



## **INTERPSIQUIS**

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,  
Psicología y Salud Mental

### **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

### **BENEFITS OF AN ARTS-REINFORCED EQUINOTHERAPY PROGRAM IN A POPULATION WITH DUAL DISORDERS (EATING DISORDERS AND ADDICTIONS)**

Amador Cernuda Lago

[Amador.cernuda@gmail.com](mailto:Amador.cernuda@gmail.com)

Patología Dual; Adicción; Drogas; Alcoholismo; Trastornos Alimentarios; Equinoterapia; Arteterapia; Psicoballet; Musicoterapia

Dual pathology; addiction; drugs; alcoholism; eating disorders; equinotherapy; art therapy; psychoballet; music therapy

#### **RESUMEN**

La popularidad de la Terapia Asistida con Animales va en aumento debido a las numerosas instituciones sanitarias que la han incorporado y al crecimiento de la investigación. La Equinoterapia o la Psicoterapia Asistida con Equinos muestra en Cuba experiencias innovadoras de mezclar caballos y artes en el tratamiento de diferentes problemáticas con resultados muy favorables. Hemos revisado estas experiencias con un grupo de pacientes con patología dual de trastornos alimentarios y adicción a las drogas y el alcohol que están extremadamente centrados en sí mismos, obsesionados con su adicción, con ansiedad alta y crisis de la autoestima difícil de abordar. Utilizar animales facilita una forma distinta de interacción, el caballo se brinda, no juzga, necesita atención, cuidados, respeto; justo lo que también necesitan este tipo de pacientes que deben cuidar al caballo, asearlo, tratarlo con respeto y dedicación. De este modo, el paciente logra salir de su centro de preocupaciones obsesivas. Entre el paciente y el caballo se establece una comunicación no verbal que potencia el pensamiento creativo, la resolución de conflictos, la asunción de responsabilidades, el trabajo en equipo, las relaciones sociales, la confianza, las actitudes positivas y la adhesión al tratamiento.

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

Participaron 36 personas a las que se realizó una entrevista clínica y se les aplicó una batería de pruebas para el seguimiento de su evolución en un programa de seis meses con dos sesiones semanales, tras las cuales observamos un descenso del nivel de ansiedad y un incremento de la autoestima, con un mejoramiento clínico global

### **ABSTRACT**

The popularity of Animal Assisted Therapy is increasing due to the many health institutions that have incorporated it and the growth of research. Equine Therapy or Assisted Psychotherapy with Equines shows in Cuba innovative experiences of mixing horses and arts in the treatment of different problems with very favorable results. We have reviewed these experiences with a group of patients with dual pathology of eating disorders and drug and alcohol addiction who are extremely self-centered, obsessed with their addiction, with high anxiety and a crisis of self-esteem that is difficult to deal with. Using animals facilitates a different form of interaction, the horse offers itself, does not judge, needs attention, care, respect; just what this type of patient also needs, who must care for the horse, groom it, treat it with respect and dedication. In this way, the patient manages to get out of their center of obsessive worries. Non-verbal communication is established between the patient and the horse that enhances creative thinking, conflict resolution, assumption of responsibilities, teamwork, social relationships, trust, positive attitudes and adherence to treatment.

Thirty-six people participated in whom a clinical interview was conducted and a battery of tests were applied to monitor their evolution in a six-month program with two weekly sessions, after which we observed a decrease in anxiety level and an increase in anxiety. self-esteem, with global clinical improvement.

### **PONENCIA**

La terapia asistida con animales es una intervención directa y con objetivos prediseñados donde participa un animal que reúne criterios específicos como parte indispensable para el tratamiento. Ha sido ideada para propiciar beneficios físicos, sociales, emocionales y cognitivos en una gran variedad de entornos, de manera individual o en grupo, valiéndose para ello de diferentes animales. Todo el proceso ha de haber sido previamente diseñado y posteriormente evaluado (1). Se han determinado dos tipos principales de terapia: en la aproximación más primaria se intenta básicamente buscar el disfrute de la compañía de un animal doméstico que puede aportar beneficios tanto físicos como psíquicos; en otra variante se intenta construir sistemas operativos de rehabilitación con la participación de animales y la coordinación de un terapeuta responsable (un médico, un psicólogo y un

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

equipo multidisciplinar para atender personas con problemas psicomotores). Determinados procedimientos fundamentados por investigaciones científicas han permitido alcanzar reconocimientos válidos por sus resultados que, comparados con procedimientos tradicionales, resultan más rápidos, eficaces y resolutivos.

