

## ***Potenciar la inteligencia emocional de los adolescentes tutelados a través de la equinoterapia***

**Empower the emotional intelligence of tutored adolescents through equinotherapy**

**Susanna Giménez Bou, Educadora Social, Antropóloga y Equinoterapeuta en “Associació Horseway”**

267

### **Resumen**

*El proyecto tiene como objetivo, a través de la Equinoterapia, mejorar la detección y la gestión emocional de los adolescentes, de manera asertiva y responsable con el entorno que les rodea. Acabado el proyecto, deberían poder acercarse a tres cuestiones básicas: ¿Quién soy? ¿Cómo soy?; Busco herramientas asertivas con el entorno; Actúo con responsabilidad.*

*La Etología de los equinos ofrece unas características idóneas para este tipo de trabajo con adolescentes tutelados, con un perfil común en relación a la falta de figuras de apego, labilidad emocional, dificultades de resolución de conflictos etc.*

*Realizado por sexto año consecutivo, es un espacio quincenal que proporciona un contexto seguro de trabajo personal, donde los menores pueden sostener la vulnerabilidad, la introspección e ir fortaleciendo el concepto de manada de manera transversal; hecho que permite potenciar la comunicación y la empatía en el grupo.*

**Palabras clave:** educación emocional, caballos, adolescentes y equinoterapia.

### **Abstract**

*The project aims, through equine therapy, to improve in teenagers self detection and emotional management, in an assertive and responsible way with the environment that surrounds them. Finished the project, they should be able to approach three basic questions: Who am I? How I am?; I look for assertive skills with the environment; 3) I act responsibly (by my own responsibility)*

*The ethology of equines offers suitable characteristics for this type of work with protected adolescents, who have experienced during their childhood lack of attachment figures, emotional lability, conflict resolution difficulties, etc.*

*Held for the sixth consecutive year, it is a fortnightly space that provides a safe context of personal work, where minors can sustain vulnerability, introspection and strengthen the concept of herd in a transversal way; fact that allows to enhance the communication and the empathy between the group.*

**Key Words:** emotional education, horses, teenagers and Equine therapy.

Fecha de recepción: 19/04/2020

Fecha de aceptación: 23/09/2020



## Justificación

Hace 5 años iniciamos este proyecto con un grupo de adolescentes con los que trabajaba en el EAIA (Equipo de Atención a la Infancia y la Adolescencia) de Badalona (Barcelona); nos dimos cuenta que el trabajo en despacho tenía muchas limitaciones y necesitábamos otros estímulos y un entorno diferente que apoyara el trabajo emocional con estos menores. Actualmente tenemos ya 6 grupos participando en el proyecto: estos adolescentes pueden presentar situaciones administrativas diversas: pueden estar o no tutelados por la DGAIA (Dirección General de Atención a la Infancia, Generalitat de Catalunya), pueden estar acogidos en familia extensa, en Centro Residencial de Acción Educativa o con sus progenitores.

Son menores con unas historias de vida marcadas por las negligencias y los maltratos parentales, a menudo han sufrido privaciones afectivas, y han estado en situaciones de desamparo diversas, algunos incluso ya durante la gestación.

Lo que todos tienen en común, es que son adolescentes insertados en el Sistema de Protección de la Infancia y con unas inquietudes vitales que a menudo difieren del grupo de población ordinario.

La falta de referentes adultos estables a lo largo de su vida y las dificultades derivadas de las situaciones de maltrato, abandono y/o negligencia en su proceso evolutivo, hace que el grupo de población que se atiende sea especialmente vulnerable y vulnerado, con una importante falta de experiencias nutritivas emocionalmente que les dificulta el manejo de aquello que sienten, quieren o necesitan.

Estas situaciones generan una gran dificultad para conectar con las propias emociones, canalizarlas correctamente y trasladarlas a un nivel asertivo de manera verbal.

