

“La terapia asistida con caballos ayuda a trabajar la confianza absoluta en ti mismo.”

Cada vez más, las empresas buscan un tipo de directivo menos autoritario y más capaz de liderar un equipo de trabajo, de una forma tan hábil, que consiga sacar de cada componente lo mejor para lograr un objetivo común. Para llegar a ese grado de liderazgo, hay que partir del propio conocimiento y del desarrollo de una serie de habilidades: empatía, gestión del estrés, autoestima... Victoria Baras y su esposo Edgar Guerrero proponen con “Caballos y Liderazgo Natural” una serie de programas de desarrollo personal y liderazgo en los que los caballos se convierten en los grandes maestros, ya que estos animales, intuitivos y con una gran capacidad de supervivencia, tienen por naturaleza las cualidades que cualquier líder quisiera poseer.

POR CAROLINA BURGUEÑO MANCILLA



D&S: ¿Qué sucede fisiológicamente en el cuerpo cuando se monta un caballo?

Al descansar todo nuestro peso sobre los isquiones y quitar los pies del suelo, se obliga al cerebro a reprogramarse como un navegador y restablecer conexiones interhemisféricas o crear otras nuevas, lo que produce una sensación de relajación.

D&S: ¿Y en el aparato locomotor qué sucede?

Con el caballo en marcha se mueve una musculatura que sólo puede trabajarse con este vaivén, es el caso de la musculatura paravertebral, abdominales, abductores y psoas. Para lograr esto, uno de los ejercicios es acentuar y exagerar el movimiento tridimensional que proporciona la marcha del caballo, lo cual relaja al tiempo que efectúa un vivificante masaje. La cascada de endorfinas que se produce con esto es tremenda.

D&S: ¿Y este aprendizaje cómo puede servirnos en nuestra vida?

Pues cuando estamos bajo presión, si me quieren quitar el puesto de trabajo o robar mi

método, por ejemplo, me siento igual que si me quisieran robar la vida y se produce un colapso energético. Es como si se fundieran literalmente los plomos. Dicho cortocircuito provoca pensamientos circulares, reiterativos, de los cuales es difícil salir. Entonces, me doy cuenta de que no cuento con toda mi capacidad resolutiva y eso –bajo presiones– deja poco espacio para el aprendizaje. Como expliqué anteriormente, todo ejercicio realizado con los pies sin contacto con el suelo, como el montar a caballo, estimula extraordinariamente las cone-

“Mejorar la capacidad de liderazgo a través de dinámicas con caballos favorece el trabajo en equipo, la empatía, la gestión del estrés...”

xiones interhemisféricas, provocando una respuesta de relajación en nuestro sistema nervioso central y respuestas creativas.

D&S: ¿Por qué los caballos son animales terapéuticos? ¿Cómo nos pueden ayudar?

Si conseguimos establecer comunicación con un caballo a través de la paciencia, la ternura, la habilidad y el aprendizaje de sus códigos, seremos capaces de hacerle olvidar que somos depredadores y podremos ganarnos su confianza. Así, habremos dado un paso gigante en nuestro propio

conocimiento personal, reforzando nuestra autoestima y autoconfianza. Por otra parte, el entrenamiento con los caballos cultiva la atención, la concentración y la memoria, ejercitando la conciencia del aquí y ahora. No se puede tener la cabeza en las nubes moviéndose entre caballos, ya que son animales grandes, fuertes y hay que mantener toda nuestra atención en ellos para evitar sustos.

D&S: ¿Cuál es el objetivo de los programas de liderazgo natural?

Mejorar las capacidades de autoconocimiento, liderazgo y comunicación a través de dinámicas vivenciales con caballos, fomentando el desarrollo de la inteligencia emocional y el crecimiento personal. Además de descubrir el liderazgo natural de cada persona, se profundiza en lo que es el trabajo en equipo, la comunicación no verbal, la presencia, la empatía, la coherencia, la autenticidad, el conocimiento de uno mismo y la capacidad de gestionar el estrés.

D&S: Pero ¿qué es liderazgo?

El líder es el visionario, el que tiene la idea o todo el proyecto en su corazón y es capaz de imprimir movimiento en el equipo y contagiarles su entusiasmo para que todos participen en alcanzar un objetivo. Esto es así tanto en una persona que lleva una institución como en la que organiza una verbena.