El uso de animales en tratamientos terapéuticos no es nada novedoso. Existen documentos y descripciones de la antigüedad en Egipto, Grecia, India y en civilizaciones precolombinas, como la Azteca, Maya e Inca, con numerosas referencias de nuestra época clásica sobre la utilización de animales en templos o lugares de sanación por sus supuestas propiedades curativas que en aquellos tiempos mantenían una connotación sobrenatural, origen de mitologías. Muchos especialistas sostienen que la domesticación de los animales no solo fue un proceso vinculado a la necesidad de implementar los objetivos de asegurarse alimentos u optimizar labores, sino también para satisfacer necesidades psicológicas y de salud. En el siglo XVIII, en Europa, fueron reportados algunos proyectos de rehabilitación de personas con alto grado de discapacidad física involucrando al caballo como parte del tratamiento y la rehabilitación que se extendieron posteriormente a Estados Unidos, país en donde se iniciaron más de quinientos programas de equinoterapia (1).

Entre los grandes conocidos históricos de la psicología y la terapia sobre los que existen referencias de utilización pionera de animales como coterapeutas o como apoyo de los procesos terapéuticos, tenemos al Dr. Sigmund Freud. Freud tenía como referencia y herramienta mediante la cual realizaba determinadas observaciones e interpretaciones sobre sus pacientes a su propio perro chino un Chow.

Podemos encontrar referencias al respecto en el caso clínico del psiquiatra Grinker que dejó escritas algunas referencias de sus sesiones con Freud, citadas en Walsh (2).

“Durante las sesiones de terapia el perro chino Chow de Freud permanecía sentado en el sillón (...) Con frecuencia Freud ofrecía comentarios e interpretaciones a través de su perro. Si Jofí se levantaba y rasguñaba la puerta para que se le dejara salir, Freud decía, “Jofí no aprueba lo que dices”. Cuando el perro rasguñaba la puerta para que se le permitiera entrar nuevamente, Freud decía, “Jofí quiere darte una nueva chance”. Grinker agrega “una vez que comencé a hablar vigorosamente y a emocionarme, el perro saltó sobre mí y Freud dijo “ves, Jofí está emocionado de que estés a punto de descubrir la causa de tu ansiedad” (2) (p.493).

El padre del psicoanálisis, Freud, también realizaba parte su trabajo ayudado por perros, la mayoría de ellos de la raza chow-chow, a los que les atribuía un sentido especial para juzgar con precisión el carácter de una persona.

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

Esta es la razón por la que su perro favorito, Jo-Fi, estaba presente en todas sus sesiones de terapia. Freud comentaba que solía depender de su perro para evaluar el estado mental de los pacientes, observando que la presencia del perro parecía ejercer una influencia tranquilizante en ellos, especialmente en los niños (3).

La TAA fue abordada de manera científica por el Dr. Boris Levinson, considerado uno de los pioneros de esta disciplina. Ciertos autores como Levinson o Katcher definen como coterapeutas a los animales involucrados en la Hipoterapia, la Delfinoterapia y la terapia promovida por perros de servicio, de asistencia y de guía (1).

El acariciar un animal reduce el estrés y su mecanismo fisiológico es derivado de la relajación que se genera en las personas que lo hacen. Cuando una persona comienza a desarrollar esta condición, el sistema nervioso simpático libera una cascada de hormonas que alteran el funcionamiento normal del organismo, por lo que los médicos (4) indican acariciar una mascota, actividad que reduce la liberación de estas hormonas permitiendo al paciente tener un efecto gratificante (5). Por ejemplo, en el año 1991 encontraron que la TAA reducía la irritabilidad en pacientes con enfermedades mentales; observaron comportamiento de mejoría en pacientes terminales cuando un perro fue introducido como un residente del hospicio donde habitaban (6-8); sin embargo, se requiere más información que provea un marco para el análisis y su interpretación sobre los resultados positivos y su efectividad.

El ser humano cuando nace está en constante relación con otros, desarrollando vínculos, empezando con sus madres. Según lo que han demostrado varios estudios (9,10) este vínculo muestra que es común en varias especies de animales, siendo este un "lazo afectivo que una persona o animal forma entre sí mismo y otro, lazo que los junta en el espacio y que perdura en el tiempo" (11).

De lo anterior es posible entender como los seres humanos, no sólo crean vínculos con miembros de su misma especie, sino que también, desde hace años, han desarrollado estrechas relaciones con seres de otras especies.

El vínculo humano-animal ha despertado el interés de diferentes áreas del conocimiento desde las cuales se han producido estudios y hallazgos. Uno de los estudios más recientes, publicado por la revista Science en 2015 (12), encontró que el vínculo profundo que se establece entre seres humanos y perros está mediado por la hormona de la oxitocina, la cual también está presente en los procesos de vinculación entre seres humanos en los que la mirada juega un papel fundamental en el establecimiento de la cercanía y la aparición de sentimientos de amor y lealtad hacia otros.

