

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES AGRESIVOS-  
PASIVOS DE UN COLEGIO PRIVADO DE FRAIJANES, QUE ASISTEN A UN PROGRAMA DE  
EQUINOTERAPIA."**  
TESIS DE GRADO

**RITA LUCÍA VILLAMAR SOLÓRZANO**  
CARNET 11769-11

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2015  
CAMPUS CENTRAL

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES AGRESIVOS-  
PASIVOS DE UN COLEGIO PRIVADO DE FRAIJANES, QUE ASISTEN A UN PROGRAMA DE  
EQUINOTERAPIA."**  
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR  
**RITA LUCÍA VILLAMAR SOLÓRZANO**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2015  
CAMPUS CENTRAL

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR:	P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA:	DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN:	ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:	LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL:	LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANA:	MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO:	MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA:	MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA:	MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

**NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**  
MGTR. CLARA ISABEL GARCES DE MARCILLA DEL VALLE

**REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**  
MGTR. KARLA MAGALY ROLDAN DE LA ROSA DE ROJAS

Guatemala, 24 de noviembre de 2015

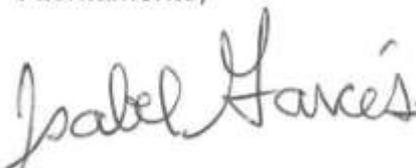
Señores Consejo  
Facultad de Humanidades  
Universidad Rafael Landívar  
Ciudad

Respetables Señores:

Tengo el agrado de dirigirme a Uds. para someter a su consideración el informe final de la tesis **"Desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes agresivos-pasivos de un colegio privado de Fraijanes, que asisten a un programa de equinoterapia"**, de la estudiante Rita Lucia Villamar Solórzano, con número de carné 11769-11 de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica.

He revisado el mismo y considero que llena los requisitos exigidos por la Facultad de Humanidades para trabajos de esta naturaleza por lo que solicito nombren al revisor, para la evaluación respectiva.

Atentamente,



Licda. Isabel Garcés del Valle M.A.  
**Asesora**



**Orden de Impresión**

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante RITA LUCÍA VILLAMAR SOLÓRZANO, Carnet 11769-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05497-2015 de fecha 7 de diciembre de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES AGRESIVOS-PASIVOS DE UN COLEGIO PRIVADO DE FRAIJANES, QUE ASISTEN A UN PROGRAMA DE EQUINOTERAPIA."**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 8 días del mes de diciembre del año 2015.



*Irene Ruiz Godoy*

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer a mis padres por brindarme las mejores oportunidades de mi vida. Su lucha constante por alcanzar metas y superarse constantemente, me dieron el ejemplo de ser perseverante y luchar por mis sueños. Ellos cultivaron mi deseo de aprendizaje y superación. Agradezco su apoyo incondicional en todos los momentos, sobre todo en aquellos donde la esperanza desaparecía y la oscuridad reinaba. Me enseñaron que puedo afrontar cualquier circunstancia.

De igual manera, agradezco a mi hermano por estar siempre junto a mí y ayudarme a ver el mundo de una manera diferente.

A mi novio, por estar junto a mí cuando más lo necesitaba. Su apoyo incondicional y su perspectiva del mundo siempre es una brisa fresca, en un mundo complicado. Su alegría, su arte y su personalidad, han llenado de colores mi vida.

Por último quiero agradecer a los caballos que me enseñaron a vivir plenamente. Oro y Spirit que me enseñaron a caer y levantarme, con ustedes aprendí que las batallas mejor ganadas son las que se hacen con el corazón y trabajo duro. A cada uno de esos caballos que me enseñó grandes lecciones en silencio y al compás del corazón. Las mejores lecciones de mi vida las he aprendido estando cerca de un caballo. Ellos me inspiraron a ser psicóloga y a demostrarle al mundo que la mejor forma de sanar es a través del reflejo de un caballo.

## INDICE

### RESUMEN

<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
1.1 Inteligencia Emocional .....	9
1.1.1 Definición de la inteligencia emocional .....	9
1.1.2 Los elementos de la inteligencia emocional.....	9
1.1.3 Habilidades de la Inteligencia Emocional.....	10
1.1.4 Inteligencia Emocional en adolescentes .....	11
1.2 Agresividad .....	12
1.2.1 Definición de agresividad .....	12
1.2.2 Tipos de agresión en la adolescencia.....	13
1.2.3 Agresividad-pasiva en la adolescencia.....	13
1.2.4 Consecuencias del comportamiento agresivo-pasivo en la adolescencia.....	13
1.3 Terapias asistidas con animales .....	14
1.3.1 Aprendizaje asistido por equinos .....	14
1.3.2 Psicoterapia asistida por equinos .....	15
1.3.3 Equinoterapia.....	15
1.3.4 Ejercicios y técnicas físicas en equinoterapia .....	17
1.3.5 Ejercicios y técnicas psicológicas en equinoterapia.....	19
1.3.6 Trastornos y enfermedades atendidos en la equinoterapia .....	20
1.3.7 Beneficios físicos de la equinoterapia.....	21
1.3.8 Beneficios psicológicos de la equinoterapia .....	21
1.3.9 Beneficios cognitivos de la equinoterapia .....	22

<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	24
2.1 Objetivos .....	25
2.2 Elementos de estudio:.....	26
2.3 Definición de elementos de estudio .....	26
2.3.1 Definición conceptual:.....	26
2.3.2 Definición operacional:.....	27
2.4 Alcances y Límites: .....	27
2.5 Aportes.....	28
<b>III. MÉTODO</b> .....	29
3.1 Sujetos .....	29
3.2 Instrumentos. ....	29
3.3 Procedimiento. ....	33
3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística. ....	34
<b>IV. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS</b> .....	36
4.1 Resultados cuantitativos. ....	36
4.2 Resultados cualitativos. ....	41
<b>V. DISCUSIÓN</b> .....	54
<b>VI. CONCLUSIONES</b> .....	63
<b>VII. RECOMENDACIONES</b> .....	65
<b>VIII. REFERENCIAS</b> .....	67
<b>ANEXOS</b> .....	71

## RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue identificar el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes agresivos-pasivos de un colegio privado de Fraijanes, que asisten a un programa de equinoterapia.

Los sujetos que formaron parte del estudio fueron 9 adolescentes agresivos-pasivos, cuyas edades oscilan entre los 12 y 16 años alumnos de un colegio privado en Fraijanes, 7 hombres y 2 mujeres; 9 padres de familia de dichos adolescentes y los 3 maestros encargados de las secciones a las que pertenecen los adolescentes. Se utilizó un enfoque mixto de investigación. Se tomó a los 9 adolescentes para el análisis cuantitativo y en el análisis cualitativo participaron los adolescentes, los padres de familia y los maestros.

Como instrumentos del estudio, se aplicó a los adolescentes la escala Trait Meta Mood Scale (Salovey & Mayer, 1990) validada para Guatemala por Lau (2002), la cual contiene 48 ítems, divididos en 3 subescalas: claridad en la percepción emocional, la subescala de reparar experiencias emocionales negativas y la subescala de la atención a las emociones. La escala se aplicó antes y después de recibir un programa de equinoterapia. Además, se entrevistó en una sesión a cada uno de los adolescentes, padres de familia y maestros. Se realizaron esquemas de contenido con base en las transcripciones de las entrevistas.

Se concluyó que no hay una diferencia estadísticamente significativa en los resultados cuantitativos de las subescalas de la escala Trait Meta-Mood Scale, antes y después de un programa de equinoterapia. Por otro lado, los resultados cualitativos concluyeron que tanto los adolescentes, padres y maestros percibieron un desarrollo y mejora de la inteligencia emocional de los adolescentes, después del programa de equinoterapia. Además, se concluyó que los sujetos del estudio percibieron que la equinoterapia ayuda a mejorar las relaciones sociales, a mejorar las conductas académicas, a disminuir las conductas agresivo-pasivas y la onicofagia.

## I. INTRODUCCIÓN.

La adolescencia es una etapa de la vida del ser humano en la que se conforman y aprenden habilidades, desarrollan capacidades y se fortalece la personalidad. El adolescente necesita en esta etapa aprender a relacionarse con los demás, interactuar con el medio ambiente, comunicarse y expresar sus emociones. Para poder desarrollarse de una manera funcional tanto en el ámbito individual como social, es esencial que en esta etapa de vida, los adolescentes aprendan a manejar, expresar e identificar emociones.

La inteligencia emocional facilita que los adolescentes aprendan las habilidades necesarias para la vida social y personal. La inteligencia emocional abarca diferentes aspectos como lo son la habilidad de reconocer y expresar emociones, comprenderse a sí mismo, actualizar sus capacidades potenciales, comprender la manera en como las otras personas se sienten, tener y mantener relaciones interpersonales, controlar y regular las emociones (Ugarriza & Pajares, 2005). Al desarrollar una inteligencia emocional adecuada, los humanos alcanzan la capacidad de relacionarse con los demás, tener una autoestima alta y habilidades sociales adecuadas.

Cuando la inteligencia emocional en los adolescentes no es adecuada, se pueden observar patrones de agresividad activa o pasiva. La agresividad activa se caracteriza por ataques verbales y físicos, ya sea para sí mismo o a los demás; consumo de alcohol o drogas en exceso y con alta frecuencia. En cuanto a las conductas de agresividad pasiva, los adolescentes evaden la realidad utilizando mecanismos de defensa como negación y fantasía. En algunos casos los adolescentes no pueden establecer relaciones de amistad con sus pares y se les dificultan las habilidades sociales. Por último, es notorio que tienen una autoestima baja. Las causas de una inteligencia emocional inadecuada son las dificultades en el ambiente: una dinámica disfuncional o un ambiente hostil, falta de educación emocional (Tawse & Quin, 2009). Mientras que la inteligencia emocional sea inadecuada, los adolescentes tendrán dificultad en la comprensión de emociones, tendrán un impedimento en la percepción de

emociones propias, una regulación emocional disfuncional y presentarán una obstaculización en la asimilación de emociones.

Dentro de las actividades que facilitan e instruyen de manera funcional la inteligencia emocional se encuentra la equinoterapia. Esta terapia complementaria es una terapia alternativa para pacientes con discapacidades físicas y psicológicas, utilizando para ello el caballo. La equinoterapia utiliza el movimiento cíclico del paso del caballo, la temperatura y las oscilaciones tridimensionales, para crear una terapia de relajación. Es una terapia que muestra resultados para corregir problemas de conducta, disminuir la ansiedad, fomentar la confianza, la concentración y mejorar la autoestima (Hernández & Luján, 2006).

Los factores anatómicos del caballo, que son la temperatura, el movimiento tridimensional y el movimiento cíclico y rítmico del caballo, ayudan a que la persona se sienta segura, cómoda y con alta autoestima. Además, el caballo es un ser altamente perceptivo, con un alto desarrollo de neuronas espejo, que le permiten reflejar el comportamiento, o emociones de la persona que lo monta. Por lo tanto, el caballo es un vivo reflejo de las reacciones de la persona. Aparte, la relación que se da entre el caballo y el ser humano, permite el crecimiento de ambos, a esto se le conoce como binomio. El caballo es sensible a la atmósfera y es capaz de valorar el estado de ánimo del jinete, convirtiéndose, en cierta medida, en el reflejo de las emociones y actitudes de la persona que los monta. Es así como la relación que se establece entre el humano y el caballo, permite una recompensa física, emocional y mental (Corredor, 2009).

Por lo tanto, es desde esta perspectiva que el objetivo de la presente investigación fue identificar el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes agresivos-pasivos de un colegio privado de Fraijanes, que asisten a un programa de equinoterapia. La importancia de estudiar el desarrollo de la inteligencia emocional desde el abordaje de la equinoterapia, se debe a que como un método alternativo y complementario de psicoterapia dentro de Guatemala, es poco conocida. Por lo que se desea dar a conocer los beneficios de este método como terapia complementaria.

A continuación se presentan varios estudios relacionados con el tema de inteligencia emocional realizados en Guatemala:

Escobedo (2015) tuvo como objetivo establecer la relación existente entre inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos del nivel de básicos de un colegio privado, ubicado en Santa Catarina Pinula. El diseño de la investigación fue de tipo cuantitativa correlacional. Los sujetos del estudio fueron 53 alumnos de nivel básico entre los 14 y 16 años, de ambos géneros. El instrumento utilizado fue el TMMS, basada en Trait Meta-Mood Scale, traducida para Guatemala por Garcés (1999) y adaptada para Guatemala por Lau (2002). Los resultados obtenidos permitieron concluir que existe una correlación estadísticamente significativa a un nivel de confianza de 0.05 entre el rendimiento académico y Estrategias para Regular las Emociones, que presentan los alumnos de primero básico y segundo básico. La recomendación del estudio fue aplicar el TMMS a sujetos con diferentes características, para poder comparar los resultados.

Así mismo, Morales (2014) realizó una investigación cuyo objetivo era fortalecer el proceso de recuperación emocional y física de las mujeres que sufren de violencia intrafamiliar y social, mediante un proceso terapéutico psicológico, que lleve a la estimulación de su inteligencia emocional. El estudio fue de tipo cualitativo. Las participantes fueron mujeres que se presentaban a la clínica de atención Psicológica del Centro de Salud de Santo Domingo Xenacoj. El abordaje utilizado para la estimulación de la inteligencia emocional, fue un proceso psicoterapéutico de 8 a 10 sesiones, una hora a la semana. Los instrumentos utilizados fueron una entrevista de cinco preguntas, realizada por la investigadora y un mapeo general de Santo Domingo Xenacoj. Los resultados de la investigación permitieron concluir que el conocimiento de las propias emociones que maneja una mujer ante las actitudes violentas que recibe en el hogar (miedo, ira, coraje, tristeza, culpa) le permiten llegar a entender la violencia en la familia como un problema y no como una manera común de vida; así como demostró que la estimulación de la inteligencia emocional es una herramienta para encontrar la salida a las afecciones sufridas por las experiencias de violencia intrafamiliar, escolar y social. Además, en el estudio se concluyó que

una mujer con la capacidad de manejar inteligentemente sus emociones, es capaz de afrontar con mejor asertividad las situaciones de violencia que vive diariamente.

Por otra parte, Peláez (2013) realizó una investigación en la cual el objetivo era determinar si el programa de inteligencia emocional “Desarrollando mi Potencial Emocional” incidía en el nivel de depresión infantil de niñas con síntomas depresivos. El estudio fue de tipo experimental con pre-test, post-test y grupo control. Los sujetos fueron 28 niñas, cuyas edades oscilaban entre los 8 y 12 años, quienes fueron elegidas luego del pre-test, dado que obtuvieron un resultado en Nivel de Depresión Total o en las escalas de disforia y Autoestima Negativa dentro del rango leve y/o severo. Para efectos de la investigación se formaron dos grupos, uno experimental y uno control, asignadas de manera aleatoria. El grupo experimental estuvo compuesto de catorce niñas, doce de las cuales asistieron a las doce sesiones del programa.

El instrumento utilizado fue el Inventario de Depresión Infantil, que evalúa la depresión en general y la sintomatología de esta. El test consta de 27 ítems que cubren la mayor parte de los criterios para el diagnóstico de la depresión infantil. Los datos que se obtuvieron aportaron conocimiento sobre el nivel de depresión total de niños y sobre las escalas que la constituyen: disforia y autoestima negativa. El instrumento fue aplicado como pre-test y post-test. Los resultados concluyeron que el programa de inteligencia emocional “Desarrollando mi Potencial Emocional” fue eficaz para disminuir el nivel de depresión en niñas entre 8 y 12 años, ya que los niveles en las escalas de Disforia, Autoestima Negativa y Nivel de Depresión Total sí presentaron diferencia estadísticamente significativa en comparación del pre-test y a los resultados obtenidos por el grupo control. Dentro de las recomendaciones de la investigación se encuentra que se debe trabajar el programa de inteligencia emocional solamente con niños de las mismas edades que presenten síntomas depresivos, para evaluar si hay diferencia en los resultados debido al género.

Además, Tejeda y Rodríguez (2011) realizaron una investigación que tuvo como objetivo aumentar la autoestima en los niños de 10 a 13 años por medio

de la aplicación de un programa de estimulación de la inteligencia emocional. Esta investigación fue de tipo experimental. Los sujetos fueron 25 niños de quinto y sexto primaria cuyas edades oscilan entre los 10 y 13 años, del Colegio Colonial Bilingüe de Antigua Guatemala. El instrumento utilizado fue el Test Definitivo de Inteligencia Emocional Para Niños de Hasta Diez Años de Edad realizado por las investigadoras, y fue validado por los doctores Chiriboga & Franco; el test fue formulado en base a las cinco áreas de la Inteligencia Emocional de Goleman y fue aplicado antes y después del programa de Inteligencia Emocional. Los resultados de esta investigación demostraron que hubo un aumento estadísticamente significativo en la autoestima de los niños luego de la aplicación del programa de inteligencia emocional. Además, se concluyó que los niños con una inteligencia emocional alta aprenden mejor, tienen menos problemas de conducta, se sienten mejor sobre si mismos, son menos violentos, tienen más empatía y no ceden con facilidad a las presiones de grupo.

