



LOS BENEFICIOS DE LA EQUITACIÓN

29 de octubre del 2020 – Álex Gordillo

CICLO FORMATIVO GRATUITO DE WEBINARS 2020 – FEDERACIÓN

Beneficios de la equitación

- ❑ Desarrollo de la motricidad
- ❑ Desarrollo cognitivo
- ❑ Desarrollo emocional
- ❑ Crecimiento y desarrollo físico
- ❑ Adquisición de valores, hábitos y actitudes



❑ Resistencia

❑ Fuerza

❑ Velocidad

❑ Agilidad



Capacidades condicionales

❑ Equilibrio

❑ Ritmo

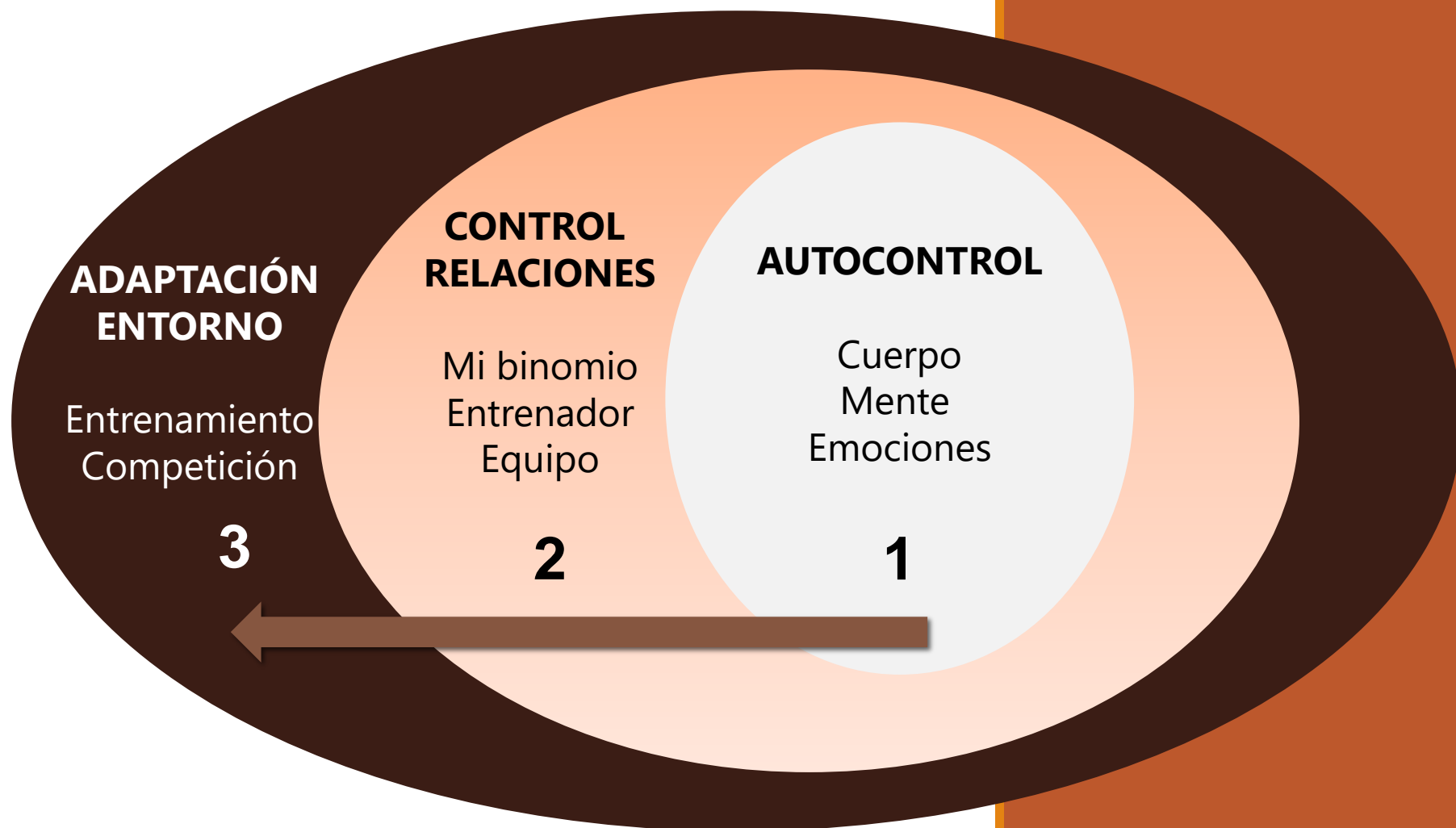
❑ Lateralidad

❑ Control segmentario



Capacidades coordinativas