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

El estudio mostraba que los perros habrían desarrollado también este mecanismo de comunicación –a partir de la mirada– y apego con sus cuidadores, que se reflejaría en sus niveles de oxitocina (13). Este estudio aporta resultados concluyentes de que la hormona es liberada tanto en perros como en sus dueños, especialmente en los momentos en los que estos se miran fijamente. Además de aportar nociones sobre los procesos subyacentes en el establecimiento del vínculo humano animal, hace referencia a otros elementos importantes para el conocimiento de personas y animales, conocimientos de gran valor para el área de la salud y el bienestar humano. La producción de grandes cantidades de oxitocina tiene muchos efectos positivos en el cuerpo y la mente como la disminución de la presión arterial, el alivio del estrés y la ansiedad, entre muchos otros, que también se verán reflejados en las mascotas.

En 2014, en el Departamento de Psicología de la Universidad de Otago, en Nueva Zelanda, diseñaron un estudio (14) en el que participaron 74 personas y 75 perros que fueron expuestos a tres estímulos con el propósito de verificar la respuesta en humanos y perros al llanto producido por los bebés. El primer grupo fue expuesto al sonido de un bebé llorando, el segundo grupo fue expuesto al sonido de un bebé balbuceando y el tercer grupo fue expuesto a un ruido similar a una radial, considerado incómodo por la mayoría, que no provoca ninguna respuesta emocional. Tras escuchar el sonido durante 13 minutos se tomaron muestras de saliva tanto a los perros como a los humanos para testear los niveles de cortisol cuya presencia en los perros sería un índice de empatía de los perros ante el llanto de los niños. En este estudio se encontró que no hubo cambios en los niveles de cortisol en respuesta a los estímulos en el segundo ni el tercer grupo, no obstante, en el último grupo fue patente el desagrado por el ruido de la radial en los humanos y en los perros; sin embargo, los perros y las personas del primer grupo expuestos al llanto del bebé manifestaron signos de estrés y sumisión teniendo un significativo incremento en la concentración de la hormona del estrés cortisol en su saliva.

Tras la Segunda Guerra Mundial, en los Estados Unidos, la US Army Veterinary Medicine Branch of the Health Services Command empezó a utilizar animales como “coterapeutas” para facilitar una mejor calidad de vida a personas hospitalizadas y sus familiares.

Paralelamente en New York, en los años 1944 y 1945, se utilizaron animales para la rehabilitación de pilotos, en un programa de la Cruz Roja Norteamericana. En 1948 el Dr. Samuel B. Ross creó en el área de Nueva York un centro conocido como Green Chimneys, una granja para reeducar niños y jóvenes con trastornos del comportamiento utilizando animales.

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

Años más tarde, en 1953, otro episodio histórico lo documenta el psiquiatra Boris M. Levinson que tenía un perro llamado Jingles que al igual que el Dr. Freud utilizaba como coterapeuta, evidenciando su validez. En los años 60 el Dr. Levinson estudió la validez de la influencia de la Terapia Asistida por Animales en Salud Mental, siendo uno de los pioneros en utilizar la "Pet Facilitated Psychotherapy" (PFP) en la que empleaba animales domésticos para potenciar el tratamiento de niños con déficit de atención, trastornos del comportamiento y problemas de comunicación. El músico invidente, Erling Stordahl, fundó en 1966 el Centro de Salud Beitostølen en Noruega, para rehabilitar personas ciegas y discapacitados físicos. En el programa intervinieron perros y caballos para estimular a los pacientes a hacer ejercicio. Muchos de los participantes aprendieron a esquiar, montar a caballo y a adoptar una forma de vida más normalizada que incluía actividades deportivas. Elizabeth Yates inició trabajos en el año 1973 con un perro que ayudaba a los niños en el Hospital Mental de Michigan, evaluando la utilidad de los TAA en un entorno hospitalario observando resultados muy positivos, y comenzando los tratamientos con perros en pacientes que no respondían al tratamiento tradicional. Obtuvieron un aumento de la comunicación, así como de autoestima, independencia y capacidad de asumir responsabilidades para el cuidado de los animales.

En el Hospital Psiquiátrico Forense de Dakwood, una institución especializada en enfermos mentales peligrosos en Ohio, se empezaron a emplear animales para que actuaran como catalizadores de interacciones sociales entre el personal y los pacientes, y también entre los propios pacientes, observándose una reducción significativa de la violencia.