De igual forma, De León (2011), llevó a cabo una investigación que tuvo como objetivo determinar la influencia del juego en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños. Esta investigación fue de tipo Cuasi-Experimental. Los sujetos fueron niños de 7 a 9 años de ambos sexos, alumnos regulares del Colegio Cristiano Nueva Nación del municipio de Quetzaltenango. El instrumento utilizado fue el test de inteligencia emocional TIEN de Goleman que mide las áreas de autocontrol, autoconciencia, empatía, habilidad social y automotivación; la escala fue aplicada antes y después de un programa de terapia de juego brindada por la investigadora. Los resultados comprobaron que la influencia de la terapia de juego en el desarrollo de inteligencia emocional en niños es positiva ya que hubo un incremento significativo en el post-test.

A continuación se mencionan algunos estudios internacionales que se han realizado en referencia a la equinoterapia:

En México, Coronel y León (2013) realizaron una investigación que tenía como objetivo determinar el desempeño funcional con base en el

seguimiento de órdenes simples, en los niños con autismo de 6 a 10 años, durante la sesión de equinoterapia. El tipo de investigación fue de tipo descriptivo. Los sujetos fueron 20 niños con autismo de 6 a 10 años que asistían al servicio de equinoterapia de la secretaría de la defensa nacional. Quienes asistieron al programa de equinoterapia durante 3 meses, una vez por semana por 30 minutos. El instrumento utilizado fue un cuestionario sobre el desempeño funcional elaborado por los investigadores. Este cuestionario se aplicó desde el inicio del programa y durante todas las sesiones. Los resultados demostraron que existe una mejoría en el desempeño funcional de los pacientes con autismo de 6 a 10 años en base al seguimiento de órdenes simples por medio de la equinoterapia.

En la ciudad Levanger en Noruega, Cuypers, Ridder y Strandheim (2011) realizaron un estudio, en el cual el objetivo era investigar los efectos de la equinoterapia en el comportamiento, la calidad de vida relacionada con la salud, y el rendimiento motor en los niños con déficit de atención con hiperactividad. El diseño de esta investigación fue de tipo cuasi-experimental, diseñado con dos pre-test y dos post-test, conducidos con 8 semanas de diferencia. Los sujetos fueron 5 niños entre los 10 y 11 años de edad diagnosticados con Déficit de Atención con Hiperactividad. Los sujetos recibieron una hora de equinoterapia durante 8 semanas. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Dificultades y Fortalezas (Strength and Difficulties Questionnaire), el KINDL-el Cuestionario de la Calidad de Vida relacionado a la Salud (KINDL-Health Related Quality of Life Questionnaire); la Evaluación modificada de las Funciones Neurológicas (The Modified Function-Neurological Assessment) y la Batería de Evaluación del Movimiento en Niños (Movement Assessment Battery for Children), aplicados en el pre-test y post-test. Los resultados concluyeron que la equinoterapia tenía un efecto positivo en los 5 niños diagnosticados con TDAH en varias áreas de la conducta social, calidad de vida y el rendimiento motor.

En Miami, Bass, Llabre, & Duchowny (2009) realizaron una investigación que tenía como objetivo evaluar los efectos de la equinoterapia en las funciones sociales de los niños con autismo. Este estudio fue de tipo experimental, con un pre-test y post-test, grupo control y un grupo experimental. Los sujetos fueron 50

niños diagnosticados con autismo entre los 7 y 12 años, provenientes de la Agencia para personas con discapacidades, del Centro para Autismo y discapacidades relacionadas de la Universidad de Miami; y el programa de Padres a Padres del Condado de Miami. Los niños del grupo experimental recibieron equinoterapia durante 12 sesiones. Recibieron una hora y quince minutos semanales, alternadas de equinoterapia, horsemanship (cuidado del caballo), montar y desmontar el caballo, ejercicios de calentamiento y habilidades de equitación.

Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario formulado por los investigadores, para los padres, que incluía información demográfica, historia clínica, otras intervenciones e historia de medicamentos. Además, se utilizaron la Escala de Responsabilidad Social y el Perfil Sensorial, que fueron aplicados de manera pre-test y post-test. El post-test se realizó dos veces, una vez luego del programa y las siguientes ocho semanas después del primer post-test. Los resultados concluyeron que los niños expuestos a actividades ecuestres exhibieron mayor búsqueda sensorial, sensibilidad sensorial, motivación social, mayor atención; menor distracción y conductas sedentarias. Es así que los resultados proporcionaron evidencia que las actividades ecuestres como la equinoterapia y horsemanship, pueden ser una opción viable como tratamiento para estos niños.

Por su parte, Ewing, MacDonald, Taylor y Bowers (2007) realizaron una investigación en Topeka, Kansas. La investigación tenía como objetivo evaluar cuantitativamente y cualitativamente los efectos del método de aprendizaje facilitado por equinos en jóvenes con trastornos emocionales severos. La investigación fue de tipo mixta, cuantitativa y cualitativa. Los sujetos fueron 36 jóvenes de un colegio en Kansas, de ambos géneros, entre los 10 y 13 años de edad. El programa de aprendizaje facilitado por equinos constó de: equinoterapia, horsemanship, alimentación y trabajo de suelo con el caballo. El programa consistió de nueve semanas, en las que se dieron dos sesiones por semana de 2 horas.

Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Empatía (Empathy Questionnaire), la Escala de Locus de Control (Locus of Control Scale), el Perfil de Autopercepción para niños (Self-Perception Profile for Children), el Inventario de Depresión para Niños (Children's Depression Inventory) y el Cuestionario de Soledad para Niños (Children's Loneliness Questionnaire). Esta batería de pruebas fue aplicada antes y después del programa. Los resultados concluyeron que no hubo diferencias estadísticamente significativas, en el área cuantitativa. Sin embargo, en el área cualitativa, los resultados presentaron mejorías en el reconocimiento de emociones, manejo de ansiedad y aumento en la confianza en sí mismo.

En Argentina, Menéndez (2009) realizó una investigación con el objetivo de demostrar los efectos beneficiosos que ejerce la equinoterapia en la interacción social de los niños autistas. La investigación fue de tipo descriptiva, utilizando método de estudio de casos. Los sujetos fueron 12 personas autistas, cuyas edades oscilaban entre los 6 y 33 años, del "Centro Sin Límites" que asisten al Club Carrasco Polo de Montevideo. Dicho estudio se realizó durante tres trimestres consecutivos, con una frecuencia de una vez por semana. Los resultados obtenidos a través de los formularios de evaluación, realizados por la investigadora; demostraron que esta técnica es útil para mejorar la interacción social de los niños autistas con su entorno y por lo tanto para tener una mejor calidad de vida.

En resumen, el conjunto de estas investigaciones, demuestran que la equinoterapia es beneficiosa para los niños dado que mejora las habilidades sociales, el control y expresión de emociones, mejora la interacción social y ayuda a mejorar la calidad de vida. Ello implica que al tener una inteligencia emocional adecuada, las personas pueden establecer relaciones interpersonales, regular y percibir las emociones; por ende tiene la capacidad de tener éxito en el futuro.

A continuación se presenta información teórica sobre la inteligencia emocional, equinoterapia y agresividad que fundamentan este estudio.

## **1.1 Inteligencia Emocional**

### **1.1.1 Definición de la inteligencia emocional**

La inteligencia emocional tiene profundas implicaciones (Matthews, Roberts & Zeidner, 2011). Al inicio la inteligencia emocional fue introducida como “listo, o como la persona que se sabe manejar en las calles” en lugar de “la inteligencia de libros”; esto significa que es una habilidad para lidiar con el mundo real. Comprender la inteligencia emocional, lleva beneficios prácticos en la psicología educativa, organizacional y clínica.

Según Salovey y Mayer (1990): “la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (pp188-189).

En otra parte, Bar-On (2006) indica que la inteligencia emocional está interrelacionada con las competencias sociales y las emociones, es la habilidad y los factores que determinan la eficacia con la que uno se entiende a sí mismo, se expresa, entiende a los demás y cómo lidia con las demandas diarias.

Existe un sinnúmero de definiciones sobre la inteligencia emocional, sin embargo, lo más pertinente se encuentra en las dos antes mencionadas. Ambas recalcan la importancia de comprenderse a sí mismo, expresarse y el control de la emoción. Al final estas habilidades permiten una mejora en las habilidades sociales, una mayor comprensión de sí mismo que llevan a tener mayores capacidades para tener éxito en el futuro.

### **1.1.2 Los elementos de la inteligencia emocional**

Según Zeidner, Matthews y Roberts (2009), la inteligencia emocional consta de:

1. Detectar la emoción de la persona gracias al lenguaje facial, el tono y ritmo de voz; y el lenguaje corporal estando, ya sea sentado o parado.
2. Entender los antecedentes y consecuencias de las emociones.

3. Facilitar el pensamiento evocando emociones particulares.
4. Regulación de las emociones negativas como la ira y la tristeza.

### **1.1.3 Habilidades de la Inteligencia Emocional**

Las habilidades de las competencias emocionales constan de cuatro áreas (Ugarriza & Pajares, 2005).

El área intrapersonal constituye la habilidad de comprender de los estados emocionales y entender la posibilidad de que uno experimenta múltiples emociones. Además, estar consciente que en ocasiones, uno no puede identificar o reconocer sus propios sentimientos debido a dinámicas inconscientes.

El área interpersonal se basa en el desarrollo de las habilidades para diferenciar las emociones de los demás, basándose en el lenguaje corporal y lenguaje verbal, según el consenso cultural en cuanto al significado emocional. Asimismo, es la habilidad de involucrarse empáticamente con los demás. Es necesario comprender que los estados emocionales internos pueden no corresponder con el lenguaje corporal.

La adaptabilidad incluye las habilidades del uso de vocabulario apropiado y expresar verbalmente las emociones en la manera en que sean comunes en la propia cultura. Conforme la madurez, se deben adquirir los signos característicos de la cultura que vinculan las habilidades emocionales con el rol social y la habilidad para adaptarse y afrontar las emociones aversivas o estresantes utilizando estrategias autorreguladoras.

El área del estado de ánimo en general se trata de alcanzar la capacidad emocional de autoeficacia: la persona se percibe a sí misma del modo como realmente desea sentirse. Esto es autoeficacia emocional, significa que uno acepta sus experiencias emocionales únicas y excéntricas o culturalmente convencionales, la aceptación está ligada con las creencias del individuo acerca de lo que constituye un balance emocional deseado y, en esencia, vivir de acuerdo con las propias teorías de la emoción que están integradas al sentido moral.

Salovey y Mayer (1990) plantean cinco habilidades esenciales de la inteligencia emocional:

El conocimiento de las propias emociones, es la habilidad del conocimiento de uno mismo. La capacidad de identificar un sentimiento en el mismo momento en que aparece, y poder expresarlo.

La capacidad de controlar las emociones se refiere a la conciencia de uno mismo. La habilidad básica que permite controlar los sentimientos y adecuarlos al momento. Es la habilidad que permite una adaptación de las emociones para afrontar las situaciones de la vida.

La capacidad de motivarse uno mismo es la habilidad que permite que la persona mantenga la atención, creatividad y la motivación.

El reconocimiento de las emociones ajenas se refiere a la habilidad de ser empático. La empatía permite entrever las señales culturales sutiles que indican el estado de ánimo de los demás.

En el área del control de las relaciones se basa en la habilidad para relacionar adecuadamente con las emociones ajenas.

#### **1.1.4 Inteligencia Emocional en adolescentes**

La inteligencia emocional de los adolescentes va de la mano con el desarrollo psicosocial, como lo describe Erikson citado por Papalia, Wendkos y Duskin (2009). Si el desarrollo del adolescente cumple con los criterios esperados, está desarrollando una inteligencia emocional adecuada a su edad.

Papalia et al. (2009) indican que la niñez intermedia, entre los 6 años y la pubertad, es una etapa en la cual se consolida el aprendizaje de las habilidades sociales, el autoconcepto y la comprensión de las emociones, ya sea de manera adecuada o inadecuada.

La etapa psicosocial de los niños entre los siete años y la pubertad, se encuentran en la etapa de laboriosidad frente inferioridad, según Erickson mencionado por Papalia et al (2009). La característica principal de esta etapa es que los niños inician, desarrollan y terminan sus proyectos. Si esta actividad se

desarrolla con éxito, los niños comienzan a sentirse orgullosos de sus logros y sienten confianza en sus capacidades. Si esta etapa fracasa, el niño comienza a sentirse inferior, duda de sus capacidades y se frustra.

Entre la pubertad y la adultez temprana, los adolescentes se encuentran en la etapa de identidad frente a confusión de identidad. Esta etapa es importante ya que en ella es cuando se consolida la personalidad, el autoconcepto e independencia. Durante este periodo los adolescentes conforman su identidad a través de la elección de la ocupación, adopción de valores y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria. Para poder resolver estos problemas de manera adecuada, los adolescentes necesitan que los padres alienten la autonomía y los apoyen. En cuanto a las relaciones interpersonales, los adolescentes necesitan vincularse con sus pares, sentirse aceptados e integrados al grupo; por lo que necesitan una inteligencia emocional adecuada para poder establecer estos vínculos y conformar su identidad. Al no lograr resolver de manera exitosa la elección de la ocupación, adopción de valores y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria; los adolescentes pasan a la crisis de identidad; la cual se caracteriza por una baja autoestima, conductas agresivas, sentimientos de exclusión y un autoconcepto negativo.

## **1.2 Agresividad**

### **1.2.1 Definición de agresividad**

Twase y Quin (2009) afirman que la agresividad es una conducta social compleja con múltiples causas. La agresión se refiere a la conducta que tiene como intención causar daño o lastimar a otro miembro de la misma especie. En los humanos puede ser una agresión física, mental o verbal. Esto incluye conductas hostiles, agresividad afectiva o una agresividad orientada en metas. La agresión puede ser clasificada en dos formas, la agresión proactiva, que trae como meta una ganancia o la agresividad reactiva, que se da en respuesta a la percepción de amenaza.

### **1.2.2 Tipos de agresión en la adolescencia.**

La agresión en la adolescencia reactiva o agresiva, según Twase y Quin (2009), tiene como característica las conductas de amenazar a los demás, golpear, empezar peleas físicas, ser vengativo, perder el temperamento, excluir a los demás, comenzar rumores sobre otros, robar y actuar con ira.

Otro tipo de agresividad es la pasiva, que se determina por una agresión hacia adentro. Los adolescentes muestran la frustración retirándose a un mundo de fantasía, donde evaden la realidad. Esto puede manifestarse a su vez a través de conductas de automutilación, consumo de drogas o alcohol en exceso, aislarse de los pares.

### **1.2.3 Agresividad-pasiva en la adolescencia.**

La agresividad en la adolescencia puede tener múltiples causas. La teoría conductista tiene la percepción que la agresividad es una conducta aprendida y reforzada; puesto que los adultos le han prestado atención a esta conducta (Train, 2011). Si al adolescente se le impide hacer algo, el resultado es una agresividad activa o una agresividad pasiva. En este caso se observa que las prácticas parentales no son adecuadas y promueven en el adolescente conductas agresivas.

Además, los adolescentes que son criados por padres con altos niveles de estrés o con alguna psicopatología son más propensos a tener conductas agresivas (Twase & Quin, 2009). Estas características impactan la relación padre-hijo y pueden disminuir el desarrollo del niño y disminuir el apoyo parental.

### **1.2.4 Consecuencias del comportamiento agresivo-pasivo en la adolescencia.**

Twase y Quin (2009) y Train (2011) afirman que dentro de las consecuencias del comportamiento agresivo en la adolescencia es notorio mencionar:

- Rendimiento académico bajo.
- Habilidades sociales inadecuadas.
- Exclusión por los pares.

- Suicidio.
- Automutilación.
- Consumo de drogas en exceso.
- Consumo de alcohol en exceso.
- Conductas de riesgo: robos y asaltos.

### **1.3 Terapias asistidas con animales**

La Terapia Asistida con Animales (TAA) está orientada en la intervención con metas, en la cual un animal que cumple con ciertos criterios, es parte integral del proceso de tratamiento (Fine, 2006). TAA es dirigida por un profesional, con conocimientos especializados en el ámbito de su profesión, a servicio de la salud humana. Las características clave incluyen metas y objetivos específicos para cada progreso individual.

Se ha postulado que el rol de las interacciones entre animales y humanos, es de promover el bienestar y prevenir enfermedades (Sudekum, 2012). Un componente del vínculo animal-humano se deriva del apoyo social que las personas reciben de los animales que se traduce en efectos positivos para la salud. El apoyo social que los animales proveen a los humanos, como el amor y la aceptación, que no depende de la apariencia, estatus social o situación económica, a menudo llena un vacío que de otra manera permanecería. En contraste con las relaciones humanas, que pueden ser complejas, confusas y a veces dolorosas, las relaciones con los animales son inherentemente relajadas e íntimas. La necesidad de los animales para ser atendido diariamente satisface la necesidad humana de ser necesario, para nutrir y amar.