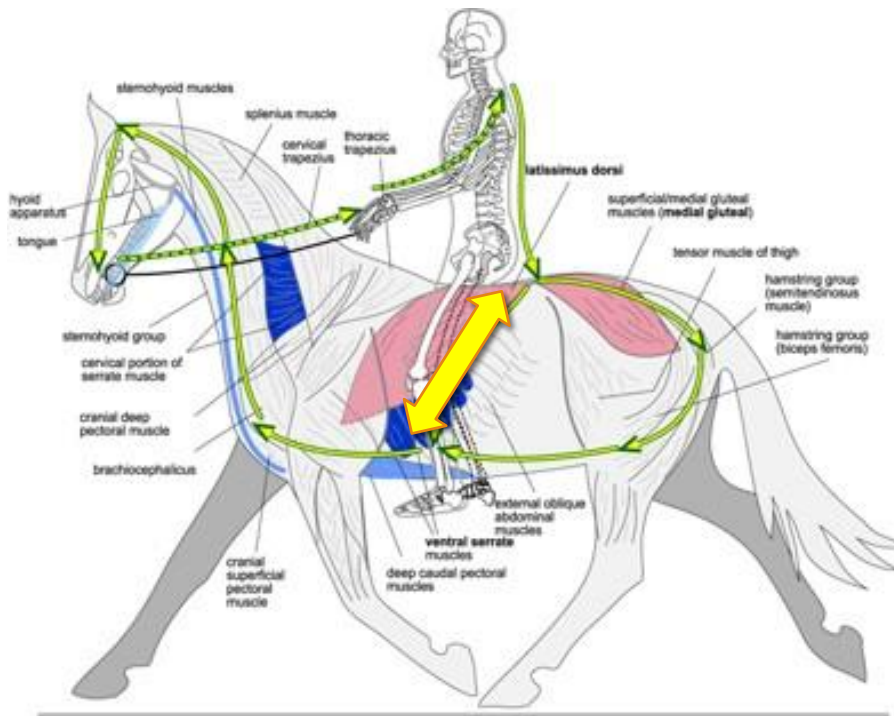
¿En qué nos ayuda la psicología?





Habilidades psicológicas

- ☐ Control activación
- ☐ Concentración
- ☐ Capacidades cognitivas
- ☐ Control emocional

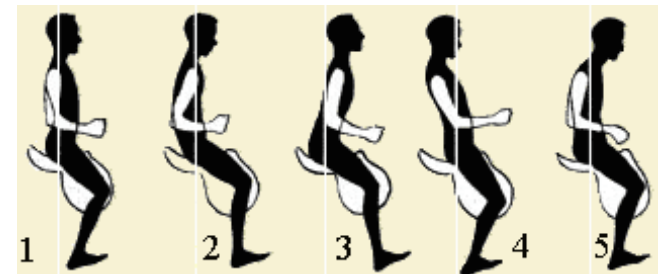


CONCENTRACIÓN
EXTERNA



CONCENTRACIÓN
INTERNA

Habilidades de concentración



Inteligencia emocional

- ❑ Capacidad para expresar las emociones
- ❑ Capacidad para relacionarnos de forma eficaz
- ❑ Saber crear climas positivos
- ❑ Controlar las emociones
- ❑ Automotivación y tener empatía
- ❑ Saber superar dificultades



