Gestión emocional con caballos

Un espacio para trabajar la confianza, el estrés y la ansiedad

Una invitación a hacer una pausa, escuchar tu cuerpo y explorar cómo te relacionas contigo y con los demás. El encuentro con el caballo ofrece situaciones concretas para observar tus emociones, reconocer tus límites y ensayar respuestas más conscientes, a tu ritmo.

¿En qué consiste la sesión?

Una propuesta de acompañamiento terapéutico que combina conversación, atención corporal y actividades guiadas con el caballo. Combinamos ejercicios pie a tierra y ejercicios montados a caballo, sin montura, adaptados a tus necesidades, experiencia y seguridad. No necesitas experiencia previa: las propuestas se introducen de forma gradual y acompañada.

El caballo como compañero de la experiencia

Su comportamiento permite explorar qué ocurre en la interacción cuando cambias la postura, el ritmo, la distancia o la forma de acercarte. Sus respuestas se observan junto con el contexto y sus propias necesidades: no son un diagnóstico ni una lectura de lo que piensas o sientes.

Lo que podemos trabajar

Confianza y seguridad personal. Reconocer tus recursos, respetar tu ritmo y dar pequeños pasos sin exigirte.
Regulación corporal y emocional. Identificar señales de tensión, atender a la respiración sin forzarla y practicar pausas y apoyos que te ayuden a recuperar estabilidad.
Comunicación y límites. Explorar cómo expresar una intención, pedir espacio y relacionarte con firmeza y respeto, sin recurrir al control o la presión.
Vínculos y patrones de relación. Observar cómo vives la cercanía, la distancia, la iniciativa o la necesidad de aprobación, y dar sentido a lo que resuene contigo.

Biometría para comprender el estrés y la ansiedad

Utilizamos registros biométricos para observar indicadores fisiológicos relacionados con la activación y comprender mejor tu respuesta durante la sesión. Según el equipo utilizado, pueden incluir frecuencia cardíaca, variabilidad cardíaca u otras señales. Los interpretamos junto con tus sensaciones y el contexto, teniendo en cuenta el movimiento y el esfuerzo físico. Estos indicadores no diagnostican por sí solos ansiedad ni estrés.

Cada encuentro se adapta a tu situación y a lo que necesites ese día. No es necesario abordar todos estos aspectos en una sola sesión.

Cómo se desarrolla el encuentro

Una experiencia acompañada, gradual y centrada en ti

1. Acogida y escucha

Comenzamos conversando sobre cómo llegas y qué te gustaría trabajar. Acordamos un objetivo sencillo para el encuentro y revisamos tu comodidad, las pautas de seguridad y la adecuación de los ejercicios montados. Explicamos el registro biométrico y acordamos su uso contigo.

2. Volver al cuerpo

Dedicamos un momento a notar los apoyos, la postura, la respiración y el nivel de activación. La intención es reconocer cómo estás, sin obligarte a sentir calma ni a entrar en contacto antes de estar preparada o preparado.

3. Encuentro con el caballo

Realizamos ejercicios pie a tierra y, cuando sea adecuado, montados a caballo sin montura. La observación, el acercamiento, la guía y el movimiento montado permiten explorar la postura, el equilibrio, la confianza y los límites, con acompañamiento y medidas de seguridad adaptadas.

4. Comprender lo vivido

Ponemos palabras a la experiencia: qué te ha resultado fácil, dónde ha aparecido tensión y qué has necesitado para sentirte con más seguridad. Si emergen temas familiares o relacionales, se exploran desde tu vivencia, sin atribuir al caballo mensajes ni verdades sobre otras personas.

5. Cierre y recursos cotidianos

Recogemos lo más significativo y elegimos un recurso concreto para practicar fuera de la sesión: una pausa consciente, un apoyo corporal, una forma de expresar un límite o un pequeño paso de autocuidado. Revisamos tus sensaciones y los registros biométricos disponibles para comprender los cambios de activación y orientar recursos de regulación.

Cuidado y respeto durante toda la sesión

Puedes pausar o rechazar cualquier propuesta. Los ejercicios montados se realizan con casco, equipo adecuado y supervisión. Se respeta tu intimidad, la confidencialidad de los registros y el bienestar del caballo, atendiendo a sus señales y evitando forzar el contacto. El encuadre terapéutico requiere un profesional de salud mental cualificado y manejo equino competente. Este acompañamiento no sustituye otros tratamientos que puedas necesitar.

Hípica El Escorial · Martes y domingos, de 10:00 a 14:00

Franja horaria disponible para las sesiones. La duración y el formato de cada encuentro se acuerdan previamente.