#### **1.3.1 Aprendizaje asistido por equinos**

El aprendizaje asistido por equinos, es una forma de terapia vivencial que fomenta la exploración personal de sentimientos y conductas, de manera educacional (Scott, 2005). Las personas aprenden sobre ellos mismos, gracias a la interacción con el caballo, el ambiente, las personas y las situaciones.

### **1.3.2 Psicoterapia asistida por equinos**

Una rama de la Psicoterapia Asistida con Equinos (PAE), es la Psicoterapia Facilitada con Equinos (PFE) (Fine, 2006). Esta terapia es vivencial, así como la PAE. Sin embargo, las actividades que se pueden hacer con los equinos son más variadas, dentro de estas se incluye: la equitación, el manejo de caballo en suelo, trabajo de cuerda, limpieza y mantenimiento del caballo y el volteo. La PFE es brindada por un profesional de la salud mental con licencia conjunto a un experto equino con credenciales; o puede ser brindada por un profesional con ambas credenciales. PFE denota una relación terapéutica con los objetivos de tratamiento claramente establecidos y metas desarrolladas por el terapeuta conjunto con el cliente.

### **1.3.3 Equinoterapia**

La equinoterapia, el uso de caballos para terapia remonta desde la antigua Grecia, y fue utilizada luego de la segunda guerra mundial para rehabilitar a los soldados, tanto de manera física como psicológica. La anatomía del caballo, la temperatura de 38.8°C, el movimiento tridimensional ayudan a que la persona se sienta segura, cómoda y con alta autoestima, puesto que está manejando a un animal de más de 1,000 libras. Además el caballo posee un alto desarrollo de neuronas espejo, que le permiten reflejar el comportamiento o emociones de la persona que lo monta (Corredor, 2009).

La equinoterapia es un método de tratamiento complementario, este utiliza el movimiento cíclico del paso del caballo, la temperatura y las oscilaciones tridimensionales; para crear una terapia de relajación (Woodcock, Ortiz, Bravo, Meza, & Rondón, 2008). Es una terapia que muestra resultados para corregir problemas de conducta, disminuir la ansiedad, fomentar la confianza, la concentración y mejorar la autoestima.

La equinoterapia abarca la integración de cuatro ámbitos profesionales diferentes: la medicina, la psicología, la pedagogía y el deporte.

Gross (2006) indica que en el Congreso Internacional de Equinoterapia, efectuado en 1988 en Toronto, Canadá; se estableció que la equinoterapia se divide en tres áreas:

- \_ Hipoterapia.
- \_ Monta terapéutica y volteo.
- \_ Equitación como deporte para discapacitados.

### **1.3.3.1 Hipoterapia**

La hipoterapia es brindada por terapeutas ocupacionales, terapeutas del lenguaje o fisioterapeutas, quienes han sido entrenados específicamente para utilizar el movimiento del caballo para facilitar las mejoras en sus pacientes. No enseña al paciente cómo montar a caballo. Los terapeutas utilizan técnicas como el tratamiento del neurodesarrollo y la integración sensorial, conjunto con el movimiento del caballo, como una estrategia de tratamiento. Las metas incluyen mejorar el equilibrio, la coordinación, el control motor fino, mejorar la articulación y aumentar las habilidades cognitivas (Fine, 2006).

Dentro de esta rama existe la hipoterapia pasiva y la hipoterapia activa. La primera, está dirigida a personas que por su condición médica o discapacidad no pueden ejercer ninguna acción sobre el caballo. En la hipoterapia pasiva, el paciente es acostado o sentado frente al equinoterapeuta y sin hacer ninguna acción de su parte recibe los beneficios del calor corporal, los impulsos rítmicos y el patrón de locomoción tridimensional del caballo. El caballo es guiado por una persona a pie y se trabaja únicamente al paso (Gross, 2006).

La hipoterapia activa utiliza ejercicios neuromusculares y neurosensoriales para aumentar el estímulo del tono muscular, el equilibrio, la coordinación psicomotriz, la simetría corporal, incrementar la sinapsis neuronal y la plasticidad cerebral. El caballo es guiado por una persona a pie y se trabaja al paso y trote (Gross, 2006).

### **1.3.3.2 Monta Terapéutica y volteo**

La monta terapéutica está dirigida a las personas que pueden ejercer acciones solas en el caballo, aprendiendo y ejecutando las bases de la equitación. Las técnicas básicas de la equitación, más la realización de ejercicios neuromotores y gimnásticos con juegos terapéuticos enseñan al paciente a utilizar las señales específicas cognitivas, emocionales y físicas. El volteo, consiste en hacer ejercicios de gimnasia sobre el lomo del caballo (Gross, 2006).

### **1.3.3.3 Equitación como deporte para discapacitados**

En la equitación como deporte para discapacitados, el paciente monta al caballo bajo las técnicas y principios de la equitación, con el fin de competir en las diferentes disciplinas ecuestres: salto, adiestramiento, prueba completa (Gross, 2006). En estas áreas las personas van adquiriendo mayor control sobre su cuerpo y mayor dominio del caballo.

### **1.3.4 Ejercicios y técnicas físicas en equinoterapia**

Los ejercicios y técnicas físicas en la equinoterapia tienen el objetivo de desarrollar o incrementar el aspecto neuromotor, neuroperceptivo, psicomotor y la integración sensorial. Los ejercicios se dan de manera céfalo-caudal y próximo-distal (Silva, s.f). Dentro de dichos ejercicios se encuentran los siguientes (D. Hernández, comunicación personal, 21 de mayo, 2015):

Los ejercicios de cabeza y cuello:

- Voltear la cabeza a la derecha y a la izquierda.
- Inclinar la cabeza hacia adelante y atrás.
- Ladear la cabeza a la derecha e izquierda.

Los ejercicios de hombros:

- Subir y bajar los hombros alternadamente.
- Subir y bajar los hombros simultáneamente.
- Cerrar y abrir los hombros alternadamente.
- Cerrar y abrir los hombros simultáneamente.

- Rotar los hombros alternadamente.
- Rotar los hombros simultáneamente.
- Poner las dos manos sobre la cabeza abriendo y cerrando los codos al máximo.
- Poner las dos manos atrás de la cabeza abriendo y cerrando los codos al máximo.

Los ejercicios de brazos:

- Doblar y desdoblar los codos poniendo las manos en los hombros.
- Estirar los brazos a los lados.
- Estirar los brazos a los lados doblando los codos para tocar los hombros.
- Estirar los brazos hacia arriba.
- Estirar los brazos hacia delante.
- Estirar los brazos hacia delante doblando para tocar los hombros.
- Rotar los brazos estirados alternadamente hacia adelante y hacia atrás.
- Mover los brazos como péndulo.
- Colocar la mano derecha sobre el hombro izquierdo y viceversa.
- Colocar antebrazo en la espalda a la altura de la cintura con la palma de la mano hacia afuera.

Los ejercicios para manos y muñecas:

- Abrir y cerrar las manos.
- Desde la muñeca rotar las manos abiertas a la derecha e izquierda.
- Tocar cada dedo con el pulgar.
- Aplaudir con el ritmo del movimiento del caballo al paso.
- Acariciar al caballo.
- Hacer dibujos con el dedo índice en el pelo del caballo.
- Golpear rítmicamente el cuello del caballo con la mano abierta.

Los ejercicios para el tronco son:

- Rotar el tronco desde la cadera a la derecha y a la izquierda.
- Ladear el tronco desde la cadera hacia la derecha e izquierda.

Los ejercicios para la musculatura abdominal, dorsolumbar, glútea y pélvica.

- Hacer el tronco hacia delante, tocando el cuello del caballo con la cabeza y hacia atrás, la grupa del caballo con la cabeza.
- En un movimiento de estiramiento, colocar las manos en la cintura seguido de llevar las manos hacia las orejas del caballo.
- Acostarse con la espalda en la grupa del caballo durante 10 segundos.

Los ejercicios para las piernas:

- Levantar alternadamente la rodilla izquierda y derecha al máximo.
- Levantar simultáneamente las rodillas al máximo.
- Abrir las piernas alternadamente.
- Abrir las piernas simultáneamente.

Los ejercicios para los pies son:

- Rotar desde el tobillo alternadamente hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Rotar desde el tobillo simultáneamente hacia la derecha e izquierda.
- Levantar los pies de arriba hacia abajo alternadamente.
- Levantar los pies de arriba hacia abajo simultáneamente.

### **1.3.5 Ejercicios y técnicas psicológicas en equinoterapia**

Los ejercicios y técnicas psicológicas en equinoterapia, promueven la inteligencia emocional, habilidades sociales, cuidado a los animales como a sí mismo, higiene e interacción social (Jiménez, Gómez & Lázaro, 2014). Al proponer las actividades a la persona, se hace en forma de juego, para estimular la participación, sobre todo en niños. Algunos ejercicios propuestos son:

- Bañar al caballo.
- Darle de comer al caballo.
- Cepillar al caballo.
- Pintar al caballo con pintura de agua.
- Una persona montada en el caballo, lanza la pelota a su compañero montado en otro caballo.
- Trenzar al caballo.
- Tornear al caballo.

### **1.3.6 Trastornos y enfermedades atendidos en la equinoterapia**

Dentro de los trastornos y enfermedades a las cuales se les indica un tratamiento complementario, se encuentran (Gross, 2006):

- Discapacidad mental.
- Síndrome de Down.
- Trastornos del Desarrollo (Autismo, Asperger, Rett).
- Síndrome de X frágil.
- Distrofia de torsión.
- Función cerebral mínima.
- Hiperkinesia.
- Deficiencia de la coordinación psicomotriz.
- Problemas de atención y concentración mental.
- Paraplejia, Hemiplejia.
- Esclerosis múltiple.
- Parálisis cerebral.
- Escoliosis moderada.
- Alteraciones neuromotoras y musculoesqueléticas.
- Alzheimer.
- Patologías respiratorias.
- Adicciones
- Drogadependencias.
- Toxicomanía.
- Ansiedad.
- Trastorno Obsesivo-Compulsivo.
- Fobias.
- Enfermedades psicósomáticas.
- Depresión.
- Psicosis
- Esquizofrenia.
- Trastorno esquizoafectivo.
- Anorexia nerviosa.

### **1.3.7 Beneficios físicos de la equinoterapia**

Scott (2005) indica que el movimiento tridimensional del caballo simula la marcha humana, lo cual otorga beneficios como: una mayor fuerza y agilidad, mejora del balance y postura, aumento de la circulación sanguínea, respiración y ayuda en el metabolismo.

Aparte, la simulación de la marcha humana a través del movimiento del caballo, permite que el cerebro practique los patrones correctos de movimiento; dando la oportunidad a los músculos que experimenten el movimiento, y la activación el sistema vestibular.

La temperatura del caballo, permite la reducción de espasticidad y estira los músculos, particularmente en las piernas.

### **1.3.8 Beneficios psicológicos de la equinoterapia**

Al momento de montar al caballo se liberan endorfinas, lo cual produce la sensación de bienestar y la curación física. Además, las personas sienten empoderamiento de sí mismos, ya que retoman el control de sí mismo, por medio de los ejercicios que se hacen encima del caballo. También, al experimentar el manejo del caballo se promueve los sentimientos de poder tanto interno como externo, la autoestima y mejora el control emocional.

Por aparte, Gross (2006) indica que el calor corporal del caballo es un instrumento terapéutico en el área afectiva, dado que la combinación de la temperatura y el movimiento tridimensional del caballo provoca la sensación de ser “mecido”, lo que genera un sentimiento de seguridad y protección. Esta combinación lleva a la persona a sentirse de manera inconsciente en el vientre materno.

En cuanto al área social, la equinoterapia facilita una mayor integración tanto familiar como social, ya que la convivencia de la terapia es grupal. Permite desarrollar el respeto, responsabilidad, constancia y amor hacia los animales.

### **1.3.9 Beneficios cognitivos de la equinoterapia**

Los beneficios cognitivos de la equinoterapia incluyen habilidades de aprendizaje para funcionar en el mundo (Scott, 2005):

Las secuencias de tarea para personas con discapacidades pueden hacerse paso a paso, uno a la vez. Al avanzar la terapia, las secuencias de tareas se hacen más rápido y se aprende a hacerlas en el orden correcto.

La coordinación mano- ojos es una habilidad que se desarrolla continuamente a través de la conducción del caballo con las riendas, hacia el objetivo percibido con la vista.

A parte, el cerebro aprende la habilidad del multi-tasking, puesto que debe trabajar la integridad del cuerpo para alcanzar el objetivo, como mover el caballo. El cerebro del paciente, simultáneamente, aprende a sostener las riendas en la posición correcta, apretar la pierna derecha, sentarse recto y escuchar las instrucciones del instructor.

La integración sensorial se desarrolla a través de la integración de tres sentidos al mismo tiempo. Esta se da a través del sentido del tacto, el sentido de la vista y el oído que siempre están activos mientras la persona monta a caballo. Así mismo, se aprende a discernir entre el lado derecho e izquierdo del cuerpo.

El desarrollo de la orientación espacial se da a partir de los ejercicios sobre el caballo y de horsemanship permiten a la persona discernir entre las distancias, tanto corporales como ambientales.

El aprendizaje de la planeación motora se da a través de la ejecución exacta del manejo del caballo. Seguir una instrucción con cierto orden, planearlo y ejecutarlo; enseña al cerebro la planificación motora para desarrollar con éxito esta instrucción.

Con lo presentado anteriormente, es importante notar que la agresividad en la adolescencia tiene como consecuencias una inadecuación en las habilidades sociales, por lo que el adolescente no tiene la capacidad de relacionarse o interactuar de manera adecuada con los pares. Por ello es esencial el aprendizaje de la inteligencia emocional. Un desarrollo adecuado en la adolescencia conlleva el aprendizaje adecuado de la expresión de emociones,

el reconocimiento de estas, alta autoestima y habilidades sociales para ser capaz de vivir en sociedad. El aprendizaje de la inteligencia emocional es posible ser llevado a cabo por medio de la equinoterapia. La equinoterapia permite al adolescente el control de sus emociones, seguridad en sí mismo y una autoestima alta, lo cual podría tener impacto en las habilidades sociales del adolescente.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El ser humano es un ser social, por ende busca comunicarse, expresarse y relacionarse con los demás. Para poder establecer esta comunicación es necesario que los seres humanos desarrollen la inteligencia emocional. Es esencial poder cultivarla en la adolescencia, ya que es en ese período en el que se aprende a controlar las emociones, interpretar los propios sentimientos, ser empático, manejar y expresar de una manera asertiva las emociones. A partir de un aprendizaje adecuado de la inteligencia emocional, los adolescentes pueden establecer relaciones con sus pares, tener habilidades sociales, autoestima alta y mejor afrontamiento de la realidad.

Cuando la inteligencia emocional en adolescentes no es adecuada, se pueden observar patrones de agresividad activa o pasiva. La agresividad activa se caracteriza por ataques verbales y físicos, ya sea para sí mismo o a los demás; consumo de alcohol o drogas en exceso y con alta frecuencia. En cuanto a las conductas de agresividad pasiva, los adolescentes evaden la realidad utilizando mecanismos de defensa como la negación y fantasía. En algunos casos los adolescentes no pueden establecer relaciones de amistad con sus pares y se les dificultan las habilidades sociales. Por último, es notorio que tienen una autoestima baja. Las causas de una inteligencia emocional inadecuada son las dificultades en el ambiente familiar y social, falta de educación emocional, un ambiente familiar hostil o una dinámica familiar disfuncional. Mientras que la inteligencia emocional sea inadecuada, los adolescentes tendrán dificultad en la comprensión de emociones, tendrán un impedimento en la percepción de emociones propias, una regulación emocional disfuncional, y presentarán una obstaculización en la asimilación de emociones.

Existen varias técnicas y terapias para facilitar e instruir de manera funcional la inteligencia emocional. Una de ellas es la equinoterapia. El uso del caballo para terapia se debe a la anatomía de este, la temperatura de 38.8°C, el movimiento tridimensional ayudan a que la persona se sienta segura, cómoda y con alta autoestima. El caballo es un ser altamente perceptivo, con la habilidad

de reflejar el comportamiento o emociones de la persona que lo monta gracias a su alto desarrollo de neuronas espejo (Corredor, 2009). Esto ha provocado interés en aplicar la equinoterapia para desarrollar la inteligencia emocional en adolescentes, con el fin de que aprendan a expresar, comprender y manejar de manera asertiva sus emociones. Por lo que se propone la siguiente pregunta de investigación:

*¿Cómo se desarrolla la inteligencia emocional en los adolescentes agresivos-pasivos, de un colegio privado de Fraijanes, que asisten a un programa de equinoterapia?*

## **2.1 Objetivos**

### **General**

Identificar el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes agresivos-pasivos de un colegio privado de Fraijanes, que asisten a un programa de equinoterapia.