Trabajar la *Inteligencia Emocional* con los caballos,<sup>1</sup> permite a los menores un nivel de autoconocimiento importante, tomando conciencia de sus reacciones. Conocer las propias emociones y, por lo tanto, aprender a regularlas, los ayuda a que éstas no deriven en actos inconscientes como la violencia, conductas pre delictivas, consumo de tóxicos, desmotivación vital etc.

La *Educación Emocional* es la respuesta a estos actos no deseables, su objetivo es aprender cómo nos influyen las emociones, saber que quieren decirnos y ajustarlas a cada situación,

---

<sup>1</sup> Daniel Goleman (1996) popularizó este concepto, aunque los primeros en hacerlo fueron Peter Salovey y John Mayer (1990). Los dos publicaron un artículo en el que se ponía en duda la importancia del CI como criterio de excelencia para la vida, teniendo en cuenta que el CI representa el 20% del éxito personal, el 80% restante corresponde a otros factores, uno de ellos la Inteligencia Emocional.

como tolerar la frustración y el desarrollo de habilidades sociales con las que se puedan incentivar actos de colaboración y cooperación social.

### ¿Porque trabajar las emociones?

Casi todos los autores han clasificado las emociones discriminando entre básicas y complejas, Plutchik (1962) afirmó que las emociones *básicas* se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición a actuar, son: ira, tristeza, miedo, alegría, confianza, sorpresa, asco y anticipación. Este autor pertenece a una tendencia biologista y por lo tanto piensa que estas emociones son comunes a los animales y las personas.

Las *emociones complejas* derivan de las básicas a veces por la combinación entre ellas, estas emociones no presentan rasgos faciales característicos como pasa con las básicas, ni tampoco hay una tendencia particular a la acción: así como la ira puede predisponernos a pelearnos y el miedo a huir, la culpabilidad en cambio no predispone a actuar de una manera concreta.

La clasificación de estas emociones complejas es la siguiente:

**Tabla 1: Clasificación de las emociones complejas.** *Elaboración propia.*

Emoción	Emociones que la conforman
Amor	Alegría + aceptación
Miserable	Tristeza + aversión
Orgullo	Ira + alegría
Vergüenza	Miedo + tristeza
Agresividad	Ira + anticipación
Alarma	Miedo+ sorpresa
Curiosidad	Aceptación + sorpresa
Cinismo	Anticipación + aversión
Dominancia	Aceptación + ira
Sumisión	Aceptación + miedo
Optimismo	Anticipación + alegría
Pesimismo	Anticipación + tristeza
Delito	Sorpresa + alegría
Decepción	Sorpresa + tristeza
Repugnancia	Asco + miedo
Menosprecio	Aversión + ira
Sagacidad	Aceptación + anticipación
Susto	Aversión + sorpresa
Melancolía	Alegría + aversión
Resignación	Tristeza + aceptación
Mal humor	Ira + tristeza
Culpabilidad	Miedo + alegría
Ansiedad	Anticipación + miedo
Rabia	Sorpresa + ira
Ambivalencia	Aceptación + aversión
Catarsis	Alegría + tristeza
Quedarte frío	Ira + miedo
Confusión	Anticipación + sorpresa

No es tan importante saber clasificar las emociones como el hecho de conocerlas, saber que nos hace sentir cada emoción y que acción o estado emocional deriva de ella, tener herramientas para poderla gestionar si hace falta.

Des de un punto de vista funcional, las emociones nos predisponen a la acción, no son gratuitas y tienen una función determinada.

- *Función adaptativa al medio*: para no ser atacados.
- *Función motivadora* para emprender acciones.
- *Función informativa* de los estados de ánimo y de las reacciones que podemos tener.
- *Función social* para comunicarnos e influir en los otros.

Todas estas funciones permiten a las personas y animales crear relaciones sociales en las que las emociones ayudan al buen funcionamiento del grupo para asegurar la supervivencia. El objetivo de la *Inteligencia Emocional* es ponerse entre el acontecimiento y las reacciones físicas, comportamentales y cognitivas, dando lugar a una acción adaptativa y beneficiosa para nosotros y nuestro entorno.