En otras instituciones, como las prisiones, se empezaron a experimentar también los TAA. Histórico es el caso de la prisión de mujeres de Purdy (Washington), en los años ochenta, donde se comenzó a utilizar perros rescatados de perreras, que iban a ser sacrificados, permitiendo a las confinadas cuidar un ser vivo, teniendo en cuenta que muchas reclusas eran madres sin vínculos con sus hijos al estar encarceladas. Este procedimiento aumentó su autoestima (el animal no las juzgaba por el motivo de su encarcelamiento), aprendieron un oficio y se sintieron reinsertadas al ofrecer después estos perros a personas con minusvalía que lo necesitaran.

EN 1980 se publica un estudio (15) en el que analizan la experiencia con 92 pacientes y donde explican que la ausencia de apoyo social, la soledad humana y el creciente aislamiento son factores relevantes que contribuyen al riesgo, cada vez mayor, de morbilidad-mortalidad prematura en las naciones industrializadas, en especial debido a enfermedades coronarias.

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

En 1992 se publicó un trabajo (16) en el cual los sujetos que tenían mascotas, entre una población de 6.000 pacientes, mostraban cifras más bajas de tensión arterial, colesterol y triglicéridos que los que no las tenían. En la Universidad de Pensilvania en 1997 llevaron a cabo otros estudios parecidos, obteniendo buenos resultados (17). En el estudio de Serpell (18), en Reino Unido, demostraba que hay menos problemas de salud al tener una mascota desde el primer mes en que se convive con ella. En esto coincidía con varios autores y esta evaluación de la influencia de la Terapia Asistida por Animales en Salud Mental se mantenía hasta 10 meses tras el contacto con el animal. Concluía que tras la intervención con animales se aumenta la autoestima y se realiza más ejercicio. Desde 1981, la Sociedad para la Prevención de la Crueldad en Animales de los EEUU tiene en marcha un programa en el que se visitan alrededor de 20.000 pacientes al año. Se lleva a cabo con entrenadores voluntarios, quienes realizan un promedio de una a tres visitas al mes e incluso tienen lista de espera.

Edney (19) identifica mecanismos fisiológicos centrales que relacionan la soledad con un riesgo elevado de hipertensión, enfermedades coronarias, apoplejía y arritmias.

Fine (20) está estudiando la posible relación entre la TAA y la fisiología de la inclusión, asociadas a menor inquietud, relajación y longevidad aumentada. Las mascotas propician esto último, aumenta la comunicación y la persona en cuestión deja de vivir aislada del entorno pasando a formar parte del mundo. A principios del siglo XXI es cuando se produce la gran expansión de la TAA, convirtiéndose en objeto de estudio como terapia coadyuvante en multitud de situaciones.

La Terapia asistida con animales es una realidad que aún necesita tener más trabajos de validación experimental pero los muchos trabajos existentes, aún con problemas metodológicos por resolver, nos dan un indicativo de lo adecuado que es intentar este procedimiento en algunos entornos y problemáticas que se resisten a procedimientos clásicos. En nuestras experiencias y colaboraciones con universidades e investigadores de otros entornos nos hemos encontrado, en Cuba, con trabajos muy interesantes y validados en el específico campo de la equinoterapia.

La terapia ecuestre puede ser considerada como una técnica de integración sensorial, ya que las diversas actividades que se realizan con el caballo pueden estimular tanto el sistema táctil, vestibular, como propioceptivo; consiguiendo mejoras a nivel motor, en la percepción corporal, táctil, visual, en el control postural, coordinación motriz, relajación, comunicación e interacción, aunque todavía es necesario investigar científicamente sobre sus resultados.

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

La utilización del caballo como rehabilitador es una práctica antigua que se remonta a Hipócrates, que ya "señalaba la equitación como tratamiento para restablecer la salud y preservar el cuerpo de las dolencias". A finales de la Primera Guerra Mundial, el caballo fue utilizado de modo terapéutico, esta modalidad de los caballos condujo en 1958 a la aparición oficial del primer centro especializado, The Pony Riding for the Paralysis Trust, en Inglaterra, extendiéndose la especialidad a Canadá y Estados Unidos. Actualmente, se pueden hallar programas de equinoterapia en numerosos lugares de Europa, aunque con diferentes niveles de integración. En el caso de España, a pesar de encontrar estos programas en todas las comunidades autónomas, no existe todavía un organismo que dicte y controle unos patrones de trabajo validados, lo que permitiría una mejor calidad de la intervención y del profesional; sin embargo, existen estudios especializados y la OMS, en sus últimas recomendaciones, "incluye la equitación como actividad deportiva beneficiosa para personas con patologías físicas, psíquicas y sociales".

