



camins a cavall

Centre d'Equinoteràpia Regina Ballarín

Equinoteràpia Emocional - Adolescents amb Trastorns de Conducta

Perfil destinataris

Edats: 12 a 15 anys

Característiques comuns:

- Conductes disruptives
- Rebuig sistema educatiu.
- Conflictes i agressions.

Marc geogràfic: Baix Llobregat Nord

Objectiu principal

L'objectiu principal que proposa el projecte és el Desenvolupament de les competències emocionals

- Adquirir eines per reptes de la vida
- Millorar la gestió de les emocions
- Transformar les emocions negatives en positives
- Potenciar el Benestar Emocional



Conclusions

- Augment de la seva Autoestima
- Consciència emocional
- Eines per gestionar els conflictes
- Recursos per regular-se en moments d'ansietat
- Despertar noves motivacions sanes
- Sentiment de ser capaç de cuidar l'altre
- Despertar interessos i nous horitzons
- Sentiment de pertinença
- Perdurar les relacions en el temps

ACTIVITAT	OBJECTIUS
Volteig	<ul style="list-style-type: none"> - Millora de l'estat físic - Augmentar l'autoestima - Potenciar el treball en equip - Transmetre autoconfiança - Gestionar les emocions
Excursions a la muntanya	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a estar en silenci - Gaudir de la tranquil·litat - Compartir amb els companys estones de calma - Interessar-se per la natura - Respectar l'entorn
Higiene de l'habitat del cavall	<ul style="list-style-type: none"> - Estrapol·lar-ho a la seva vida quotidiana - Cuidar un ésser viu - Procurar el benestar i la comoditat desinteressadament - Establir vincles afectuosos sans - Assumir el Rol de cuidador
Alimentació	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar una vida sana a un ésser viu - Responsabilitzar-se de la salut d'un ésser viu - Assumir el Rol de cuidador - Establir vincles afectius desinteressats - Donar sense condicions
Doma Natural	<ul style="list-style-type: none"> - Millorar l'autocontrol - Gestionar les emocions intenses - Projecció d'intencions positives - Potenciar l'autoestima - Despertar interessos - Crear relacions afectuoses sanes - Establir vincles permanents
Dinàmiques amb ponis	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el diàleg - Millorar l'autocontrol - Estimular el llenguatge no verbal - Incrementar la confiança en els companys - Promoure la creativitat resolutive
Muntar a cavall	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar la sensació de tranquil·litat i benestar físic i emocional. - Augmentar la concentració - Adquirir nous aprenentatges - Impulsar la motivació intrínseca - Practicar activitats saludables que desperta muntar a cavall.