Tal y como expresaba Goleman (2006), la *Inteligencia Emocional* amplía la capacidad de comprender a los otros, sus motivaciones, como trabajan y la mejor forma de cooperar, constituyendo una habilidad correlativa que nos permite configurar una imagen exacta y verdadera de nosotros mismos y que nos hace capaces de utilizar esa imagen para actuar en la vida de manera más eficaz.

Siguiendo este modelo, Rafel Bisquerra (2007) y el GROPE (Grupo De Investigación En Orientación Psicopedagógica), formula cinco competencias emocionales:

1. *Consciencia emocional*: el autoconocimiento es la base para poder regular nuestras emociones y auto generar emociones positivas, pero también para ser empáticos y poder establecer relaciones positivas con la gente.
2. *Regulación emocional*: expresar las emociones de manera adecuada.
3. *Autonomía personal*: yo y la gestión de mis emociones.
4. *Habilidades sociales*: competencias emocionales necesarias para establecer relaciones sociales.
5. *Habilidades de vida*: tomar decisiones, liderar etc.

## El caballo

El caballo es un animal ideal para desarrollar un programa basado en las habilidades emocionales dadas sus características etológicas:

1. *Corre cuando se asusta* no tienen otra defensa como herbívoro que es, toda la anatomía del caballo está hecha para huir, es veloz y tiene mucha resistencia. Sólo utilizará las patas posteriores para defenderse si está acorralado y si es la única cosa que puede hacer, ya que las patas posteriores son su motor.

Como su visibilidad no es buena, delante de cualquier sonido u objeto no conocido lo primero que hará será huir, por eso es muy importante no hacer gestos bruscos o ruidos, transmitiéndole calma.

2. *Es altamente perceptivo* tiene los sentidos mucho más desarrollados que nosotros:

- **OÍDO** es mucho más agudo que el nuestro. Sus orejas en forma de embudo pueden captar más sonidos y los 16 músculos de las orejas le permiten moverlas para localizar el origen del sonido, por eso a veces escuchan los sonidos antes que nosotros.
- **OLFATO** está mucho más desarrollado que el de los humanos, para detectar a los depredadores, alimentos en mal estado..., tienen un órgano olfativo más que nosotros llamado Jacobson: levantando el labio superior aumentan el sentido del olfato, oliendo por ejemplo las feromonas que desprenden otros caballos o yeguas, esto les ayuda a identificarse entre ellos.
- **TACTO** son extremadamente sensibles al tacto, detectando el mínimo movimiento del cuerpo del jinete sobre la silla. Cuando el jinete gira un poco o mueve la cabeza, el caballo puede sentirlo y entonces él también gira. El equilibrio sobre el caballo es fundamental para poderlo dirigir correctamente.
- **VISTA** es muy diferente a la nuestra. Nosotros como depredadores tenemos los ojos en la cara para mirar frontalmente la presa, los caballos necesitan en cambio una visión periférica de 360°, sólo tienen un punto ciego en la parte anterior y justo delante de ellos; les permite ver más lejos y tener la misma definición de la imagen que nosotros, ya que necesitan percibir los posibles riesgos.

3. *Reacciona rápidamente* primero reacción, después reflexión. Su tiempo de reacción es muy rápido ya que es su única defensa y no puede permitirse ni un segundo perdido en la huida.

4. *Aprende rápidamente* es uno de los animales con mayor rapidez en el aprendizaje. Cuando se entrena al caballo normalmente se ejerce una presión, ellos primero hacen movimientos de cabeza o prueban respuestas para librarse de esta presión. Cuando el caballo hace aquello que le pedimos cedemos la presión, no antes.