D&S: ¿Y cómo se vive el liderazgo en el mundo equino?



“Todas las personas son líderes. sólo que unas están llamadas a dirigir grupos y otras debemos aspirar a liderar nuestra propia vida.”

Es por su forma de organización. En el grupo se encuentra el caballo denominado “alfa”, el que tiene la misión de velar por la seguridad del grupo. Los caballos pasan 16 horas comiendo hierba, con la cabeza baja, mirando el suelo. El caballo “alfa” es el que debe estar atento a cualquier señal de peligro y anunciar la huida ante una manada de lobos, por ejemplo. En la terapia con caballos establecemos una relación basada en el modelo de jerarquía propia de una manada para que el caballo delegue en nosotros y nos considere “el mejor caballo”, su líder; no sometemos, sino que convencemos.

D&S: ¿Cómo nos puede beneficiar este programa basado en la terapia con caballos y el trabajo del liderazgo?

Ayuda a trabajar la confianza absoluta en uno mismo, en poder hacer algo y en tener plena seguridad de querer hacerlo. Siempre tendemos a la comodidad y solemos decir “estoy tratando de...”. Pero cuando digo esto, no me implico de verdad en las cosas. Por ejemplo, hay per-

sonas que siempre están haciendo dieta, prefieren pasarse la vida así que hacer una dieta de verdad. Para hacer realmente algo, lo primero es identificar con claridad tu objetivo, y lo segundo, identificar tu zona de confort, donde te quedas pegado y permaneces en el “estoy tratando de...”. Pero esto cada persona tiene que verlo por sí misma y analizar sus sentimientos, emociones, las excusas y trampas que se pone a sí misma, etc. Todas las personas son líderes, sólo que unas están llamadas a dirigir grupos y otras debemos aspirar a liderar nuestra propia vida.

D&S: Aparte del programa, también trabajas con mujeres. ¿Cómo puede ayudar un caballo en una terapia femenina?

Vienen muchas mujeres que están en la menopausia, personas que están en la mitad de su vida, se hallan en un proceso de reflexión y se encuentran con algunos trastornos. Deben comprender que la menopausia no es una enfermedad y aprender a ver a la hermosa y sabia mujer en la que se ha convertido con la edad. Trabajamos para recuperar su autoimagen y la confianza en ellas mismas, el sentido de unidad, de aceptación de la vida y aceptación de sus ciclos naturales. Asumir esto permite a la mujer aceptarse a sí misma y replantear-

se cómo puede recrear su vida a partir de su recién adquirida sabiduría. Para la mujer, relacionarse con el caballo es especialmente valioso; gracias a él se identifica con la belleza y la armonía y las reconoce en ella misma. Obtener la colaboración de un animal de

400 kilos, vibrante y con ideas propias no es tan fácil. Cuando una mujer consigue dirigir un caballo que confía en ella, siente renacer su fuerza y su autoestima. □

Más información:
www.caballosyliderazgo.com
 Teléfonos: 934 87 76 83 (Barcelona) y 937 50 20 39 (Cabre ra de Mar).

Una terapeuta que siente pasión por los caballos

Victoria Baras –empresaria, naturópata y terapeuta bioenergética– se ha dedicado durante más de 20 años a la comunicación empresarial. En 2001 finalizó sus estudios de naturopatía en el Heilpraktiker Institut, especializándose en nutrición ortomolecular. Su éxito en casos de estrés, ansiedad, depresión, miedos y fobias, tratados con terapia asistida con caballos, la llevó a profundizar sus estudios y prácticas de trabajo, realizadas con estos animales, en el campo de la salud, del crecimiento personal y del desarrollo profesional. Gracias a todo ello, en 2005 participó en la primera Conferencia Anual de la European Association of Horse Assisted Education, entidad de la cual es miembro de la junta directiva.

El programa “Caballos y Liderazgo Natural” que dirige y comparte con su esposo, Edgar Guerrero, es el compendio de todos sus conocimientos en terapia asistida con caballos, unido a su empatía personal y su gran experiencia en la comunicación y que podría resumirse con estas palabras: “Somos un equipo que comparte el amor por la naturaleza y por una de sus más bellas criaturas: el caballo”.