### **Específicos**

- Determinar si existe diferencia significativa en los resultados de la subescalas (claridad en la percepción emocional, atención a las emociones y reparar las emociones) del test Trait Meta-Mood Scale, antes y después de un programa de equinoterapia.
- Distinguir la percepción de los adolescentes acerca del desarrollo de su propia inteligencia emocional.
- Descubrir la percepción de los padres acerca del desarrollo de la inteligencia emocional de los hijos.
- Describir la percepción de los maestros acerca del desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes.

## **2.2 Elementos de estudio:**

- Inteligencia emocional
- Equinoterapia

## **2.3 Definición de elementos de estudio**

### **2.3.1 Definición conceptual:**

- **Inteligencia Emocional:**

Según Salovey y Mayer (1990): “la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (p.188-189).

Según Matthews et al. (2011), “la inteligencia emocional se refiere a las habilidades de comprensión y manejo de las emociones, que pueden ser especialmente importantes para relacionarse constructivamente con los demás. La inteligencia emocional puede ser diferente de la inteligencia convencional en que, en el ámbito de las emociones, el éxito no depende tanto en el análisis racional, sino en estar en sintonía con la sabiduría enigmática del corazón. Se refiere a los rasgos adaptativos que ayudarán a la persona a navegar las traicioneras corrientes cruzadas de las emociones, convirtiendo los retos en oportunidades, o al menos proporcionar la sabiduría para aceptar las contradicciones de la vida” (p. 10).

- **Equinoterapia:**

Woodcock et al. (2008) afirman que la equinoterapia es un método de tratamiento complementario, este utiliza el movimiento cíclico del paso del caballo, la temperatura y las oscilaciones tridimensionales; para crear una terapia de relajación. Es una terapia que muestra resultados para corregir problemas de conducta, disminuir la ansiedad, fomentar la confianza, la concentración y mejorar la autoestima.

Según Hernández y Luján (2006): “la equinoterapia es una terapia física y psicológica que se puede utilizar terapéuticamente como tratamiento

rehabilitatorio alternativo para pacientes con discapacidades físicas y psicológicas, utilizando para ello el caballo” (p. 2)

### **2.3.2 Definición operacional:**

- **Inteligencia Emocional:**

Para efectos de esta investigación se entendió como la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual que tienen los adolescentes agresivos. Para medir la inteligencia emocional se utilizó la propuesta guatemalteca del TMMS, Trait Meta Mood Scale de Lau (2002), que fue elaborado originalmente por Peter Salovey de la Universidad de Yale y Jack Meyer de la Universidad de New Hampshire. Se utilizaron las tres subescalas de: reparar experiencias emocionales negativas, atención a las emociones y la claridad de la experiencia emocional.

- **Equinoterapia:**

Para efectos de la presente investigación se entendió que el programa de equinoterapia, basado en los principios que es una terapia física y psicológica que se puede utilizar terapéuticamente como tratamiento para pacientes con agresividad, utilizando el caballo. Para dar este tratamiento se necesita un profesional equino y/o un profesional de la salud mental. El programa tuvo una duración de cuatro meses; en los cuales se dió una sesión semanal por una hora. Las actividades constaron de sesiones de horsemanship y juegos a caballo, en un colegio privado de Fraijanes.

### **2.4 Alcances y Límites:**

En esta investigación se trabajó la inteligencia emocional de adolescentes agresivos-pasivos entre los 12 y 16 años, estudiantes de un colegio privado, a

través de un programa de equinoterapia. Por lo tanto, los resultados de dicha investigación sólo pueden ser aplicados a sujetos con características similares, y bajo el tratamiento de un programa de equinoterapia.

## **2.5 Aportes.**

Dentro del marco psicoterapéutico de Guatemala, la equinoterapia es una herramienta que ha comenzado a utilizarse, actualmente seis centros cuentan con esta: Guate-equinos, la Escuela de Equitación Militar, Centro ecuestre Huaso y Dos Corazones, el Club la Ronda y el colegio Internaciones. Mientras que en Estados-Unidos, existen más de cuatrocientos cincuenta centros.

La equinoterapia comenzó a realizarse en Guatemala hasta hace once años por el centro Guate-equinos, por lo tanto, esta área lleva ya tiempo pero es muy poco conocida como un método alternativo y complementario de psicoterapia dentro de Guatemala.

Por lo anterior, se considera un aporte valioso para los psicólogos o futuros psicólogos que trabajan con adolescentes, para que conozcan este método y sus beneficios como una terapia complementaria. Además, les presenta el abordaje el desarrollo de la inteligencia emocional desde equinoterapia.

Dentro del marco educativo del colegio privado de Fraijanes, el aporte que se brinda son los resultados de esta investigación y un taller sobre la inteligencia emocional para el personal administrativo y maestros del colegio.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1 Sujetos**

Los sujetos que formaron parte del estudio fueron 9 adolescentes de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre los 12 y 16 años alumnos de un colegio privado en Fraijanes, 7 hombres y 2 mujeres; 9 padres de familia de dichos adolescentes y los 3 maestros encargados de las secciones a las que pertenecen los adolescentes. La administración del colegio indicó que provienen de un estado socioeconómico medio-alto y residentes del área de Carretera El Salvador. De acuerdo a la información brindada por la psicóloga y la equinoterapeuta, los adolescentes muestran conductas agresivas- pasivas. Por lo anterior, fueron propuestos por estas autoridades para esta investigación.

La técnica de muestreo utilizada en esta investigación fue la muestra homogénea. Hernández, Fernández y Baptista (2010) la definen como: “al contrario de las muestras diversas, en estas unidades a seleccionar poseen un mismo perfil o características, o bien, comparten rasgos similares. Su propósito es centrarse en el tema a investigar o resaltar situaciones, procesos o episodios en un grupo social.” (p.398).

#### **3.2 Instrumentos.**

Para evaluar la inteligencia emocional de los adolescentes antes y después del programa de equinoterapia, se utilizó el TMMS, Trait Meta Mood Scale elaborado por Peter Salovey de la Universidad de Yale y Jack Meyer de la Universidad de New Hampshire expuesto por Pennebaker citado por Melgar (2013).

El cuestionario TMMS traducido, consta de 48 preguntas de selección múltiple que van desde completamente de acuerdo hasta totalmente en desacuerdo. Lau (2002) elaboró una propuesta guatemalteca de TMMS para adolescentes, en la cual indica que las subescalas válidas son: claridad en la percepción emocional, atención a las emociones y reparar las experiencias emocionales negativas, el cual es uno de los factores utilizado en estrategias para regular emociones. La subescala de claridad en la percepción emocional

se enfoca en la habilidad de comprender el estado de ánimo propio. La estrategia para regular emociones contiene el grado en que las personas pueden moderar sus emociones que incluye la habilidad de reparar experiencias emocionales negativas. La tercera subescala es la atención a las emociones, la cual evalúa el grado en que las personas se dan cuenta y piensan en sus emociones.

Para validar la escala, Lau (2002) realizó un análisis factorial del TMMS con tres factores, utilizando resultados de estudiantes guatemaltecos del nivel diversificado. Con lo que concluyó que las subescalas del test TMMS original: Atención, Claridad y Reparar, no coinciden con los tres factores originalmente definidos por los autores para la población estadounidense. Así mismo, realizó un análisis de la estructura factorial de la escala a través de Scree Plot, lo que permitió determinar que son cinco o seis factores que explican la varianza de los resultados en la población guatemalteca.

La confiabilidad de cada una de las subescalas se calculó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Los resultados se presentan en la siguiente tabla:

<b>Escalas</b>	<b>Alfa de Cronbach Reportada por los autores</b>	<b>Alfa de Cronbach obtenida con los estudiantes guatemaltecos.</b>
Atención	0.86	0.72
Claridad	0.87	0.76
Regular emociones, reparar.	0.82	0.64

Esto permitió determinar la estructura de las cinco escalas a evaluar, atención a las emociones, actitud sobre las emociones, claridad en la percepción emocional, integración de las emociones y estrategias para regular emociones, que se propusieron para la versión guatemalteca del TMMS. Las subescalas fueron analizadas por medio de cálculos de media, desviación estándar y el coeficiente alfa de Cronbach para cada una de las subescalas. Luego se calculó la correlación de las subescalas y se realizó un análisis de ítems a través de la correlación ítem-total corregido y el alfa de Cronbach si se elimina dicho ítem.

Por lo que los análisis de dichas cinco subescalas, con el criterio de Montero citado por Lau (2002) que el test psicométrico debe tener como mínimo un coeficiente de confiabilidad de 0.70, se determinó que las escalas de claridad en la percepción emocional, atención a las emociones y estrategias para regular emociones, obtuvieron coeficientes de confiabilidad aceptables; por lo que las escalas de integración de emociones y actitud sobre las emociones, no fueron tomadas en cuenta debido al coeficiente de confiabilidad no aceptable. Por lo tanto, la propuesta guatemalteca, validada y confiable, del TMMS consta de las subescalas de claridad en la percepción emocional, atención a las emociones y reparar las experiencias emocionales negativas que se encuentra ligada a la esfera de las estrategias para regular emociones.

Lau (2002) y Melgar (2013) explican que la calificación del Trait Meta-Mood Scale debe hacerse de la siguiente manera: De los 48 ítems que tiene el test **no se califican** los ítems: **1, 3, 6, 10, 11, 13, 14, 20, 21, 25, 27, 30, 34, 36, 39, 40 y 47**. Los treinta ítems se dividen en las subescalas:

- a. Subescala Estrategias para Reparar las experiencias emocionales negativas.

No. Items	Puntaje máximo	Puntaje mínimo
2, 16, 17, 23, 32, 43.	30	6

- b. Subescala de Atención a las Emociones.

No. Items	Puntaje máximo	Puntaje mínimo
4, 7, 8, 15, 18, 22, 29, 31, 35, 38, 41, 44, 46	65	13

- c. Subescala de Claridad de la Experiencia Emocional.

No. Items	Puntaje máximo	Puntaje mínimo
9, 12, 19, 24, 26, 28, 33, 37, 42, 45, 48	55	11

El proceso de calificación es el siguiente:

1. Deben eliminarse los ítems anteriormente establecidos.
2. Se les asigna el siguiente puntaje a los ítems: **2, 12, 15, 16, 18, 22, 23, 26, 33, 35, 41, 42, 43, 45 y 48** de la siguiente forma:
  - Completamente de acuerdo = 5 puntos
  - Un poco de acuerdo = 4 puntos
  - Ni de acuerdo, ni en desacuerdo = 3 puntos
  - Un poco en desacuerdo = 2 puntos
  - Completamente en desacuerdo = 1 punto
3. Por lo contrario, el puntaje que se les asigna a los ítems: **4, 7, 8, 9, 17, 19, 24, 28, 29, 31, 32, 37, 38, 44 y 46**, es inverso, por lo que queda de la siguiente forma:
  - Completamente de acuerdo = 1 punto
  - Un poco de acuerdo = 2 puntos
  - Ni de acuerdo, ni en desacuerdo = 3 puntos
  - Un poco en desacuerdo = 4 puntos
  - Completamente en desacuerdo = 5 puntos

Los puntajes de los ítems de cada subescala se suman primero. Luego se suman los resultados de los puntajes de cada subescala para obtener el total de la escala. El puntaje máximo que se puede obtener es de 150 y el mínimo es de 30.. En la escala total se utilizó las medidas de tendencia central, para determinar las interpretaciones a partir de las puntuaciones de cada escala total. La interpretación de los resultados se estableció a partir del baremo que expone Lau (2000).

Además, en este estudio se utilizó dos diferentes entrevistas cualitativas, para recabar información sobre el desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes agresivos, que asisten a un programa de equinoterapia. Hernández et al. (2010) definen la entrevista cualitativa como una reunión para intercambiar información entre el entrevistador y el entrevistado. Las entrevistas fueron asignadas para los adolescentes, los padres de los mismos y a los maestros. La entrevista cualitativa tiene la característica principal que es íntima,

flexible y abierta. En esta investigación se utilizó la entrevista semiestructurada, la cual tiene la particularidad de basarse en una guía de preguntas o temas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para ahondar en los temas de interés u obtener mayor información.

La primera entrevista destinada para los adolescentes de este estudio, la cual se incluye en los anexos, constó de 41 preguntas abiertas basadas en los indicadores utilizados en esta investigación, claridad de la experiencia emocional, atención a las emociones y reparar las experiencias emocionales negativas. La segunda entrevista asignada a los padres de familia y maestros, constó de 25 preguntas abiertas basadas en los indicadores utilizados en esta investigación, claridad de la experiencia emocional, atención a las emociones y reparar las experiencias emocionales negativas. Estas entrevistas fueron validadas por un experto en psicología. Además, se aplicaron a dos maestros, dos padres de familia y dos adolescentes, para verificar la redacción y comprensión de las preguntas, antes de aplicar a los sujetos reales.

### **3.3 Procedimiento.**

- Se inició con la selección del tema, tomando en cuenta que la equinoterapia es un concepto poco conocido y estudiado en Guatemala.
- Se procedió al formular el planteamiento del problema, estableciendo objetivos y variables.
- Se recopiló información sobre la inteligencia emocional y la equinoterapia.
- A partir de la información y los indicadores, se elaboró una entrevista semiestructurada.
- Se solicitó permiso al colegio para realizar la investigación.
- Se realizó una reunión con las autoridades del colegio con el objetivo de acordar los días en los cuales se trabajó con los sujetos.
- Se aplicó el Trait Meta Mood Scale a los sujetos.
- Se calificaron las escalas, se tabularon y calcularon los resultados.
- Se citó a los participantes de esta investigación para llevar a cabo las entrevistas semiestructuradas, las cuales se realizaron individualmente, siendo las mismas grabadas con previa autorización de los participantes.

- Se validó la entrevista, antes de la aplicación a todos los sujetos, por un experto en psicología y se aplicó a dos maestros, dos padres de familia y dos adolescentes.
- Las entrevistas se llevaron a cabo una semana después del fin del programa de equinoterapia.
- Se aplicó el Trait Meta Mood Scale, quince días después del cierre del programa de equinoterapia.
- Se analizó los resultados obtenidos de la escala y las entrevistas individuales semiestructuradas. El análisis de las entrevistas se hizo por medio de la clasificación de categorías partiendo de los indicadores y se subdividieron en categorías.
- Se realizó la discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones a partir de este estudio.
- Se redactó el informe final.

### **3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.**

En este estudio se utilizó un enfoque cuantitativo-cualitativo (mixto). Según Hernández et al. (2010): “Los métodos de investigación mixta son la integración sistemática de los métodos cualitativos y cuantitativos con el fin de obtener un mayor entendimiento del fenómenos bajo estudio” (p. 546).

El diseño que se utilizó para esta investigación es un estudio de casos mixto que es definido según Hernández et al. (2010) como un estudio que al utilizar los procedimientos de investigación cualitativa, cuantitativa o mixta, analiza a profundidad una unidad para responder al planteamiento del problema.

Para la interpretación de la escala se utilizaron las medidas de tendencia central y la diferencia de medias para grupos pareados. Según Hernández et al. (2010), las medidas de tendencia central son los puntos de una distribución, los valores medios o centrales de ésta y ayuda a ubicarlo dentro de la escala de medición. Las principales medidas de tendencia central son la media, la moda y la mediana.

La moda, según Hernández et al. (2010) es: “La categoría o puntuación que ocurre con mayor frecuencia.”(p.292)

La mediana es el valor que divide la distribución a la mitad. La mitad de los casos quedan por debajo de la mediana y la otra mitad se ubica por encima de ésta. La media es la medida central más utilizada y se define como el proceso aritmético de una atribución. Se simboliza como  $\bar{x}$  y es la suma de todos los valores dividida el número de casos.

La desviación estándar es el promedio de desviación de las puntuaciones con respecto a la media que se expresa en las unidades originales de medición de la distribución (pp 292-294).

Según Morales (2007), la prueba *t* para el contraste de medias de muestras relacionadas, se utiliza cuando los sujetos son los mismos y que de cada sujeto se obtiene dos datos en la misma variable. Es una prueba estadística para evaluar si un mismo grupo difiere entre sí de manera significativa respecto a sus medias en una variable, en dos momentos diferentes. Si la diferencia entre las medias de la primera medición y la segunda medición es estadísticamente significativa, indica que esta medición es atípica, fuera de lo esperado y que no fue por azar, ya que el nivel de error es bajo. Si la diferencia entre las medias de la primera medición y la segunda medición no es estadísticamente significativa indica que fue obtenida al azar debido a que el nivel de error es alto (Hernández, et al. 2010).

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la presente investigación. Debido a que es una investigación mixta, se tabularon datos cuantitativos y se recopilaron datos cualitativos. Los primeros se obtuvieron por medio del test de inteligencia emocional TMMS, validado por Lau (2002), los cuales se describen en la sección 4.1 y la información cualitativa a partir de las entrevistas individuales que se presentan en la sección 4.2.

##### 4.1 Resultados cuantitativos.

En esta sección se presentan los resultados estadísticos obtenidos por los 9 adolescentes, al responder el cuestionario de inteligencia emocional TMMS. Esto se expone por cada una de las 3 subescalas, tanto en el pre-test como en el pos-test.