5. *Memoria excelente* para la supervivencia es imprescindible tener una buena memoria de aquello que es peligroso, Si resulta maltratado, ese recuerdo queda grabado para toda la vida y sólo puede quedar minimizado por métodos de desensibilización. Es interesante ver como la memoria y el aprendizaje, que en el ser humano está relacionado con el cerebro emocional, en especial en la amígdala, funciona igual en el caballo, son animales guiados por la emoción básica del miedo, y sus acciones están basadas en evoluciones de bienestar, las emociones positivas ayudan a aprender respuestas acertadas.

6. *Desea compañía* es un animal social, su supervivencia depende del grupo. Cuanto más grande es el grupo, más posibilidades de sobrevivir. Es espectacular cuando van en grupo galopando sin pisarse ni caerse, saben respetar perfectamente el espacio de cada uno, están perfectamente alineados.

7. *Se comunica mediante el lenguaje corporal*, es más seguro que cualquier otro, en este proyecto será muy importante saber que nos está diciendo el caballo con su comunicación no verbal, así como saber que le estamos transmitiendo con él. Hay que tener presente que nosotros somos depredadores, por lo que será necesario que los adolescentes conozcan bien los signos de comunicación.

Las yeguas educan a los potros y cuando éstos llegan a la madurez sexual son expulsados para no crear consanguinidad. Los machos hacen grupos de solteros hasta que encuentran un grupo de yeguas y forman una nueva manada.

Este orden es totalmente respetado y cada uno es feliz con la función y el estatus que le corresponde, sólo así es efectiva la supervivencia del grupo y el bienestar individual.

En definitiva, se requiere ser muy fino en el lenguaje no verbal, dado que son expertos decodificadores, porque su seguridad depende de la identificación correcta de todas las señales exteriores. Los caballos son expertos leyendo toda la información que se transmite a través de las feromonas, indicadores de que emociones estamos sintiendo.

## ¿Por qué formación asistida con caballos?

### *Conciencia emocional*

La conciencia emocional es la principal competencia, la base sobre la que se forman todas las otras. Cuando se hacen juegos con los caballos estamos trabajando en todo momento esta competencia, tanto para leer nuestro estado emocional como para leer el del caballo y, en consecuencia, trabajar la empatía.

En primer lugar, todas las actividades 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. Este primer feed-back es la base para todo el trabajo posterior con las competencias emocionales, las que nos proporciona un caballo (y no una persona por la que nos podemos sentir juzgados) permitiendo una mayor apertura al aprendizaje y al cambio.

En segundo lugar, podemos ir tomando conciencia de nuestras emociones a partir de la introspección, pero siempre corremos el riesgo de auto-engañarnos con trampas mentales como el ego. El caballo en cambio no engaña nunca, él va hacia la vida cuando nos cede el liderazgo y por eso es experto en reconocer e interpretar lo que pasa a su alrededor.

Antes de hacer nada con el caballo hay que ser muy conscientes de lo que sentimos, ya que sentir miedo provoca en el caballo la misma sensación y su tendencia será la huida. Por otro lado, un exceso de confianza nos puede hacer perder la atención.

Podemos examinarnos y hacer una reflexión, pero también podemos escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo, después de todo, es lo que leerán los caballos. Por eso es importante hacer un ejercicio de toma de conciencia, situarnos en el aquí y el ahora, tomar conciencia y presencia. Acostumbramos a hacerlo en un primer momento durante el cepillado, que nos permite entrar en contacto con el caballo y con nosotros mismos, un contacto físico con un cuerpo a una temperatura de unos 38° que produce una sensación de bienestar.

Este primer contacto también nos permitirá centrarnos en la tarea y dejar a un lado las preocupaciones del día a día.

### *Regulación emocional*

La tarea con los caballos nos ayuda a regular nuestras emociones, a medida que vamos tomando contacto sabemos que debemos dejar las emociones negativas a un lado, la alegría se

contagiará a los caballos que son fieles representantes de nuestro estado anímico y nos interesa que el caballo no esté excitado o tenga miedo.