La equinoterapia consta de diversas actuaciones en función de las necesidades y características específicas de cada paciente, haciendo uso del movimiento corporal como recurso para mejorar la salud, permitiendo una rehabilitación integral, la cual involucra aspectos neuromotores, sensoriales, cognitivos y sociales (21). Además, dicha terapia no tan sólo consiste en la monta del caballo, sino que inicialmente se recomienda hacer diversos ejercicios de estiramiento, y el establecimiento de una buena relación entre jinete y caballo, lo que puede obtenerse a través del cepillado del animal o caricias, para alcanzar progresivamente un nivel de confianza entre ambos. Seguidamente, se pueden iniciar las actividades encima del caballo, las cuales serán muy variadas en función de los objetivos, recomendándose terminar las sesiones con muestras afectivas acompañadas de cuidado hacia el animal. Utilizar el caballo facilita procesos de cambio y mejoras en la población afectada "desarrolla una conducta que genera un desarrollo neuromuscular altamente positivo" (21), lo que significa que tanto se podrán ver modificaciones o mejoras en las capacidades físicas como psíquicas, ya que ambas están interrelacionadas mutuamente, permitiendo a los pacientes poder realizar unas funciones u otras.

Las personas con problemas alimentarios están extremadamente centradas en sí mismas, tienen alterada la imagen corporal y suelen manifestar crisis de la autoestima difíciles de abordar. El animal responde de una forma distinta a la interacción, se brinda y no juzga, no etiqueta, no adoctrina, necesita atención, cuidados, respeto, lo que también necesitan las personas con problemáticas alimentarias y de imagen corporal. Los pacientes deben cuidar al caballo, asearlo, respetarlo, tratarlo con dedicación, valorarlo.



## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

De este modo el paciente logra salir de su centro de preocupaciones obsesivas y se dedica a otro que le brinda cariño sin prejuicios. El resultado es muy positivo, porque para más bienestar, las actividades tienen lugar al aire libre, en las que hay un compromiso de movimiento, de tareas, grupal. El paciente puede disfrutar otras cosas: salir de su encierro, interactuar con otros, tomar sol, hablar de otros temas, realizar actividades artísticas en un espacio que lo enriquece y lo aleja de sus dramas.

La terapia con caballos tiene múltiples beneficios en la recuperación, estableciendo como primera premisa que el humano debe fomentar un vínculo de comprensión con el equino adaptando su comunicación en base al lenguaje del animal.

La equinoterapia incluye diferentes ejercicios que van desde cuidados a pie de tierra, hasta montar al caballo. Gracias a la equinoterapia, la persona puede beneficiarse de una mejora física, psicológica y social.

Los caballos son animales con una sensibilidad emocional muy destacada, son capaces de percibir el estado de ánimo o la emoción que siente una persona y reaccionan de manera inmediata. No reaccionan ante la comunicación verbal, sino ante la comunicación no verbal de la persona que tienen delante (lenguaje corporal, es decir, ante los procesos automáticos y menos conscientes del individuo).

Las respuestas del equino indican cómo nos sentimos y relacionamos con nosotros mismos y cómo nos relacionamos con el mundo. Esto es un aspecto muy positivo terapéuticamente en la dinámica del proceso de recuperación de personas con problemas alimentarios, debido a que permiten a los pacientes mejorar su autocontrol y autoconfianza, así como la gestión y canalización de las emociones, en base a las reacciones que pudiera tener el animal.

Uno de los grandes beneficios de la equinoterapia es que se sale del entorno terapéutico habitual, promoviendo la adherencia y la colaboración del paciente debido a que se desarrolla al aire libre, en entornos naturales y el ambiente suele tomar un cariz lúdico. Además, es importante tener en cuenta el vínculo emocional que se establece con el caballo, pues favorece igualmente la predisposición del paciente.

A través de la relación que se establece con el animal se realiza un ejercicio de darse cuenta, es decir, prestar atención a sí mismo y al entorno en el momento presente. Esto último facilita la conexión con las emociones, sensaciones o pensamientos aquí y ahora.

Favorece la *desconexión* de las preocupaciones y rutinas diarias. La forma de comunicarse con el caballo facilita que el individuo sea consciente de cómo se relaciona con su entorno.

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

Al establecer un vínculo con el caballo el individuo tiene la oportunidad de mejorar y avanzar en aquellos planos de su vida que necesitan un cambio, permitiéndole desarrollar capacidades o habilidades que mejoren su funcionamiento en la vida cotidiana; mejorando la autoestima y la autoconfianza; fomentando e incrementando el autocontrol y la autonomía; mejorando funciones ejecutivas: atención, concentración y memoria; y facilitando el control y la canalización emocional.

En la relación con el caballo no existe ninguna forma posible de manipulación, pues reacciona a las emociones de manera inmediata, solo entiende cuando hay claridad y buena intención.