**Tabla 1: Estadística descriptiva del pre-test obtenidas en la escala TMMS**

Pre-test					
<i>Claridad en la percepción emocional</i>		<i>Atención a las emociones.</i>		<i>Reparar las experiencias emocionales negativas</i>	
Media	39	Media	49	Media	21.78
Mediana	39	Mediana	52	Mediana	23
Moda	39	Moda	53	Moda	26
Desviación estándar	4.69	Desviación estándar	6.02	Desviación estándar	5.29
Mínimo	33	Mínimo	37	Mínimo	12
Máximo	50	Máximo	54	Máximo	28
N	9	N	9	N	9

La tabla 1 expone Las estadísticas descriptivas de los resultados obtenidos en la investigación en el periodo pre-test. En la subescala de Claridad, la media de la muestra fue de 39. La mediana y la moda son de 39. La desviación estándar es de 4.69, lo que expresa un nivel bajo de variabilidad, por lo que el

grupo se comporta de manera homogénea en sus respuestas. Considerando el baremo de Lau (2002) la puntuación de la media corresponde a un percentil de 99, por lo que se evidencia un promedio alto en la comprensión de las emociones.

En la subescala de Atención, la media obtenida fue de 49, la mediana es 52 y la moda es 53. La desviación estándar es de 6.02, lo cual representa un nivel bajo de variabilidad. El percentil correspondiente a la media es de 99, lo cual evidencia un promedio alto en la atención a las emociones.

Por último, en la escala de Reparar se obtuvo una media de 21.78, la mediana es 23 y la moda es 26. La desviación estándar es de 5.29, lo que evidencia variabilidad baja. La media obtenida corresponde a un percentil de 25, lo que refleja un promedio bajo en reparar las experiencias emocionales negativas (Lau, 2002).

**Tabla 2: descripción estadística del pos-test en el TMMS.**

<b>Post-test</b>					
<b><i>Claridad en la percepción emocional</i></b>		<b><i>Atención a las emociones</i></b>		<b><i>Reparar las experiencias emocionales negativas</i></b>	
Media	38.89	Media	49.22	Media	20.56
Mediana	41	Mediana	48	Mediana	25
Moda	43	Moda	47	Moda	25
Desviación estándar	4.76	Desviación estándar	6.92	Desviación estándar	6.77
Mínimo	32	Mínimo	37	Mínimo	8
Máximo	44	Máximo	60	Máximo	28
N	9	N	9	N	9

La tabla 2 expone el análisis descriptivo de los resultados obtenidos en la investigación en el período post-test. En la subescala de Claridad, la media de la muestra fue de 38.89. La mediana es de 41 y la moda es 43. La desviación

estándar es de 4.76, lo que expresa un nivel bajo de variabilidad, por lo que el grupo se comporta de manera homogénea en sus respuestas. Considerando el baremo de Lau (2002) la puntuación de la media corresponde a un percentil de 99, por lo que se evidencia un promedio alto en la comprensión de las emociones.

En la subescala de Atención, la media obtenida fue de 49.22, la mediana es 48 y la moda es 47. La desviación estándar es de 6.92, lo cual representa un nivel bajo de variabilidad. El percentil correspondiente a la media es de 99, lo cual evidencia un promedio alto en la atención a las emociones (Lau, 2002).

Por último, en la escala de Reparar se obtuvo una media de 20.56, la mediana es 25 y la moda 25. La desviación estándar es de 6.77, lo que evidencia variabilidad baja. La media obtenida corresponde a un percentil de 20, lo que se interpreta como un nivel bajo en reparar las experiencias emocionales negativas (Lau, 2002).

**Tabla 3: Contraste de medias de la subescala Claridad en la percepción emocional.**

<b>Claridad en la percepción emocional</b>				
<b><i>N</i></b>	<b><i>Media Pre test</i></b>	<b><i>Media post-test</i></b>	<b><i>Estadístico t</i></b>	<b><i>Valor crítico de t (dos colas)</i></b>
9	39	38.89	0.01	2.31

La tabla 3 expone los resultados de la prueba t para medias emparejadas de la subescala claridad en la percepción emocional. El estadístico t obtenido fue de 0.01 y el valor crítico de t fue de 2.31; debido a que el estadístico t es menor que el valor crítico de t, se infiere que no hay diferencia estadísticamente significativa. Por lo tanto no se puede comprobar que existió un cambio en la subescala de claridad, la cual permaneció en un promedio alto.

**Tabla 4: Contraste de medias de la subescala atención a las emociones.**

<b>Atención a las emociones</b>				
<b><i>N</i></b>	<b><i>Media Pre test</i></b>	<b><i>Media post-test</i></b>	<b><i>Estadístico t</i></b>	<b><i>Valor crítico de t (dos colas)</i></b>
9	49	49.22	-0.13	2.31

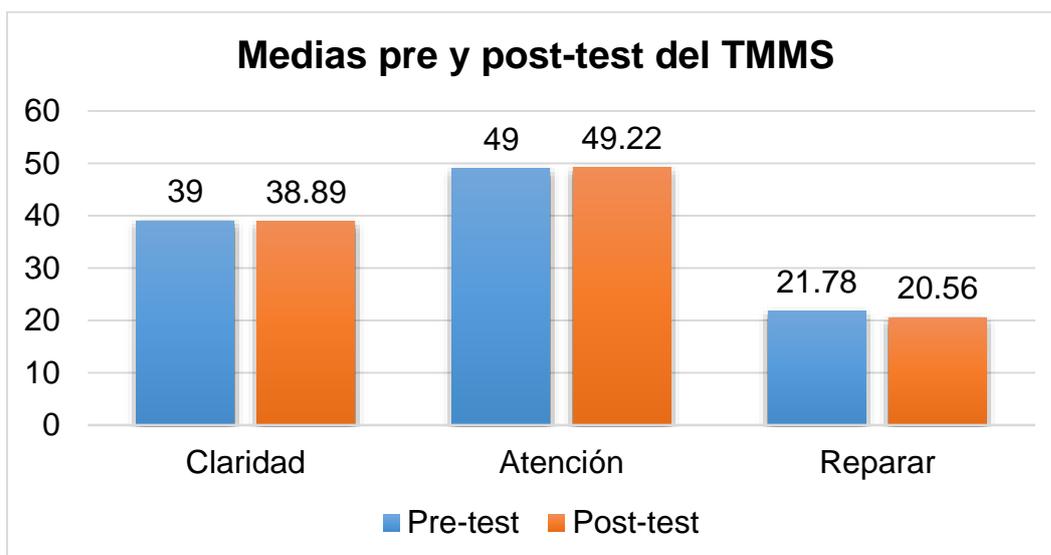
La tabla despliega los resultados de la prueba t para medias emparejadas de la subescala atención a las emociones. El estadístico t obtenido fue de -0.13 y el valor crítico de t fue de 2.31; debido a que el estadístico t tiene una puntuación menor que el valor crítico de t, se infiere que no hay diferencia estadísticamente significativa. Lo cual indica que no existió un cambio en la subescala de atención, la cual permaneció en un promedio alto.

**Tabla 5: Contraste de medias de la subescala reparar experiencias emocionales negativas.**

<b>Reparar experiencias emocionales negativas.</b>				
<b><i>N</i></b>	<b><i>Media Pre test</i></b>	<b><i>Media post-test</i></b>	<b><i>Estadístico t</i></b>	<b><i>Valor crítico de t (dos colas)</i></b>
9	21.78	20.56	0.80	2.31

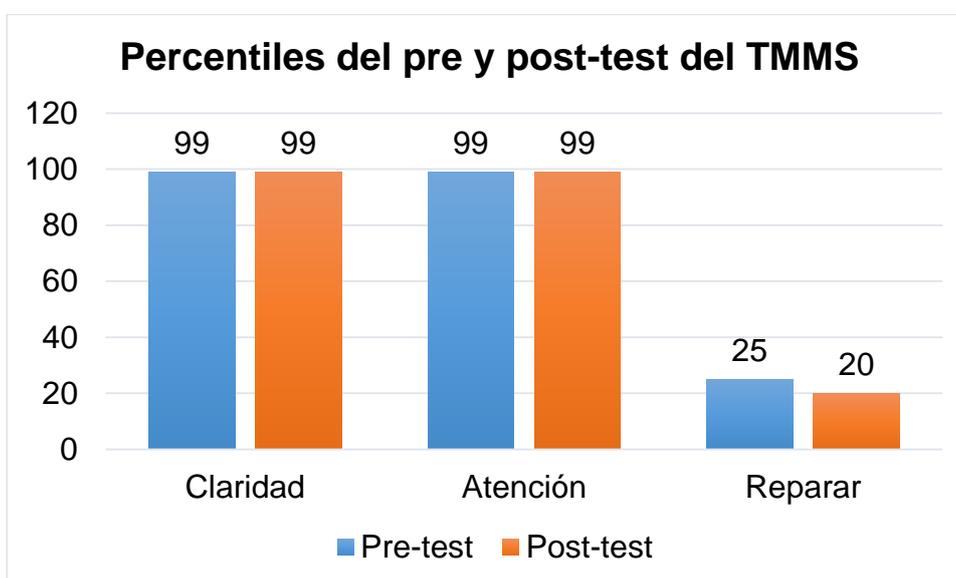
La tabla presenta los resultados para medias emparejadas de la subescala atención a las emociones. El estadístico t obtenido fue de 0.80 y el valor crítico de t fue de 2.31; debido a que el estadístico t es menor que el valor crítico de t, se infiere que no hay diferencia estadísticamente significativa. Por lo tanto no se puede comprobar que existió un cambio en esta área, así como la influencia del programa de equinoterapia en ella.

**Gráfica 1: Resultados de las medias pre y post-test del TMMS.**



La gráfica 1 presenta los resultados de las medias del pre-test y post-test del Trait Meta Mood Scale aplicado a los adolescentes. La gráfica corrobora que los resultados de la diferencia de medias no son significativos.

**Gráfica 2: Resultados de los percentiles pre y post-test del TMMS.**



La gráfica 2 presenta los resultados de los percentiles del pre-test y post-test del Trait Meta Mood Scale aplicado a los adolescentes. La gráfica 2 corrobora que no existe diferencia entre los percentiles del pre-test y post-test en las subescalas de claridad y atención; en la subescala de reparar, la diferencia de los percentiles del pre-test y post-test no es significativa.

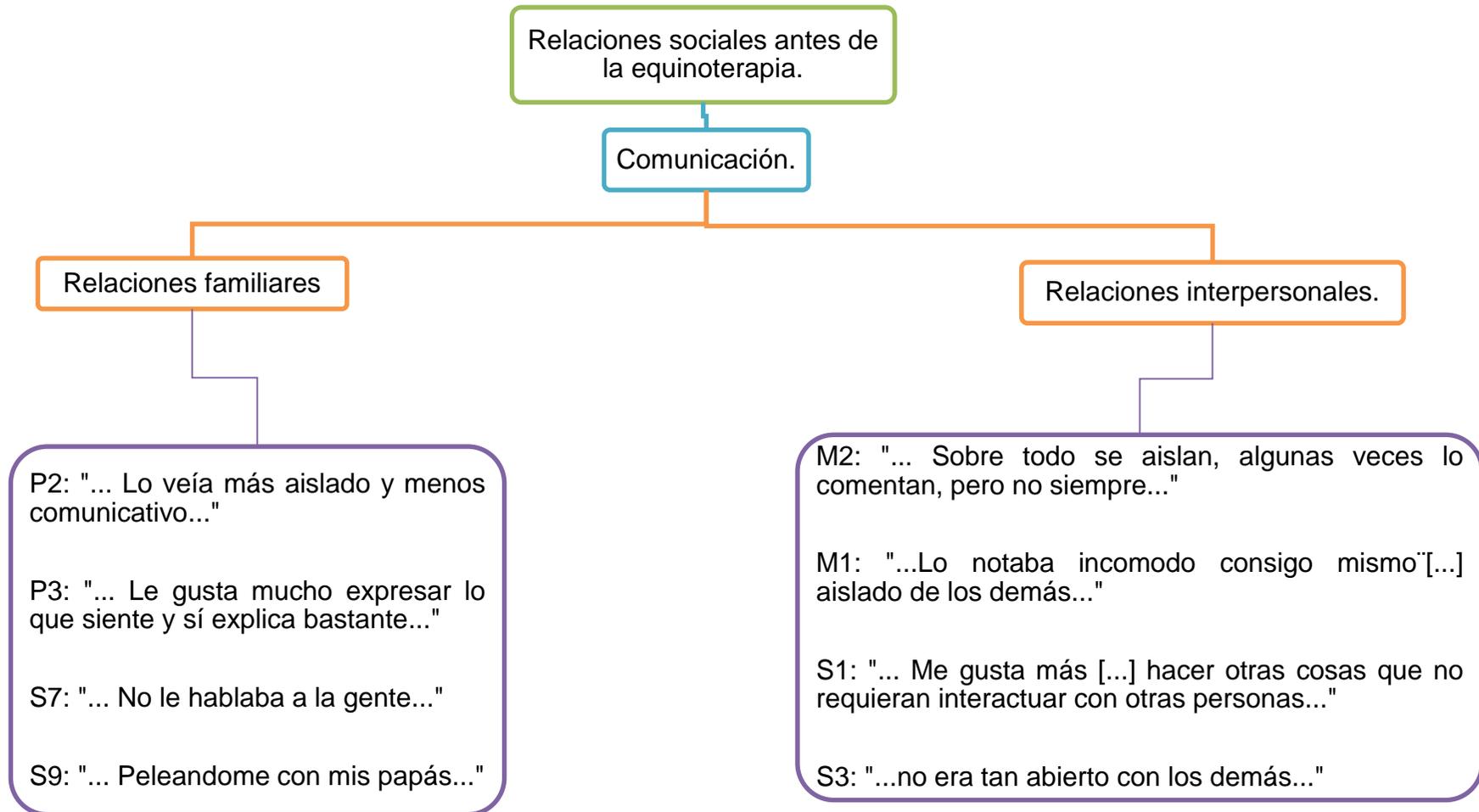
## **4.2 Resultados cualitativos.**

En la siguiente sección se presenta en forma de esquema de contenido las respuestas obtenidas de cada uno de los casos entrevistados. La información se obtuvo a través de una entrevista semiestructurada que se elaboró para fines de esta investigación. Los esquemas se formaron sobre nueve indicadores que surgieron a partir de las entrevistas:

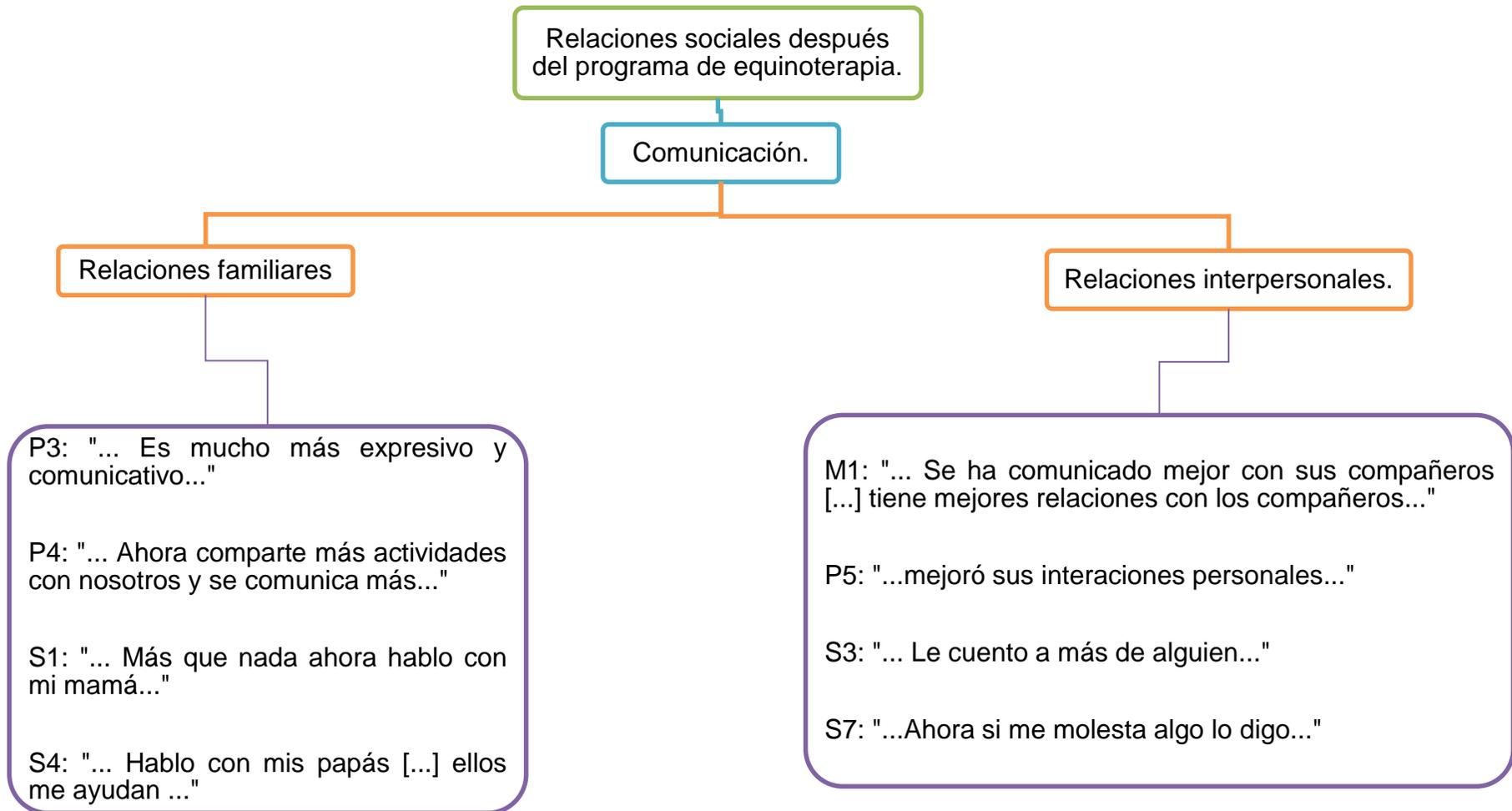
- Relaciones sociales antes del programa de equinoterapia.
- Relaciones sociales después del programa equinoterapia.
- Percepción sobre las emociones.
- Respuestas emocionales antes de la equinoterapia.
- Respuestas emocionales después del programa.
- Respuestas físicas antes del programa.
- Respuestas físicas después del programa de equinoterapia.
- Conductas antes de la equinoterapia.
- Conductas después del programa de equinoterapia.

