

Salud Mental:

**Perspectivas y desafíos para
la construcción de otros mundos posibles**

27, 28 y 29 de noviembre de 2025

Experiencias de terapias asistidas por caballos

Recursos terapéuticos asistidos por caballos

Lic. Psic. Adolfo Noguero Medina

Facultad de Psicología, Universidad de la República



Resumen

El trabajo terapéutico asistido por caballos se crea a partir del aprendizaje acumulado sobre estos animales, sus características anatómicas, etológicas y relacionales, y del desarrollo de una nueva actitud humana para vincularnos con ellos. Desde su domesticación, el caballo ha sido ese animal que ha estado siempre a disposición como medio de transporte o herramienta de trabajo, actuando en guerras, en el desarrollo industrial y territorial del ser humano. En el medio rural de Uruguay se lo reconoce, se cuida, como la compañía y ayuda noble que es, pero la relación tradicional hombre- caballo¹ ha sido jerárquica, violenta y autoritaria, desde una mirada utilitaria del animal.

Este trabajo tiene como objetivo aportar desde mi experiencia al rol y las herramientas que puede tener la persona terapeuta, facilite o no sesiones entre paciente y caballo, con el fin de explorar una actitud favorable a la psicoterapia en cualquier ámbito.

“La terapia asistida por caballos genera una mejoría gradual en el aspecto atención y estimula la autoestima y confianza en un uno mismo”

(Delgado y Sánchez, 2015).

¹ Me refiero a hombre como representante de género masculino que principalmente (no exclusivamente) se ha encargado de estas tareas y ha ejercido de esta forma la dominación del caballo.



Del campo al consultorio y del consultorio al campo. Un poco de historia

Mi recorrido como psicoterapeuta me ha llevado por diferentes experiencias y esa búsqueda en el trabajo sobre mí mismo y la formación constante me llevó a conocer esta mirada del caballo como espejo de nuestras emociones y como co-terapeuta. Aquí pretendo dar a conocer este tipo de experiencias y compartir la mía.

Desde mi infancia pude vivir el bienestar de montar a caballo, como un logro, como un refuerzo para la autoestima y un bienestar emocional que podía disipar la tristeza. Sin embargo, no imaginé que esos efectos ya se estaban aplicando con intenciones terapéuticas ya por esos años 90.

Para mi formación profesional, en primer lugar, me interesé por la equinoterapia como formación que me lleve nuevamente a trabajar en la naturaleza, con los caballos y como terapeuta. Ese interés me hizo descubrir esta modalidad de trabajo de Terapias Asistidas por caballos, que no tienen un enfoque y desarrollo en el trabajo sobre discapacidad y diversos trastornos, sino que se centran en el trabajo relacional con el animal y los beneficios que tiene esa relación cuando se encuadra en ciertos principios técnicos. Así fue que me formé con referentes de Latinoamérica y comenzó mi práctica.

En la antigüedad Hipócrates y Jenofonte fueron dos de los expertos que recomendaban técnicas aplicadas con animales para la mejoría de algunos malestares. Luego de la Primera Guerra Mundial, el caballo se usó como herramienta de rehabilitación de personas heridas y con trastornos por estrés post traumático, cuando aún no se había definido así dicha condición. Se recomendaba la equitación como terapia para los trastornos del estado de ánimo y del cuerpo (Davies, 1988).

C. Jung, un gran referente de la psicología, en la década del 20 en sus estudios sobre el inconsciente y el estudio de los sueños, pone al **caballo como arquetipo universal del Inconsciente**, como un símbolo de lo profundo y la transformación.

En los años 40 surge el interés científico por realizar estudios en estas prácticas y se desarrollan los primeros estándares de tratamiento para personas con parálisis cerebral.

En 1950 Lis Hartel deja de competir como jinete y desarrolla la **equitación terapéutica**. La terapia ecuestre se empieza a expandir por Europa y Estados Unidos tras varios estudios en la década de los años 50, a partir de experiencias de doma y monta de

caballos desde los que se pudieron experimentar importantes mejoras en situaciones de parálisis cerebral y crisis emocionales. En 1955 surge el primer centro especializado, “The Pony riding for the paralysis trust”, en Inglaterra. Actualmente existen programas de educación y terapia asistida por caballos (TEAC, TAC), en varios países, con formación de grado universitario y personas formadas que han desarrollado su propio método en todo el mundo.