La equinoterapia consta de diversas actuaciones en función de las necesidades y características específicas de cada paciente, haciendo uso del movimiento corporal como recurso para mejorar la salud, permitiendo una rehabilitación integral, la cual involucra aspectos neuromotores, sensoriales, cognitivos y sociales (21-23). Además, dicha terapia no tan sólo consiste en la monta del caballo, sino que inicialmente es recomendable hacer diversos ejercicios de estiramiento, y establecer una buena relación entre jinete y caballo, lo cual podría darse a través del cepillado del animal o caricias, para así proporcionar un nivel de confianza entre ambos. Seguidamente, ya se podría proceder a las actividades realizadas encima del caballo, las cuales serán muy variadas en función del niño, siendo interesante terminar la sesión con muestras afectivas acompañadas de cuidado hacia el animal. En temas de drogadicción no conocemos muchos estudios debido a las dificultades ambientales y los costos. En Cuba existen experiencias muy interesantes: Cernuda y Estébanez (24) publicaron un trabajo al respecto realizado con la metodología de la pionera Idida Rigual, profesora e investigadora cubana de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, que combina la musicoterapia y el psicoballet (25) con la equinoterapia, obteniendo resultados muy relevantes.

### **MÉTODO**

#### *Participantes*

36 mujeres de 21 a 33 años con patología dual (problemas de trastornos de la conducta alimentaria y problemas de adicción a las drogas)

#### *Materiales*

Para la evaluación de la percepción del estrés de los sujetos participantes en la investigación, se administró la escala de estrés percibido de Cohen, Kamarck, Mermelstein (26) que evalúa el grado en que el sujeto percibe y valora las situaciones de la vida como estresantes.

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

Se compone de 14 ítems con una escala tipo Likert de 0–4 puntos, que valoran el nivel de estrés percibido durante el último mes, de manera que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido por el sujeto. El cuestionario presenta, para la población española, en un estudio realizado por Remor y Carroble (27) una consistencia interna de 0,81, y una fiabilidad test-retest de 0,73.

Para la evaluación de los niveles de ansiedad, se empleó el cuestionario de ansiedad estado-rasgo. Se compone de dos escalas que miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como estado y como rasgo. Está formado por 40 ítems (20 para cada escala), con una escala tipo Likert de 0 – 3 puntos. Los sujetos evalúan cómo se sienten tanto generalmente, ansiedad-rasgo, como en el momento actual, ansiedad-estado. Test STAI de Spielberger (28).

En un estudio realizado por Guillén y Buella (29) la fiabilidad es 0.90 para ansiedad rasgo y 0.94 para ansiedad-estado, manteniendo que el STAI tiene unas adecuadas propiedades métricas.

### **PROCEDIMIENTO**

Una vez finalizado el programa de intervención se procedió a obtener las medidas post-test, para lo que se volvió a administrar a todos los sujetos los mismos cuestionarios.

Con el objetivo de comprobar si los resultados obtenidos en los niveles de estrés y de ansiedad se mantenían a lo largo del tiempo, seis meses después de finalizada la intervención se realizó una medida de seguimiento a cada una de las participantes.

A continuación, se procedió a obtener la medida pretest de los niveles de estrés y de ansiedad de los sujetos participantes, mediante los cuestionarios correspondientes que cumplimentaron de forma individual.

Una vez obtenidos los niveles de estrés y de ansiedad de las participantes se procedió a la aplicación del programa de intervención en grupo a lo largo de 48 sesiones, realizando dos sesiones semanales de una hora y media de duración cada una.

Una vez finalizado el programa de intervención se procedió a obtener las medidas post-test, para lo que se volvió a administrar a todas las participantes, los mismos cuestionarios. Para comprobar la existencia de diferencias significativas entre las fases del estudio se empleó el estadístico no paramétrico de *Wilcoxon* para muestras relacionadas, ya que los datos no se ajustaban a la distribución normal. Para valorar la magnitud del cambio experimentado tras la intervención se empleó la *d* de Cohen y el porcentaje de cambio entre las puntuaciones pretest-postest y pretest-seguimiento.

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

Todos los análisis estadísticos fueron realizados con el paquete estadístico SPSS versión 15.0.