Por confidencialidad y protección de los entrevistados, los nombres fueron sustituidos por números. Por lo que se identifica a los sujetos con "S" y su número correspondiente: por ejemplo Sujeto 1 es S1. Se identifica a los padres con "P" y su número correspondiente. A los maestros, se les identifica con "M" y su número correspondiente. Esta tipificación coincide con el orden de la transcripción de las entrevistas que se encuentra en el Anexo.

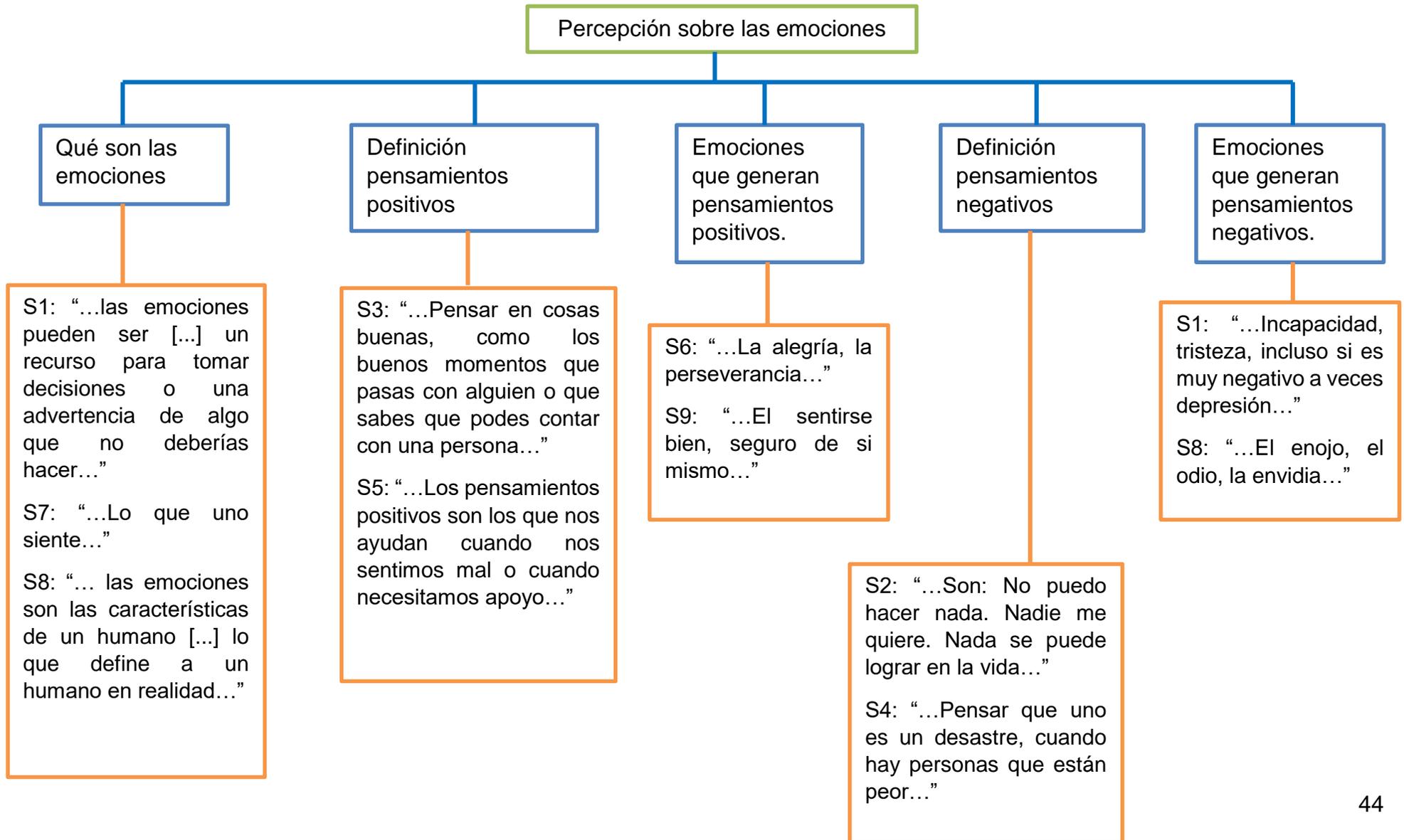
### Esquema 1: Relaciones sociales antes del programa de equinoterapia.



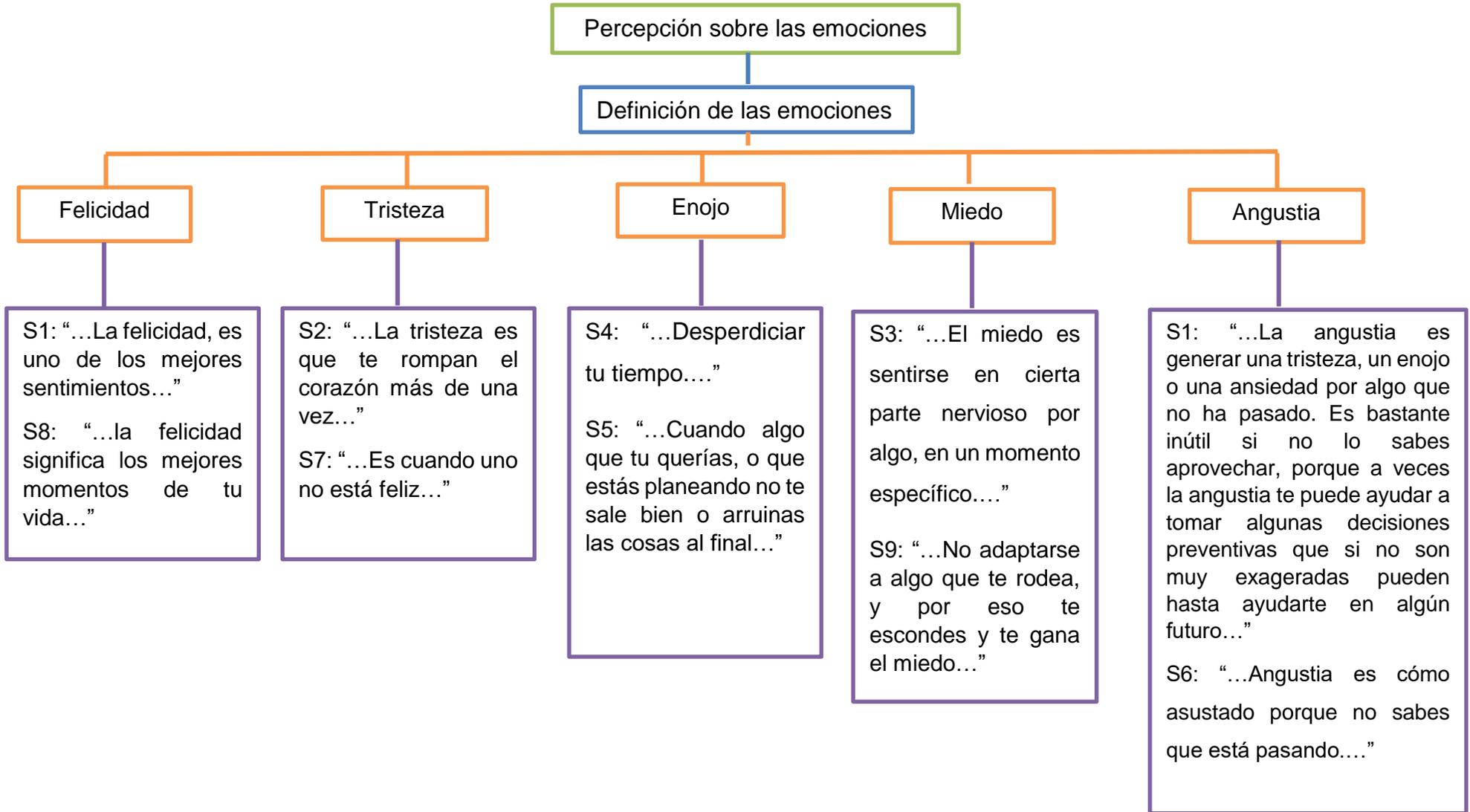
**Esquema 2: Relaciones sociales después del programa de equinoterapia.**



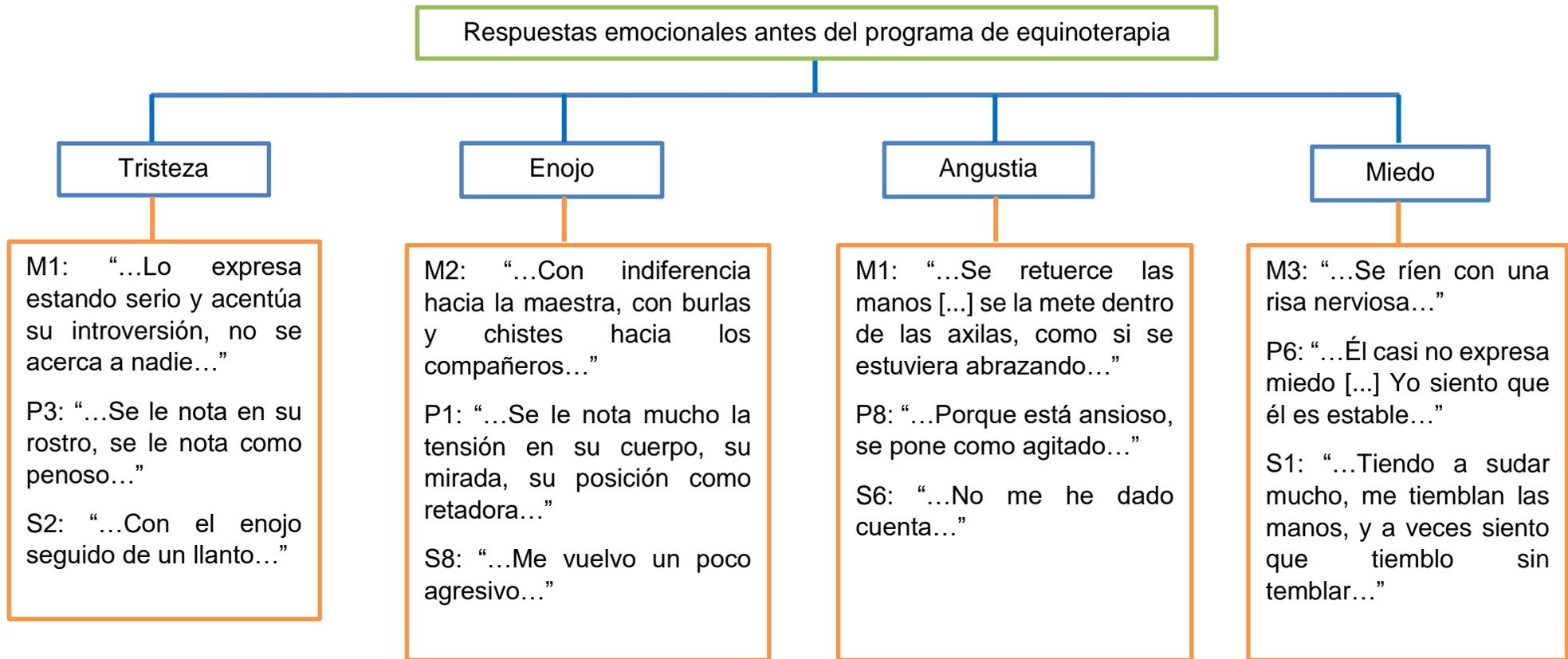
### Esquema 3: Percepción sobre las emociones.



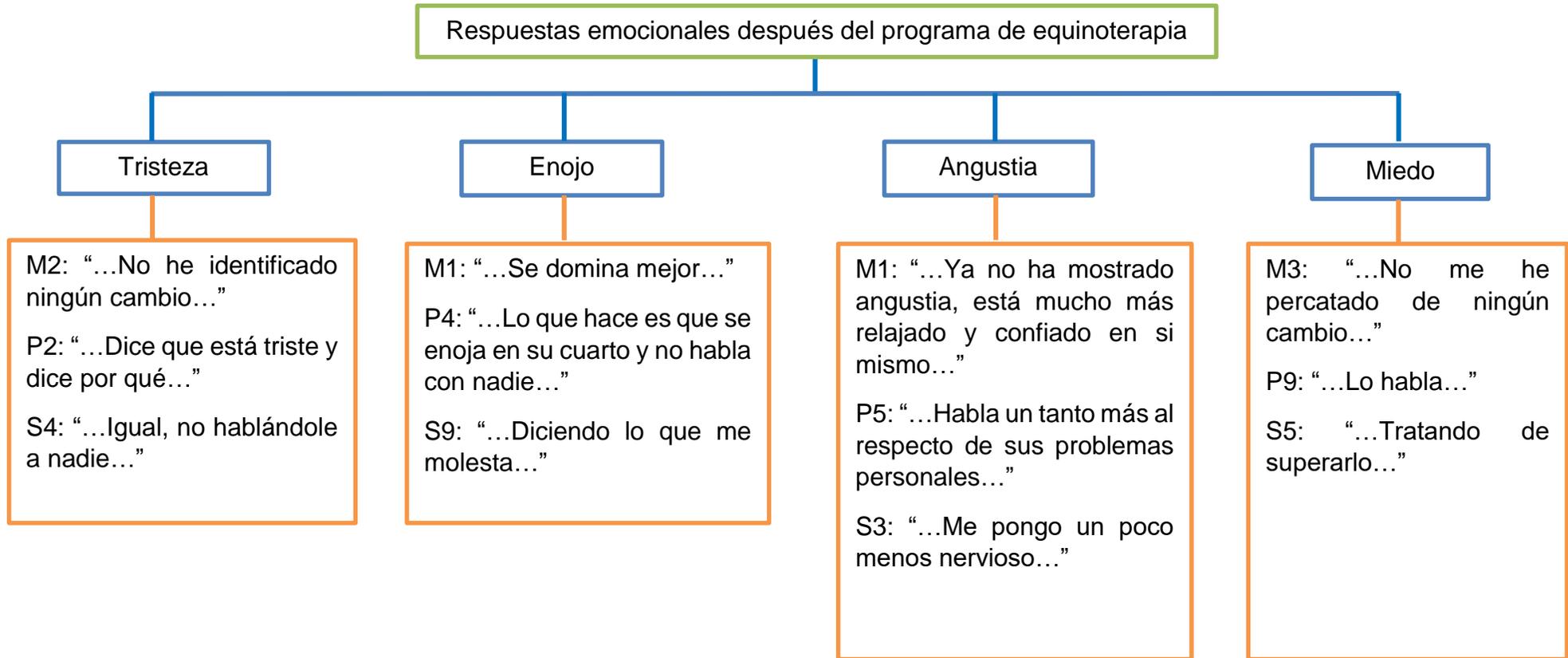
#### Esquema 4: Percepción sobre las emociones: definición de las emociones.