¿Por qué con caballos?

El caballo tiene su carácter por su historia de vida, su rango dentro de la manada y características biológicas que lo hacen único. Cada uno se relacionará diferente con cada persona.

Esas características hacen que sean una fuente de aprendizaje y reflejo de lo que hacemos: es un animal de presa, por lo que siempre está alerta por posibles depredadores. Es gregario, su manada es prioridad. Establece rangos jerárquicos, de acuerdo a sus capacidades. Debe mantener la coherencia entre lo que pasa, lo que siente, piensa y hace. Tiene una fuerza muy importante. Su temperatura corporal está dos grados por encima de la humana, lo que estimula el sistema nervioso humano. Su frecuencia cardíaca es cinco veces más potente, lo que hace que por resonancia la frecuencia de las personas se regule. Los sentidos agudos, sobre todo el olfato, el oído y la sensibilidad por resonancia, hacen que estén informados de lo que pasa a su alrededor y lo comunican a los demás. La comunicación en la manada es muy precisa y constante.



El caballo es leal, nos propone un vínculo sano y de generosa entrega en la medida que aprende a confiar. Percibe nuestra esencia emocional e intuitiva, así como nuestro lenguaje corporal, nuestro ritmo cardíaco, nuestra temperatura, nuestro olor y nuestro tono de voz, y es a partir de esta comunicación que actúan como el reflejo donde mirarnos. Toda información de su entorno es esencial para su supervivencia. Nuestro lenguaje corporal le está comunicando las intenciones que tenemos y cómo estamos; lo que decimos y cómo lo decimos, los cambios en el tono de voz, expresiones faciales, postura y ritmo delatan la emoción y la manada percibe si hay coherencia entre esas señales mucho antes que las personas mismas.

Los caballos no están al servicio de la humanidad, somos los humanos quienes los domesticamos hace miles de años y no elijen deliberadamente ayudarnos a sanar, sino que en la medida que pueden confiar y sienten seguridad a nuestro lado, se cuidan y nos cuidan. En la medida que trabajamos en con una mirada empática, con respeto y responsabilidad con ellos, estamos sanando esa relación y sanamos nosotros mismos.

Es una experiencia constante la que nos comparten los equinos y por lo tanto se aprende de estar presente, en coherencia con lo que pasa y se manifiesta en el momento, integrando en el cuerpo ese aprendizaje. Se trata de darnos cuenta, de contactar con recursos propios, desarrollar la confianza, autoestima, liderazgo, mejorar la comunicación, entre otros beneficios para nuestra condición humana.

En tiempos de hiperconectividad y desconexión del Ser, en los que la conciencia se pierde en un modo de vida estresante, las personas necesitamos recursos potentes y naturales para el encuentro y la regulación de nuestro sistema nervioso. La psicología como parte de las ciencias de la salud debe reconocerse como parte de un todo y profundizar en las interacciones con las ciencias naturales, biológicas, veterinarias, etc, así como la psicoterapia se complementa de otras disciplinas.

¿Qué se puede trabajar y cómo?

Para continuar, hagamos una diferenciación muy simple entre Equinoterapia y Terapias asistidas por caballos.

Equinoterapia

Equipo interdisciplinario

Caballos educados

Proceso acorde a objetivos
Asociada a discapacidades y niñez

Terapia asistida por caballos

Coach, terapeuta o facilitador
Manada en libertad
Sesiones o procesos abiertos o semidirigidos
Se asocia a equinoterapia

Ambas disciplinas comparten origen y base práctica en la **estimulación a través del contacto** con el caballo y del **aprendizaje en el vínculo** con el animal. Los enfoques y objetivos se han diferenciado en ambas ramas de trabajo, y es la equinoterapia la que aporta más sustento científico e interdisciplinar al reconocimiento del caballo en su función terapéutica.

“La Psicoterapia Asistida con Caballos (PAC) es una forma de terapia en la que se incorporan caballos para trabajar el crecimiento emocional y el aprendizaje. Este enfoque no se centra en la equitación, sino en una variedad de actividades, desde el cuidado del caballo hasta la monta terapéutica y ejercicios de suelo” (Bachi et al., 2012).