Cuando se piden acciones a los caballos y éstos no obedecen, hay que examinar como nos estamos comunicando, dado que ellos no se equivocan nunca y mucho menos descargan su frustración contra nosotros.

Esta tarea ayudará a regular nuestras emociones ya que los caballos son también nuestros educadores y adiestradores, dados los esfuerzos que hemos de hacer para llegar a comunicarnos con ellos (Corbigny, 2008).

274

### *Autonomía Personal*

Cuando subimos al caballo vamos en una posición elevada respecto el suelo y esta postura nos ayuda a mejorar nuestra autoestima ya de entrada. También el hecho de mover un caballo de 500kg en la distancia, sin forzar, y que nos siga por propia voluntad produce una sensación muy gratificante que sube la autoestima, es una experiencia única y muy valiosa, esta relación está basada en el respeto y el amor.

Esta actividad es idónea para menores con trastorno de hiperactividad, dificultades de concentración, o con problemáticas de carácter social ya que estar al lado de un caballo requiere concentración en la actividad y controlar la impulsividad en todo momento.

Los niños con dificultades sociales también pueden beneficiarse estableciendo una relación en la que no se sientan juzgados y que puedan ser ellos mismos, aprendiendo a tener responsabilidad.

### *Habilidades Sociales*

Como animal gregario, las habilidades que más se trabajan son las sociales. Los caballos nunca pueden estar solos, como mínimo deben ir en parejas según el vínculo de amistad, pero siempre dentro de una manada.

En todos los juegos con el caballo hay que tener en cuenta las competencias emocionales para establecer el liderazgo y empezar la colaboración entre las dos partes.

- **Comunicación no verbal:** ellos siempre están leyendo su entorno y actuando en consecuencia para sobrevivir, por lo tanto, son expertos lectores de nuestro lenguaje no verbal, interpretan perfectamente nuestra gesticulación y si los mensajes son claros y



seguros, porque nunca dejarían en manos de un líder inseguro su propia seguridad. Por encima de todo, responden a órdenes coherentes y auténticas. Hay que sintonizar con el caballo a través de su lenguaje, tendremos que hablarle si queremos que nos entienda, cómo lo haríamos si estuviéramos en un país extranjero.

- **Presentarse, agradecer y disculparse:** el primer contacto es muy importante y un indicador de si normalmente entramos con un gesto amable o vamos directamente al grano. La primera impresión es muy importante y el caballo necesita conocer primero a la persona y después saber qué hará alguna cosa.
- Agradecer es importante porque si queremos que siga colaborando tendrá que tener algún motivo para hacerlo.
- **Respeto:** a nosotros, a lo que somos capaces y a lo que no, pero también respeto al animal, sin proyectar nuestra rabia hacia él, sino no hará el ejercicio.
- **Asertividad:** en lugar de estirar las riendas con todas las fuerzas, hay que conseguirlo con una suave firmeza.
- **Resolución de conflictos:** yo gano, tú ganas, entender los posibles miedos y las actitudes que de ellas derivan, haciendo que las tareas sean agradables y divertidas, hacerle ver que él también saca un beneficio, puede ser afecto, buenas curas, refuerzo positivo, vivir con tranquilidad etc.
- **Empatía:** hay que hablar con el lenguaje del caballo en lugar de esperar que sea él el que entienda alguna cosa que no está en su naturaleza. Somos nosotros los que debemos adaptarnos al mundo equino.
- **Cooperación, noción de identidad de grupo:** formar parte del grupo es lo más importante para la supervivencia del caballo y cada uno acepta su lugar, estar comprometidos puede ayudar a la supervivencia de todos. Monty Roberts (200) describe esta competencia como el *Join-Up*, la unión perfecta entre hombre y caballo, los dos unidos en un mismo objetivo.

Estas competencias se dan conjuntamente cuando hay un objetivo común con el animal, las podemos observar a través de sus respuestas: si estamos conectados, si nos comunicamos bien, si llegamos juntos al objetivo y como lo conseguimos.