Competencias emocionales

Competencias para la vida y el bienestar

- ❑ Conciencia emocional
- ❑ Regulación emocional
- ❑ Autonomía emocional
- ❑ Competencia social





Conciencia emocional

- ❑ **Reconocer y comprender** los estados emocionales propios
- ❑ **Dar nombre a las emociones**
- ❑ **Comprender las emociones de los otros (Empatía)**





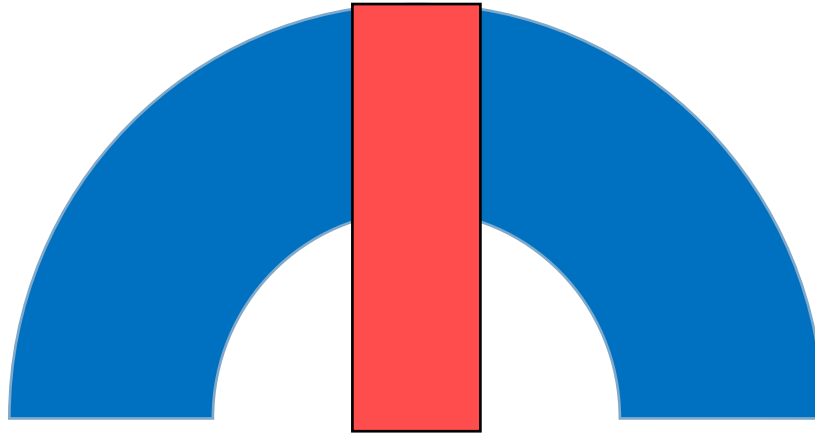
Regulación emocional

- ❑ Saber expresar las emociones
- ❑ Regulación emocional:
 - ❑ Control impulsividad
 - ❑ Tolerancia frustración
 - ❑ Perseverante hacia los objetivos
- ❑ Capacidad para generar **emociones positivas**

¡Estar en zona!



E
F
I
C
A
C
I
A



NIVEL ÓPTIMO



Estar Zona



ACTIVACIÓN





Autonomía emocional

- ☐ Autoestima
- ☐ Automotivación
- ☐ Actitud positiva
- ☐ Responsabilidad
- ☐ Auto-eficacia emocional
- ☐ Resiliencia para afrontar situaciones adversas de la vida



Resiliencia

- ☐ Fuerza para no rendirnos
- ☐ Capacidad para remontar y superar problemas
- ☐ **Depende de nosotros y nuestro entorno**
- ☐ **Imprescindible** en un etapa como la ¡**PANDEMIA!**

Emociones positivas

- ❑ Nuestros pensamientos determinan las emociones.
- ❑ En positivo, percibimos mejor y tomamos buenas decisiones.
- ❑ Orientados a la mejora, al futuro.
- ❑ Ayudamos a crear un mejor clima.

OPTIMISMO



Las
emociones se
contagian y
pueden
transformarse





Equinoterapia

- ❑ Autismo
- ❑ Parálisis cerebral
- ❑ Beneficios equitación
- ❑ Discapacidad intelectual





