarto ejercicio: trabajo en equipo, aquí demostraron gran complicidad y entendimiento entre hermanos, colaboraron como un buen equipo y disfrutaron de todo el momento. Fue un momento en el que la fluidez estuvo presente ya que no les costó casi nada llegar al objetivo.

Conclusiones: Es el momento de su compromiso personal así como el momento de agradecimientos mutuos por la jornada.

Resultados

Finalmente, cada uno de los hermanos nos dejó su propia experiencia de la jornada Horseway en familia:

“Pensaba que venía a conocer a los caballos y al principio me costaba aplicar a mi vida lo que estábamos aprendiendo. Pero cada situación desencadenaba muchas ideas, reflexiones y he dejado que salgan e interactúen con lo que hemos compartido. Creo que ha sido posible porque el planteamiento que habéis hecho era muy claro, muy sincero, directo y a la vez muy franco, relajado y natural. Habéis creado un entorno muy cómodo para pensar, hablar y compartir.

He aprendido muchas cosas que igual sabía, pero que en situaciones creadas con los caballos eran muy evidentes, muy reveladoras.

El parar después para hablar, primero escribiendo y luego comparando es muy eficaz.”

“Hola, pues ha sido una experiencia maravillosa. Me he conectado conmigo, con mis compañeros (hermanos), con el equipo, con los caballos y en definitiva con mi forma de vivir la vida. He podido ver lo mejor y lo peor de mí, he visto mis habilidades a la hora de establecer vínculos y mis dificultades en guiar la dirección de la relación, en planear objetivos.

He aprendido que lo que siento yo lo siente la persona o ser al que acompaño y la importancia de respetar mis ritmos para construir una relación, así como los ritmos y momentos del otro (que ya era consciente).

Muchas gracias por este día tan significativo.”

“Ha sido una experiencia que me ha permitido conectar con esa intuición interna que últimamente tenía olvidada, pues los caballos, con su franqueza y naturalidad, solo seguían mis indicaciones cuando yo estaba conectada conmigo misma.

Gracias a ellos y a vosotras por recordarme.

Un abrazo”

Conclusión

El objetivo de Horseway es ofrecer un espacio donde experimentar a través de los caballos, emociones positivas, aprendiendo sobre nosotros y nuestro entorno para lograr un bienestar personal que sin duda repercutirá en el bienestar social.

Horseway ofrece una oportunidad para vivir, reflexionar y aprender con los caballos, todas aquellas competencias emocionales que mencionan autores como Goleman, siempre en contacto con la naturaleza y desde el respeto total hacia ella.

Horseway como filosofía de vida defiende disfrutar y crecer día a día tanto al equipo de Horseway como los participantes de las jornadas horseway de Emociones Positivas en Familia con Caballos.

Preguntas para el debate:

1. ¿Dejamos de aprender cuando dejamos de jugar?
2. ¿Cuándo dejamos de jugar con nuestros hijos?
3. ¿Por qué los nacimientos y las muertes reúne a las familias?
4. ¿Por qué nos cuesta hacer refuerzos positivos a nuestros familiares?

Bibliografía

- Adolphs, R. et al. (2002). *Emoción y conocimiento. La evolución del cerebro y de la inteligencia*. Edición de Ignacio Morgado. Barcelona: Tusquets Editores, S.A.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Random House Mondadori, S.A.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. Barcelona: Kairós.
- Ledoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- Miller, R, y Lamb, R. (2008). *Doma alternativa, la revolución en Horsemanship*. Sevilla: Grupo Lettera S.L.
- Noailles, F. (2009). *Sentir. Claves para vivir el presente*. Madrid: Santillana Ediciones Generales.
- Peñalver, O. (2009). *Emociones colectivas*. Barcelona: Alienta editorial.
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad*. Barcelona: Ediciones Destino, S.A.
- Rees, L. (2000). *La mente del caballo*. Ávila: j. Noticias s.l.