Si son ejercicios de grupo podemos ver la misma relación establecida entre el grupo y después como podemos incluir los caballos en éste.

### Habilidades de Vida

- **Objetivos y prioridades:** el objetivo es muy importante, saber qué es exactamente lo que queremos para que cualquier duda, por pequeña que sea en nuestro cuerpo, se refleje y por tanto sea interpretada por el caballo. Élisabeth de Corbigny (2015) recomienda obligar a nuestro cerebro a construir una imagen mental muy clara del movimiento que se quiere conseguir antes de iniciar la actividad.
- **Ayudas y recursos:** entrar en la rueda para hacer un ejercicio es genial, pero también lo es parar y preguntarnos cuando no lo tenemos claro, que serie de movimientos tenemos que hacer para no seguir confundiendo al caballo, estrategias de observación, preguntar etc., son aspectos importantes para evaluar.
- **Sentido del humor:** Lyons (2009) afirma que en presencia del caballo la única emoción permitida es el sentido del humor, seguramente lo que más ayudará en momentos de miedo, inseguridad o frustración.
- **Fluir** cuando se llega a conectar con el caballo es maravilloso, ambos con un mismo objetivo: disfrutar, el caballo te sigue y se alinea contigo y sólo hace falta mover un poco el cuerpo para que sepa si queremos girar o parar, es como una danza sincronizada en la que la comunicación de los giros de dirección se dará sin ninguna indicación, en una compenetración total.

### Objetivos y metodología

El Objetivo general del proyecto es mejorar la capacidad de gestionar las propias emociones trabajando de manera transversal su especificidad: la detección y gestión positiva de las emociones, así como la adquisición de herramientas asertivas con el entorno.

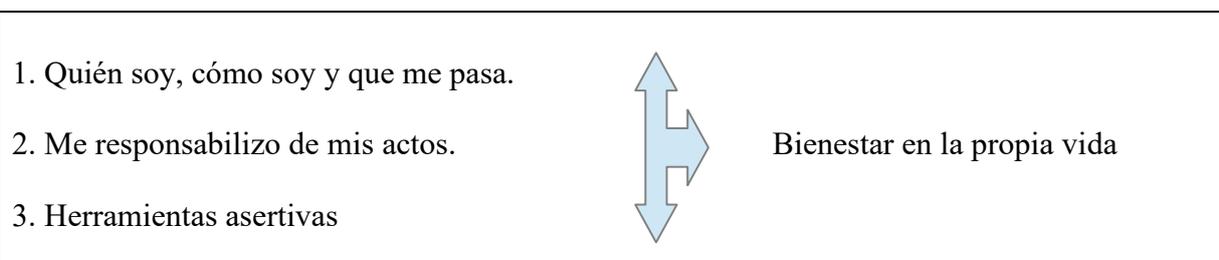
Los grupos están formados entre 6 y 8 adolescentes entre 13 y 17 años que asisten durante 10 meses de manera quincenal en sesiones de 3h. La mayoría se quedan a comer antes o después de la sesión.

Los adolescentes receptores del programa comparten una tipología de rasgos en común:

- ▶ Falta de referentes adultos sanos o figuras de apego estables.
- ▶ Labilidad emocional.
- ▶ Dificultades de comunicación.

- ▶ Bloqueo emocional.
- ▶ Tendencia a establecer relaciones mal tratantes.
- ▶ Dificultades para establecer vínculos afectivos.
- ▶ Baja autoestima.
- ▶ Bajo nivel de inteligencia emocional.
- ▶ Falta de estrategias personales para la resolución de conflictos.
- ▶ Poca confianza en sí mismos y en el otro.
- ▶ Visión estática de la vida y el destino.
- ▶ Indefensión aprendida.