Algunos de los ejercicios y técnicas que se pueden trabajar son: ejercicios diagnósticos, para saber cómo está la persona, ejercicios de liderazgo, ejercicios de vínculos, comunicación y organizacionales, individuales, de pareja y grupales, ejercicios proyectivos, con y sin objetos, tareas específicas de relacionamiento para construir confianza y fortalecer la autoestima, monta terapéutica, constelaciones familiares

A partir del desarrollo en los conocimientos sobre la etología equina, desarrollados en los años 70, Dorrance y Hunt demostraron que los caballos responden con precisión a la intención, coherencia y energía humana. Esto nos sorprende como un reflejo sin juicio, de nuestro mundo interno.

Otra de las técnicas que se aplican como parte de las TEAC son las constelaciones familiares, donde los caballos son (y no son) representantes de lo que trae la persona al corral y que se manifiesta como parte de su campo de información sistémica. Se evidencian exclusiones, conflictos y secretos familiares con precisión, lo que suele ser sorprendente. La manada va regulando que animal es más protagonista en cada trabajo y los caballos que manifiestan lo que la persona trae, consciente o inconscientemente, tienen conductas no tan propias de caballo sino más humanizadas, muchas veces repetitivas y literales con lo que perciben. No dan lugar a interpretación.

Trabajar con caballos nos enseña a ser **mejores terapeutas**, en el arte de **escuchar, sostener, acompañar, evidenciar, respetar y explorar la creatividad**. Además de obtener los beneficios de acercarnos y estar en contacto con ellos, podemos tener el privilegio de liderarlos y mediar entre la manada y quienes consultan para evidenciar lo que pasa. No se trata de interpretar sino de evidenciar lo que dicen los caballos. Respetar los tiempos del trabajo es esencial y para eso **la escucha de quien acompaña debe ser con todo el cuerpo**.

Quedan muchas preguntas por responder, mucha experiencia por hacer en el sentido de la profesionalización de estas prácticas. Es necesario investigar y sistematizar los efectos del coaching, sesión de terapia y constelaciones que tienen un fuerte sustento empírico. Si bien quienes practicamos las terapias asistidas por caballos utilizamos muchos ejercicios y métodos avalados y desarrollados por diferentes ramas la psicoterapia, la vivencia y su efecto a mediano y largo plazo en personas y caballos que lo experimentan, son procesos poco estudiados todavía.



Bibliografía

- Ayala MD, Carrillo A, Iniesta P, Ferrer P. (2021) *Pilot Study of the Influence of Equine Assisted Therapy on Physiological and Behavioral Parameters Related to Welfare of Horses and Patients*. *Animals* (Basel). 10;11(12):3527. doi: 10.3390/ani11123527. PMID: 34944303; PMCID: PMC8698107.
[Falke, Germán \(2016\). *Equinoterapia. Enfoque clínico, psicológico y social*. Institución Universitaria Escolme](#)
- Lara García, M. del C., & González Tovar, J. (2025). "Efectos de la psicoterapia asistida con caballos en la gestión y mejora de problemas emocionales: Un estudio de caso". En *Políticas Sociales Sectoriales*, 3(1), pp. 275–302. Recuperado a partir de <https://politicassociales.uanl.mx/index.php/pss/article/view/139>
- Muñoz, J.L. (2006). "Equinoterapia. Rehabilitación holística". En *Revista Plasticidad & Restauración Neurológica. Nuevos Horizontes*. 2006;5 (1), pp. 70-74.
- Sánchez-Piedra C, García de la Santa Viñuela A, Roncal Redín M, García Carpintero EE. (2025) *Eficacia y seguridad de la terapia con caballos en condiciones clínicas seleccionadas*. Madrid: Ministerio de Sanidad. Madrid: Instituto de Salud Carlos III. (Colección: *Informes, estudios e investigación. Ministerio de Sanidad*)
- Velo, V. (2015). "Percepciones acerca de los beneficios de la equinoterapia para preservar la integridad psicofísica de adultos mayores". En *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*, 15(2). Recuperado a partir de <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2015.38170>