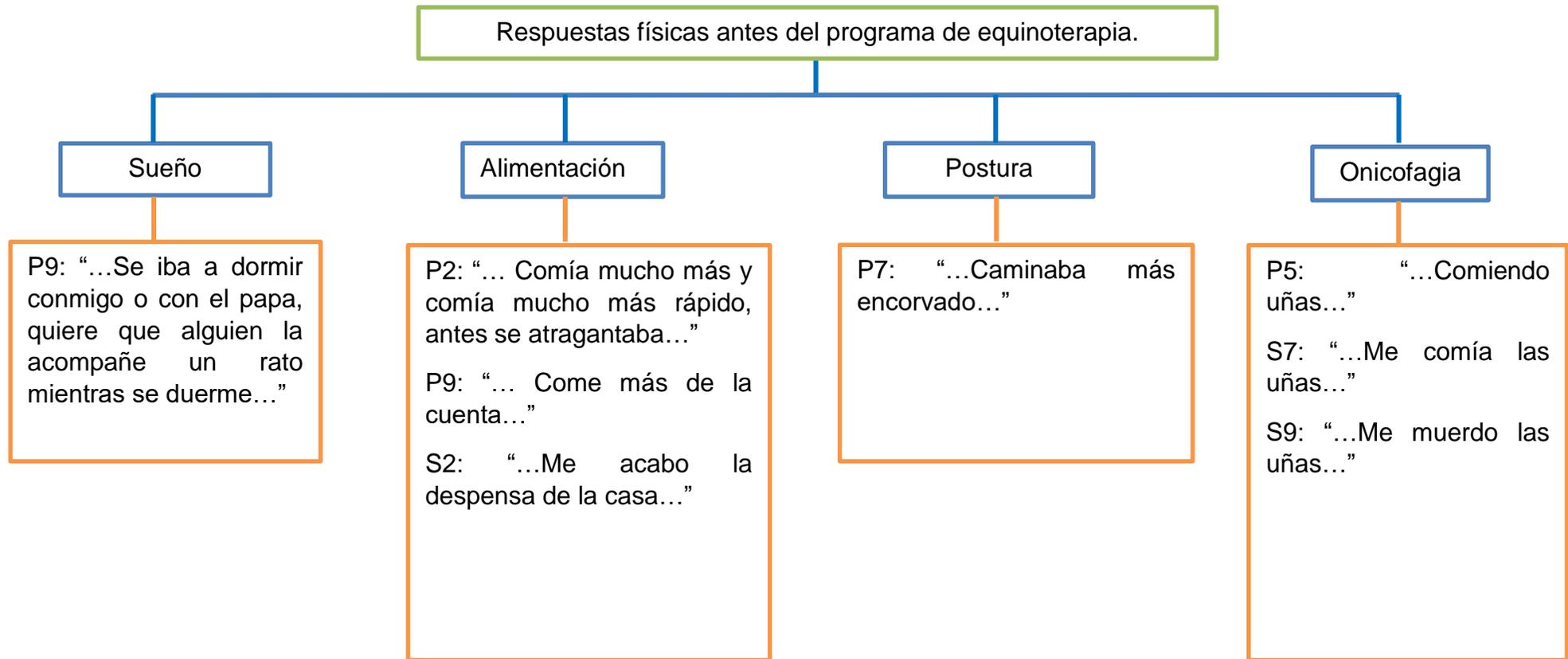
## Esquema 5: Respuestas emocionales antes del programa de equinoterapia.



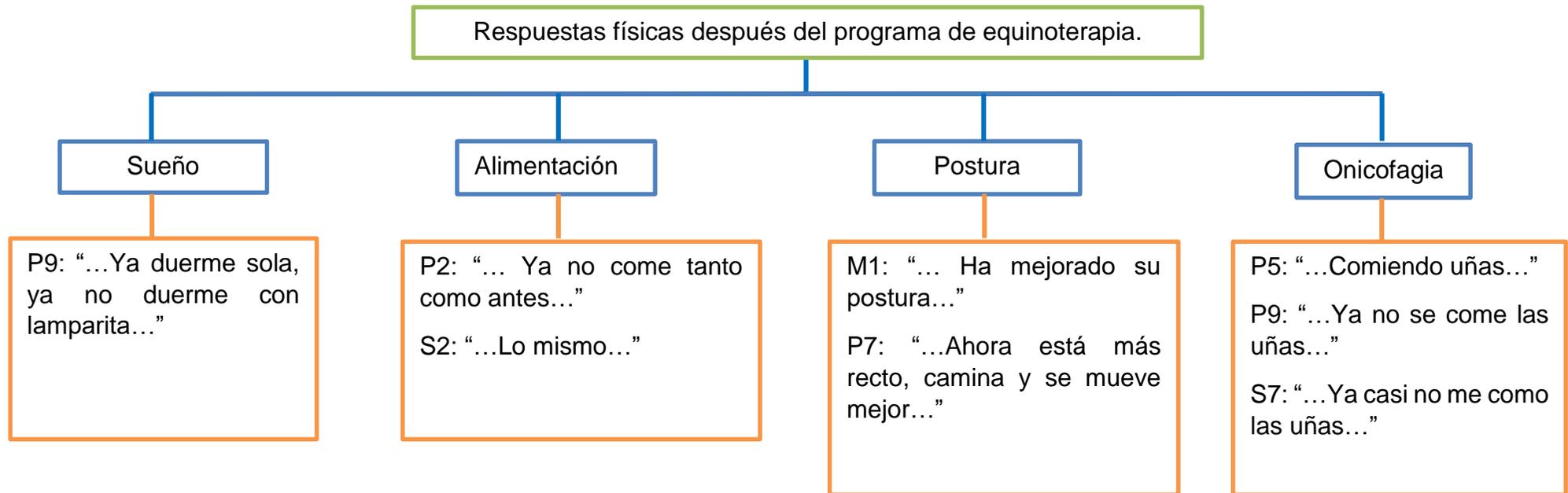
## Esquema 6: Respuestas emocionales después del programa de equinoterapia.



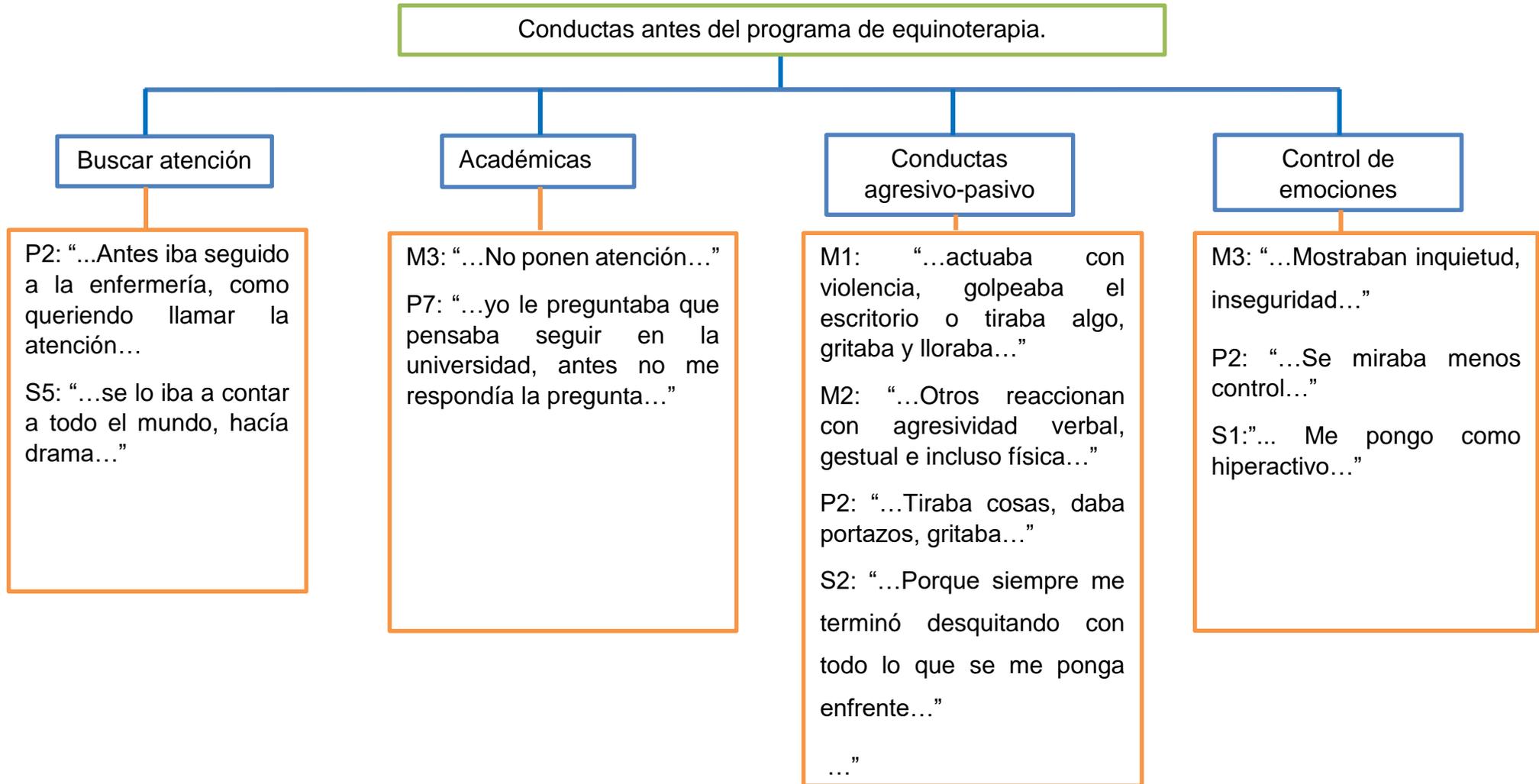
## Esquema 7: Respuestas físicas antes del programa de equinoterapia.



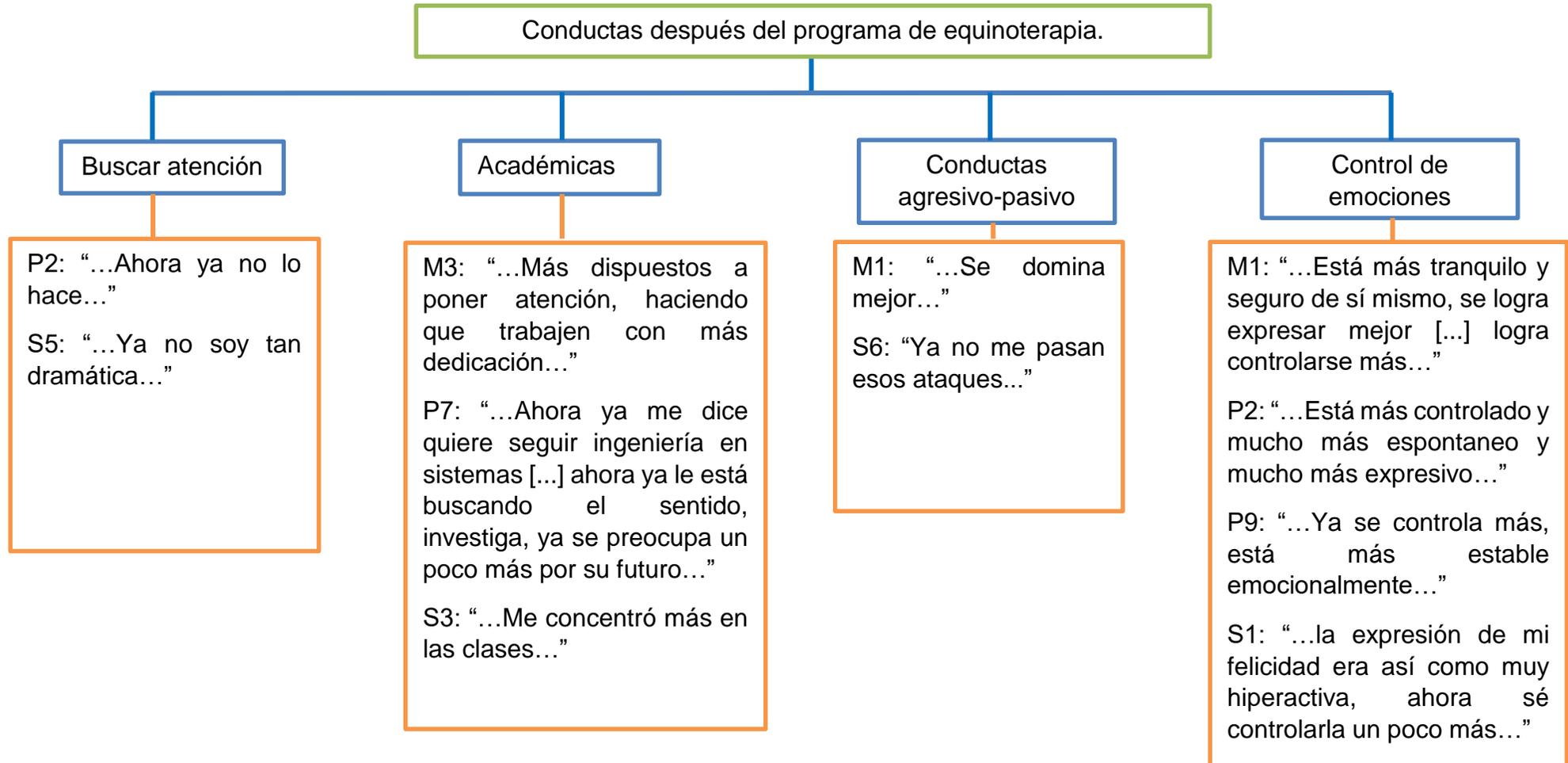
### Esquema 8: Respuestas físicas después del programa de equinoterapia.



### Esquema 9: Conductas antes del programa de equinoterapia.



## Esquema 10: Conductas después del programa de equinoterapia.



Bases: 9 adolescentes, 9 padres de familia y 3 maestros.

Fuente: Entrevistas aplicadas a adolescentes, padres de familia y maestros, de un colegio privado de Fraijanes, durante el ciclo escolar 2015.

Los resultados indican que en los ámbitos de relaciones sociales, como se observa en el esquema 1: los adolescentes antes del programa tenían dificultades de comunicación manifestadas sobre todo por aislamiento y falta de expresión. Luego del programa de equinoterapia, reportado en el esquema 2, los adolescentes denotan haber mejorado en las relaciones interpersonales, el aislamiento disminuyó y la comunicación mejoró; según reportan los padres, maestros y los mismos adolescentes.

En cuanto a las respuestas emocionales, los resultados del esquema 5 revelan que antes los adolescentes carecían de una expresión de emociones adecuada, o no poseían la habilidad de reconocer las respuestas emocionales que demostraban. Luego del programa, tanto los padres, los maestros y los adolescentes notifican que algunos adolescentes expresan lo que sienten, lo demuestran o enfrentan la situación; observable en el esquema 6. Sin embargo, no todos se percataron de algún cambio, algunos sujetos conservaron las mismas respuestas emocionales.

A parte, en el área de las respuestas físicas, los sujetos, los padres y los maestros exponían que antes del programa de equinoterapia tenían dificultades en el sueño, la alimentación, la postura y practicaban la onicofagia; demostrado en el esquema 7. Al terminar el programa, los adolescentes, maestros y padres reportaron que las respuestas físicas habían cambiado; sobre todo en el sueño, la postura y onicofagia; reportado en el esquema 8.

En cuanto a las conductas exteriorizadas, los resultados del esquema 9 indican que los adolescentes manifestaban carencia en el control de emociones, dificultades académicas, conductas de búsqueda de atención y conductas agresivo-pasivas, antes del programa de equinoterapia. Después de los cuatro meses del programa, los resultados del esquema 10 revelan que los adolescentes dejaron de presentar conductas de búsqueda de atención y conductas agresivo-pasivas. En el área académica, los sujetos exteriorizan una mejora en la atención, disposición en

las clases y búsqueda de planes a futuro. En el control de emociones, es observable que los adolescentes están más seguros de sí mismos y tienen un mayor control de sus emociones.

## V. DISCUSIÓN

En esta sección se procedió a analizar los resultados expuestos en la sección IV de esta investigación, los aspectos cuantitativos obtenidos de la escala TMMS y los aspectos cualitativos representados en los esquemas. La investigación se centró en el desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes agresivo-pasivos que asisten a un programa de equinoterapia.

Por lo tanto se relacionaron los datos con elementos del marco teórico y antecedentes del informe de investigación para exponer el desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes que asisten a equinoterapia. Se consideró relacionar la inteligencia emocional y la equinoterapia, puesto que como lo explica Gross (2006) al momento de montar al caballo, las personas sienten empoderamiento de sí mismos, ya que se promueve los sentimientos de poder tanto interno como externo, la autoestima y mejora el control emocional. Lo cual refleja que la relación caballo-humano, binomio, puede producir el desarrollo de la inteligencia emocional.

Uno de los objetivos del presente trabajo fue establecer si existe diferencia significativa en los resultados de las subescalas del test Trait Meta-Mood Scale, antes y después de un programa de equinoterapia. Los resultados de la escalas del pre test y post test demuestran que no hay una diferencia estadísticamente significativa antes y después de que los adolescentes asistieran al programa de equinoterapia.

Los resultados cuantitativos obtenidos concuerdan con el estudio de Escobedo (2015), en cuya investigación revela que no hay una significancia estadística en la correlación entre las subescalas y la escala total de la escala TMMS con el rendimiento académico. Esto puede deberse a que los ítems de la escala son específicos y no abarcan a totalidad las variables del estudio.