Hípica paralímpica - Paraecuestre

- ❑ Deportistas alto nivel
- ❑ Ejemplo de superación
- ❑ Disciplina paraecuestre



❑ TRABAJO EN
EQUIPO

❑ BIENESTAR DEL
CABALLO

❑ TOLERANCIA E
INTEGRACIÓN

❑ PARTICIPACIÓN Y
COMPROMISO

❑ ESFUERZO Y
SUPERACIÓN

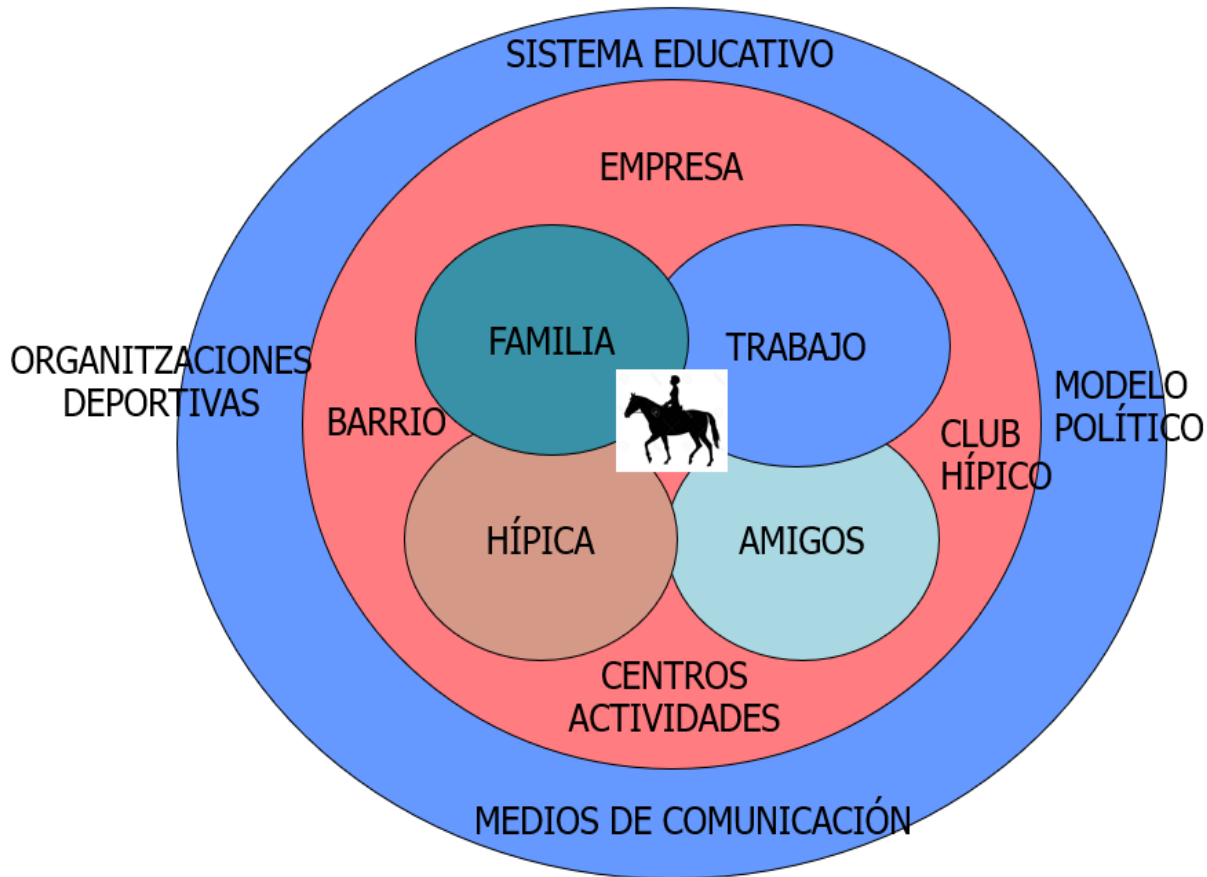
Valores en equitación



Cultura del bienestar del caballo



ECOSISTEMA SALUDABLE



**Ecosistema
saludable**



Estilo de vida saludable

☐ Hábitos saludables:

- ☐ Comidas /Descanso
- ☐ Rutinas calentamiento y estiramientos

☐ Cuidado y Bienestar de nuestro Caballo

☐ Estilo de vida activo

☐ Cuidar nuestras relaciones:

- ☐ EFECTIVAS Y AFECTIVAS

☐ Cuidar nuestro ECOSISTEMA





*Hay caballos que te
probarán. Otros te
enseñarán.
Y algunos **s** harán que
saques **lo mejor**
de ti.*



!DISFRUTEN
DE ESTE
APASIONANTE
DEPORTE!

¡Muchas gracias
por su atención!