### **RESULTADOS**

Tabla 1. Prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas de las diferencias pretest-postest, pretest-seguimiento y postest-seguimiento

| Pretest          | Postest |     | Seguimiento |     | M    | DT  |
|------------------|---------|-----|-------------|-----|------|-----|
|                  | M       | DT  | M           | DT  |      |     |
| Estrés percibido | 37,3    | 8,1 | 28,6        | 7,6 | 27,9 | 6,3 |
| Ansiedad estado  | 41,9    | 9,9 | 30,9        | 7,0 | 31,9 | 7,2 |
| Ansiedad rasgo   | 38,7    | 7,4 | 34,8        | 7,2 | 34,5 | 7,4 |

Tabla 2. d de Cohen y porcentaje de cambio postest y seguimiento en el grupo para las variables estrés y ansiedad

|                  | d Postest | d Seguimiento | % Postest | % Seguimiento |
|------------------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| Estrés percibido | 1,06      | 1,33          | -21,92    | -25,97        |
| Ansiedad estado  | 1,33      | 1,11          | -25,91    | -23,14        |
| Ansiedad rasgo   | 0,48      | 0,69          | -10,47    | -12,93        |

Los valores de la d de Cohen superiores a 1,5 indican la presencia de cambios muy importantes, entre 1,5 – 1 importantes, y entre 1 – 0,5 medios. En el grupo, en la fase postest se observaron cambios importantes en las variables estrés percibido (d = 1,06) , y ansiedad estado (d = 1,33), y ansiedad rasgo (d = 0,55) (Tabla 2). En la fase de seguimiento, se observaron cambios importantes en las variables estrés percibido (d = 1,33), y ansiedad estado (d = 1,11), y ansiedad rasgo (d = 0,69) (Tabla 2).

#### Discusión /Conclusiones

Es evidente que los datos del presente estudio, aunque positivos, hay que analizarlos con la debida cautela. En primer lugar, porque la muestra del estudio es relativamente pequeña, por lo que habría que confirmar dichos resultados con muestras más amplias. En segundo lugar, porque la muestra del estudio no ha sido aleatoria.

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

La equinoterapia con procedimientos artísticos promueve la recuperación de problemas de patología dual (trastornos alimentarios y adicción a sustancias) y puede ser un recurso terapéutico efectivo para reducir, prevenir y/o paliar los niveles de estrés y ansiedad de las personas que padecen estos problemas.

### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Oropesa P, García I, Puente V, Matute Y. Terapia asistida con animales como fuente de recurso en el tratamiento rehabilitador. MEDISAN [Internet]. 2009 [consultado 8 de marzo de 2021];13(6). Disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol13\\_6\\_09/san15609.htmhttps://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwilovGWv-7vAhWZgVwKHRGEBLUQFjABegQIBBAD&url=http%3A%2F%2Fscielo.sld.cu%2Fscielo.php%3Fscript%3Dsci\\_abstract%26pid%3DS1029-30192009000600015&usq=AOvVaw0FaQojbtAshvyA1iOk3GvL](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol13_6_09/san15609.htmhttps://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwilovGWv-7vAhWZgVwKHRGEBLUQFjABegQIBBAD&url=http%3A%2F%2Fscielo.sld.cu%2Fscielo.php%3Fscript%3Dsci_abstract%26pid%3DS1029-30192009000600015&usq=AOvVaw0FaQojbtAshvyA1iOk3GvL)
2. Walsh F. Human-Animal Bonds II: The Role of Pets in Family Systems and Family Therapy. Family Process, [Internet]. 2009 [consultado 14 de febrero de 2021]; 48(4): 481-99. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01297.x>
3. Walsh F. Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals. Family Process, [Internet]. 2009 [consultado 14 de febrero de 2021]; 48(4): 462-80. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x>
4. Wolf AI, Frishman WH. Animal-Assisted Therapy in Cardiovascular Disease. Seminars in Integrative Medicine, [Internet]. 2005 [consultado 3 de marzo de 2021];2(4):131-34. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.sigm.2005.01.004>
5. Lindquist R, Tracy MF, Snyder M. Complementary & Alternative Therapies in Nursing. 8th Ed. New York: Springer Publishing Company. LLC; 2018. [consultado 5 abr 2021]. Disponible en: <https://www.springerpub.com>
6. Chinner TL, Dalziel FR. An exploratory study on the viability and efficacy of a pet-facilitated therapy project within a hospice. J. Palliat. Care 1991;**7**: 13-20.
7. Zisselman MH, Rovner BW, Shmueli Y, Ferrie P. A pet therapy intervention with geriatric psychiatry inpatients. Am J Occup Ther, [Internet]. 1996 [consultado 30 de enero de 2021];50(1):47-51. Disponible en: <https://doi.org/10.5014/ajot.50.1.47>
8. Velde B, Cirpiani J, Fisher G. Residents and therapist views of animal-assisted therapy: implications for occupational therapy practice. Australian Occupational Therapy Journal [Internet]. 2005[consultado 30 de enero de 2021];52(1):43-50. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2004.00442.x>