Tal y como exponíamos en la Justificación, los ejes transversales que guían toda la programación, tanto las sesiones en el aula como con los caballos, giran alrededor de 3 premisas:



Cuando los menores llegan a Horseway entran en el aula y durante un máximo de 30 minutos trabajamos algún concepto vinculado a la Educación Emocional y después vamos a recoger los caballos para llevarlos a la pista e iniciar la sesión que combina metodologías de Equinoterapia y Coaching con caballos.

## Evaluación

### *Las profesionales*

En fichas individuales completadas cada semana valoramos de cada menor:

- La asistencia.
- La participación.
- Grado de consecución de los objetivos específicos.

MEMORIA del proyecto para recoger todos los datos cualitativos y cuantitativos, anécdotas y tarea realizada durante el curso.

### LOS MENORES

Al finalizar la jornada tienen que escribir una frase corta que exponga su experiencia de ese día y completan un cuadrante donde registran como han estado física, emocional y cognitivamente.

Pre test y post test TMMS-24 para evaluar la presencia de ciertos recursos psicológicos que actúan como factores protectores ante los diferentes problemas y que pueden utilizarse para apoyar la intervención. Recursos como la autoestima, la competencia social o la inteligencia emocional.

278

### Conclusiones

En estos cinco años hemos podido constatar cuantitativa y cualitativamente una evolución positiva en todos los menores, que pasan de ser *inconscientemente incompetentes* a *conscientemente incompetentes* emocionalmente hablando.

Se crean sinergias entre el grupo de ayuda, escucha, soporte mutuo y respeto ante las situaciones de vulnerabilidad que se ponen encima de la mesa. Los menores crean vínculos con los caballos que les sirven para mejorar los propios, fortalecer los afectos hacia ellos mismos y la gente que los rodea, aprendiendo a pedir ayuda cuando lo consideran necesario, a confiar de nuevo con el miedo al abandono cogido de la mano y en definitiva a no juzgarse con tanta dureza, a tenerse más en cuenta, a cuidarse, escucharse, parar y muchas otras necesidades que tenían apartadas porque confunden la debilidad con la vulnerabilidad, que nada tiene que ver, porque hacerse cargo de uno mismo también es abrazar la luz y la sombra que nos acompaña.

Para mí es un privilegio ser testigo de estos procesos acompañada de los caballos.

Me siento afortunada.



**Bibliografía**

- Bisquerra, R., y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Corbigny, E.: (2008). *Doma Natural. Adiestramiento del caballo en libertad, pie a tierra y montado*. Barcelona: Hispano Europea.
- (2015). *Doma Natural 3: equilibrio y ligereza*. Barcelona: Hispano Europea.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- (2006). *Inteligencia social*. Barcelona: Kairós.
- Henry, B. (2010). *Piensa como tu poni*. Viladesens: Picobello Publishing.
- Lyons, J. (2009). *Lyons on horses*. EE. UU: SP.
- Miller, R. (2008). *Doma alternativa, la revolución en Horsemanship*. Sevilla: Grupo Lettera S.L.
- Peace, M. (2002). *Piensa como tu caballo*. UK: Acanto.
- Plutchik, R. (2002). *Emotions and life. Theories, and a New Model* EE. UU: American Psychological Association.
- Redorta, J. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Roberts, M: (2000). *Join-up : horse sense for people*. EE. UU: Harper Collins.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Páginas web:

[www.horseway.es](http://www.horseway.es) (10 de Junio de 2020)

[www.inteligencia-emocional.org](http://www.inteligencia-emocional.org) (15 de Junio de 2020)

[www.laakademia.org](http://www.laakademia.org) (16 de Junio de 2020)

[www.inteligenciaemocional-portal.org](http://www.inteligenciaemocional-portal.org) (20 de Junio de 2020)

**Para contactar:**

Susanna Giménez Bou. Email: [equinoterapiasocial@gmail.com](mailto:equinoterapiasocial@gmail.com)

<https://equinoterapiasocial.wordpress.com/>

 <https://www.facebook.com/EquinoterapiaSocial>

 [@equinoterapiasocial](https://www.instagram.com/equinoterapiasocial)