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

9. Bowlby J. A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. APA PsycInfo: Basic Book; 1988
10. Ainsworth MS. Infant-mother attachment, *Am Psychol*, [Internet]. 1979 [consultado 14 de febrero de 2021];34(10):932-37. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
11. Repetur K, Quezada A. Vínculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas. *Revista Digital Universitaria* [Internet]. 2005 [consultado 15 de febrero de 2021];6(11):1-15. Disponible en: <https://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art105/art105.htm>
12. Nagasawa M, Mitsui S, En S, Ohtani N, Ohta M, Sakuma Y et al. Oxytocin-gaze, positive loop and the coevolution of human-dog bonds. *Science* [Internet]. 2015 [consultado 8 de marzo de 2021];348(6232):333-6. Disponible en: <https://science.sciencemag.org/content/348/6232/333.full>
13. Forero D. La química detrás del amor entre humanos y perros. *El Tiempo* [Internet] 2015 [consultado el 8 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-15624375>
14. Yong MH, Ruffman T. Emotional contagion: Dogs and humans show a similar physiological response to human infant crying. *ScienceDirect* [Internet]. 2014. [consultado 9 de noviembre de 2020];1088:155-65. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0376635714002472>
15. Friedmann E, Katcher AH, Lynch JJ, Thomas SA. Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Rep* [Internet]. 1980 [consultado 2 de febrero de 2021];95(4):307-12. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1422527/pdf/pubhealthrep00128-0003.pdf>
16. Anderson WP, Reid CM, Jennings GL. Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Med J Aust* [Internet]. 1992 Sep [consultado 7 de febrero de 2021];7(4):298-301. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1435469/>
17. Brown SE, Katcher AH. The contribution of attachment to pets and attachment to nature to dissociation and absorption. *Dissociation: Progress in the Dissociative Disorders*. [Internet]. 1997 [consultado 2 de febrero de 2021];10(2): 125-129. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1998-03343-007>
18. Serpell J. Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the Royal Society of Medicine*. [Internet] 1991 [consultado 2 de febrero de 2021];84(12):717-20. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/014107689108401208>

## **BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA REFORZADA CON ARTES EN UNA POBLACIÓN CON PATOLOGÍA DUAL (TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ADICCIONES)**

19. Edney AT. Companion animals and human health: an overview. J R Soc Med. [Internet]. 1995 [consultado 2 de enero de 2021];88:704-8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1295422/pdf/jrsocmed00063-0046.pdf>
20. Fine A. Handbook on animal-assisted therapy: theoretical foundations and guidelines for practice. San Diego, CA: Academic Press. 2000.
21. Falke G. Equinoterapia. Enfoque clínico, psicológico y social. Revista de la Asociación Médica Argentina, 2009; 122 (2), 16-19.
22. Rigual I. Música y caballo: unidad afectivo-cognitiva. Revista Asociación Nacional de Equinoterapia. ANDE, Brasil. 2006; 13:13 -27
23. Woodcock R, Ortiz JM, Bravo KV, Meza DL, Rondón WA. Aportes del programa de equinoterapia de la fundación sinergia a un grupo de niños en condiciones de 31 discapacidad en la ciudad de San Juan de Pasto. Revista UNIMAR, 2008:63-71. Disponible en: <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/unimar/article/view/81>
24. Cernuda A, Estébanez I. Efectos de la equinoterapia con artes en un programa de intervención con drogodependientes. IV Encuentro internacional Estilos de vida vs hábitos tóxicos. Revista de Información Científica. 2020; 99(1): 31-35. Disponible en: <http://www.drogodependencia2020.sld.cu/index.php/drogodependencia/2020/rt/metadato/124/0>
25. Cernuda A. The Arts in Clinical Health Programs for the Recovery of Diseases and to Improve Quality of Life. En B. Llamas, M.D Storch y L.F. Mazadiego (Eds.), Case Study of Innovative Projects. Successful Real Cases. 2017:263-278. London, England: INTECH. doi: 10.5772/intechopen.69344. Disponible en: <https://www.intechopen.com/books/case-study-of-innovative-projects-successful-real-cases/the-arts-in-clinical-health-programs-for-the-recovery-of-diseases-and-to-improve-quality-of-life>
26. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior. [Internet] 1983 [consultado, 30 de noviembre de 2020];24(4):385-396. Disponible en: <http://www.jstor.org/stable/2136404>
27. Remor E, Carrobbles JA. Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra. Ansiedad y Estrés, 2011; 7:195-201.
28. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Manual for the State/Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press. 1970 (versión española, TEA, 1982).
29. Guillén A, Buela G. Actualización psicométrica y funcionamiento diferencial de los ítems en el State Trait Anxiety Inventory (STAI). Psicothema. 2011; 23. 510-15.