Así mismo, los resultados de este estudio indican que en las subescalas de atención a las emociones y claridad en la percepción emocional, los adolescentes

tienen un promedio alto. Lo cual muestra que tiene la capacidad para percibir sus emociones, darse cuenta y prestar atención a sus emociones. En la subescala de reparar las experiencias emocionales negativas, los adolescentes obtuvieron un promedio bajo. Por lo que exponen que no poseen la capacidad de moderar sus emociones. Los resultados expuestos contradicen el estudio de Escobedo (2015), ya que al medir el nivel de inteligencia emocional, utilizando la escala TMMS, la mayoría de los adolescentes, el 62%, obtuvieron un resultado debajo del promedio en las subescalas de claridad y atención. En la subescala de estrategia para regular emociones, los adolescentes obtuvieron una puntuación arriba del promedio o una habilidad promedio. A pesar que ambas investigaciones trabajaron con adolescentes, los resultados varían debido a diferentes variables como el nivel socioeconómico, nivel académico y ambiente familiar.

Además, los resultados de la presente investigación muestran que los resultados cuantitativos no son estadísticamente significativos, por lo que en esta área los cambios son poco perceptibles y no se puede comprobar que existió algún cambio. No obstante en el área cualitativa, los sujetos reportaron cambios en las áreas de relaciones sociales y familiares, en las conductas agresivo-pasivas, en la expresión de emociones y cambios en relación al área académica; como indica el maestro 1: “[...]...Está más tranquilo y seguro de sí mismo.” Estos resultados concuerdan con la investigación de Ewing et al. (2007), la cual tenía como objetivo evaluar cuantitativa y cualitativamente los efectos del método de aprendizaje facilitado por equinos en jóvenes con trastornos emocionales severos. Los resultados reportan que no hubo diferencias estadísticamente significativas, en el área cuantitativa. Sin embargo, en el área cualitativa, los resultados presentaron mejorías en el reconocimiento de emociones, manejo de ansiedad y aumento en la confianza en sí mismo. Por lo que se puede concluir que la equinoterapia influye en la inteligencia emocional, sobre todo en el área de reconocimiento de emociones. Así mismo, es relevante mencionar que a pesar que las variables de este estudio y el de Ewing et al. (2007) son diferentes, la equinoterapia influye en el la autoconfianza de los adolescentes.

Por otra parte, es importante mencionar dentro del área cuantitativa que se encontró una limitante. El baremo del TMMS para Guatemala elaborado por Lau (2002), carece de un análisis factorial reciente para el contexto nacional y presenta algunas inconsistencias de tipo estadístico; sin embargo, el instrumento es pertinente en su valoración cualitativa. La falta de pruebas de inteligencia emocional enmarcadas en el contexto socio-económico y cultural actual, influye en los resultados obtenidos, haciendo posible que los punteos sean manipulados o que las subescalas o ítems carezcan de confiabilidad estadística.

El siguiente objetivo específico que se consideró en esta investigación plantea identificar la percepción de los adolescentes acerca del desarrollo de su propia inteligencia emocional. Una de las habilidades esenciales de la inteligencia emocional según Salovey y Mayer (1990), es la capacidad de controlar las emociones. En este estudio, los resultados cualitativos mostraron que adolescentes indicaron que antes del programa de equinoterapia, manifestaban conductas catalogadas como agresivo-pasivo. Según Tawse y Quin (2009), las conductas agresivas reactivas tienen como características las conductas de amenazar a los demás, golpear, empezar peleas físicas, ser vengativo, perder el temperamento, excluir a los demás, comenzar rumores sobre otros, robar y actuar con ira. Mientras que la agresividad pasiva, se determina por una agresión hacia adentro. Los adolescentes muestran la frustración retirándose a un mundo de fantasía, donde evaden la realidad.

Estas conductas agresivas reactivas y pasivas fueron demostradas antes del programa de equinoterapia, tal como lo expone el sujeto 2: “[...] Porque siempre me terminó desquitando con todo lo que se me ponga enfrente.” Luego del programa de equinoterapia, los adolescentes indican que las conductas agresivo-pasivas disminuyeron, tal como lo indica el sujeto 6: “[...] Ya no me pasan esos ataques.” Lo cual demuestra una disminución en las conductas agresivo-pasivas.

Los resultados expuestos anteriormente concuerdan con los obtenidos por Cuypers et al. (2011) en el que demuestran efecto positivo de la equinoterapia en los 5 niños diagnosticados con TDAH; quienes mejoran en varias áreas de la conducta social, calidad de vida y el rendimiento motor.

A parte, el indicador de las respuestas emocionales y el sub-indicador de búsqueda de atención, que hacen parte de los resultados cualitativos; revelan que algunos adolescentes, antes del programa de equinoterapia, carecían de la capacidad del conocimiento de las propias emociones, lo cual se caracteriza por expresar las emociones; y el control a las emociones (Salovey & Mayer, 1990). En efecto, así como lo explica el sujeto 6 cuando siente angustia: “[...] No me he dado cuenta.” Lo cual demuestra la falta de la capacidad de conocimiento de las propias emociones. Luego del programa de equinoterapia, los resultados revelan que la capacidad de reconocer las emociones propias aumentó, tal como lo expresa el sujeto 9 al momento de sentirse enojado: “[...] Diciendo lo que me molesta.” Lo cual enfatiza el hecho que después del programa, los adolescentes logran comunicar lo que sienten. En cuanto a la conducta de búsqueda de atención antes del programa de equinoterapia, el sujeto 5 exterioriza: “[...] se lo iba a contar a todo el mundo, hacía drama.” después del programa de equinoterapia, la conducta disminuyó, el sujeto 5 enuncia: “[...] Ya no soy tan dramática.” Esto demuestra un aumento en el control de emociones.

Además, los resultados del indicador de respuestas emocionales pueden relacionarse a los resultados obtenidos en el estudio de Menéndez (2009), en el que demuestra que la equinoterapia es útil para mejorar la interacción social de los niños autistas, notando una mejoría en el lenguaje verbal, la comunicación y capacidad de iniciativa. Si bien, las características de los sujetos entre este estudio y el de Menéndez (2009) son diferentes, es esencial determinar que la equinoterapia promueve la comunicación y la capacidad de expresión, que lleva a desarrollar la capacidad de conocimiento y expresión de las emociones. Por aparte, aunque en el estudio de Menéndez (2009), no haya resultados sobre las conductas de búsqueda de atención, la presente investigación expone que la equinoterapia

disminuye las conductas de búsqueda de atención y por ende un aumento en el control de emociones.

Dentro de los objetivos específicos del presente trabajo, se encuentran describir la percepción de los padres y maestros acerca del desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes. Los resultados cualitativos manifiestan que los maestros y los padres notaron que los adolescentes, antes del programa de equinoterapia, mostraban dificultades en las relaciones sociales. Según Ugarriza y Pajares (2005), la inteligencia emocional incluye la competencia de la adaptabilidad, que utiliza vocabulario apropiado para expresar verbalmente las emociones en la manera en que sean comunes en la propia cultura. Al no tener conformada esta habilidad, los adolescentes carecen de una expresión de emociones adecuada, lo cual dificulta las interacciones sociales en todas las áreas de sus vidas. El padre 2 pone en evidencia las interacciones familiares de su hijo, antes del programa de equinoterapia: "[...] Lo veía más aislado y menos comunicativo." La maestra 2 comenta sobre las relaciones interpersonales de sus alumnos, antes del programa: "[...] Sobre todo se aíslan, algunas veces lo comentan, pero no siempre." Esto demuestra que los adolescentes carecían de la habilidad de expresar las emociones, lo que provocaba una dificultad en las interacciones sociales. Luego del programa de equinoterapia, tanto los padres como los maestros indican que los adolescentes mejoraron en la expresión de emociones y las relaciones interpersonales, tal como lo indica el padre 4: "[...] Ahora comparte más actividades con nosotros y se comunica más." El maestro 1 expone: "[...] Se ha comunicado mejor con sus compañeros [...] tiene mejores relaciones con los compañeros." Esto demuestra una mejora en la expresión de emociones que influye positivamente las relaciones sociales de los adolescentes luego del programa de equinoterapia.

Además, los maestros y padres percibieron que antes del programa, los adolescentes tenían dificultades académicas; lo cual entorpecía la etapa de desarrollo de identidad frente a confusión de identidad. Esta etapa de desarrollo indica que los adolescentes conforman su identidad a través de la elección de una

ocupación (Papalia et al. 2009). Al tener dificultades académicas esto se refleja en una dificultad en esta etapa de desarrollo, que influye también en la inteligencia emocional. Tal como lo menciona el maestro 3: “[...] No ponen atención.” El padre 7 indica: “[...] yo le preguntaba que pensaba seguir en la universidad, antes no me respondía la pregunta.” Después del programa de equinoterapia, los adolescentes mejoraron en el área académica, el padre 7 expresa: “[...] Ahora ya me dice quiere seguir ingeniería en sistemas [...] ahora ya le está buscando el sentido, investiga, ya se preocupa un poco más por su futuro”. Por lo que el programa de equinoterapia al promover la inteligencia emocional ayuda a los adolescentes en el área académica, agilizando a su vez el movimiento interno hacia la búsqueda de identidad.

Estos resultados sobre las relaciones sociales concuerdan con la investigación de Bass et al. (2009) en el que demostraron que los niños autistas expuestos a actividades ecuestres exhibieron mayor búsqueda sensorial, sensibilidad sensorial, motivación social, mayor atención; menor distracción y conductas sedentarias. A pesar de las diferencias en la población, es notable que la equinoterapia mejora las relaciones sociales, promueve la expresión de emociones y mejora las conductas académicas.

Asimismo, los resultados cualitativos muestran que los padres de familia y maestros notaban una carencia en el control de emociones, revelado en los sub-indicadores de conductas agresivo-pasivas y control de emociones. Los padres y maestros expresan que antes del programa de equinoterapia, las respuestas emocionales de los adolescentes indicaban problemas en la percepción, expresión y control de emociones. Así como lo expone el padre 2: “[...] Se miraba menos control.” El maestro 3 explica: “[...] Mostraban inquietud, inseguridad.” Esto denota la dificultad del control de emociones que presentaban los adolescentes. Luego del programa de equinoterapia, el padre 9 exterioriza: “[...] Ya se controla más, está más estable emocionalmente.” El maestro 1 manifiesta: “[...] Está más tranquilo y seguro de sí mismo, se logra expresar mejor [...] logra controlarse más.” El

programa de equinoterapia influyó en el control de emociones, en la seguridad en sí mismo y aumentó la estabilidad emocional.

En cuanto a las conductas agresivo-pasivas, los maestros y padres mencionaron que los adolescentes mostraban continuamente estas conductas, antes del programa. El padre 2 enuncia: “[...] Tiraba cosas, daba portazos, gritaba.” El maestro 1 explica: “[...] actuaba con violencia, golpeaba el escritorio o tiraba algo, gritaba y lloraba.” El maestro 2 revela: “[...] Otros reaccionan con agresividad verbal, gestual e incluso física.” Después del programa de equinoterapia, los padres y maestros coinciden en una disminución de estas conductas. El maestro 1 indica: “[...] Se domina mejor.” El padre 2 exterioriza: “[...] Está más controlado y mucho más espontáneo y mucho más expresivo.”

Los resultados expuestos concuerdan con los obtenidos en la investigación de Tejeda y Rodríguez (2011), en la que revelan que los niños tienen: un aumento en el autoestima, menos problemas de conducta, se sienten mejor sobre sí mismos, son menos violentos, tienen más empatía y no ceden con facilidad a las presiones de grupo. Aunque las variables del presente estudio y las de Tejeda y Rodríguez (2011) sean diferentes, los resultados son similares. Efectivamente, los sujetos demuestran que al llegar a tener una adecuada inteligencia emocional logran tener más seguridad en sí mismos, los problemas de conducta disminuyen y mejora el control de emociones. A su vez, estos resultados se pueden relacionar con la investigación de Peláez (2013), en donde indican que al aplicar un programa de inteligencia emocional, los síntomas depresivos en las niñas disminuyeron. Al desarrollar la inteligencia emocional se da una mejora en las respuestas emocionales y control de emociones adecuadas para superar las situaciones de la vida.

Así mismo, los resultados cualitativos de los indicadores de respuestas emocionales y el sub-indicador de control de emociones, presentados anteriormente; concuerdan con los resultados obtenidos por De León (2011) quien afirma que la terapia de juego en el desarrollo de inteligencia emocional en niños

es positiva. Las variables en este estudio y el estudio establecido por De León (2011) son diferentes, sin embargo en ambos estudios demuestran que el juego es un factor importante para el desarrollo de la inteligencia emocional. Dentro de los ejercicios y técnicas psicológicas en la equinoterapia, se utiliza el juego, aunque no se perciba exactamente de esta manera. Jiménez et al. (2014), exponen que al brindar las instrucciones de ciertas actividades se haga en forma de juego para estimular la participación. Por ende el juego está ligado en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños y adolescentes.

Entre otros, los adolescentes, los padres y maestros manifestaron múltiples beneficios físicos que recibieron los adolescentes después del programa de equinoterapia. Quienes describen que antes del programa los adolescentes tenían dificultades en las áreas de sueño, postura, alimentación y onicofagia. El padre 9 indica los problemas de sueño de su hijo: “[...] Se iba a dormir conmigo o con el papa, quiere que alguien la acompañe un rato mientras se duerme.” El padre 2 expresa las dificultades con la alimentación de su hijo: “[...] Comía mucho más y comía mucho más rápido, antes se atragantaba.” El padre 7 enuncia los problemas de postura: “[...] Caminaba más encorvado.” El sujeto 7 expone su conflicto de onicofagia: “[...] Me comía las uñas.” Después del programa de equinoterapia, los padres y adolescentes expresan cambios físicos. El sujeto 7 manifiesta: “[...] Ya casi no me como las uñas.” El maestro 1: “[...] Ha mejorado su postura.” El padre 2: “[...] Ya no come tanto como antes.” El padre 9 exterioriza: “[...] Ya duerme sola, ya no duerme con lamparita.” Esto demuestra que la equinoterapia influye de manera positiva en la alimentación, el sueño, la postura y disminuir la onicofagia.

Estos resultados concuerdan con los beneficios físicos de la equinoterapia que expone Scott (2005): el movimiento tridimensional del caballo simula la marcha humana, lo cual otorga beneficios como: una mayor fuerza y agilidad, mejora del balance y postura, aumento de la circulación sanguínea, respiración y ayuda en el metabolismo. Sin embargo, este estudio revela otros beneficios físicos derivados de la equinoterapia, los cuales influyen positivamente en el sueño, onicofagia y la alimentación.

En resumen, el desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes tuvo un efecto positivo en los resultados cualitativos, sin embargo los resultados cuantitativos no reflejaron cambios. Los adolescentes percibieron una mejora en su inteligencia emocional después del programa de equinoterapia, caracterizada por un aumento en la percepción y expresión de emociones; disminución de conductas agresivo- pasivo, mejorando así en las áreas de relaciones interpersonales. Además, los adolescentes exteriorizaron un cambio positivo en las respuestas físicas y conductuales. En cuanto a la percepción de los padres sobre el desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos, revelaron que después del programa de equinoterapia, los beneficios a nivel emocional, físico, conductual, académico y en las relaciones sociales fueron evidentes. Sobre todo mencionaron que el programa de equinoterapia ayudó a sus hijos en la percepción, expresión y control de emociones, permitiéndoles establecer relaciones interpersonales adecuadas. Las conductas agresivo-pasivas disminuyeron debido al adecuado control de emociones que aprendieron durante la equinoterapia. Por otro lado, los maestros notaron cambios en las conductas académicas, en el área física y en la inteligencia emocional de sus alumnos; no todos los maestros fueron capaces de percibir el desarrollo de la inteligencia emocional en sus alumnos. Sin embargo, los maestros que lo hicieron reportaron que sus alumnos tenían mejores relaciones interpersonales, aumento en su expresión de emociones, mayor control de emociones, mejor postura física y disminución de las conductas agresivo-pasivas.

## VI. CONCLUSIONES.

- Los resultados estadísticos de las subescalas (claridad en la percepción emocional, atención a las emociones y reparar las experiencias emocionales negativas) de la escala Trait Meta-Mood Scale, antes y después de un programa de equinoterapia, demuestran que no hay una diferencia estadísticamente significativa. Por lo tanto no se puede comprobar que existió algún cambio que se atribuya al programa de equinoterapia.
- Los resultados del pre-test y post-test en las subescalas de claridad en la percepción emocional y atención a las emociones fueron altos. Los resultados del pre-test y post-test en la subescala de reparar las experiencias emocionales negativas fueron bajos.
- De acuerdo a los resultados cualitativos, los adolescentes percibieron dificultades en la percepción, expresión y control de emociones; lo que producía conflictos en las relaciones sociales, conductas de búsqueda de atención, problemas en la alimentación y onicofagia; antes de participar en el programa de equinoterapia.
- Los resultados cualitativos revelan que los adolescentes percibieron una mejora en la percepción, expresión de sus emociones y un aumento en el control de emociones después del programa de equinoterapia. Lo cual se manifestó a través de una mejora en las relaciones interpersonales, disminución de problemas alimentación y de la conducta de onicofagia.
- Según los resultados cualitativos, los padres de los adolescentes distinguieron que los adolescentes carecían de inteligencia emocional, por lo que tenían conflictos en la percepción, expresión y control de emociones; lo cual se manifestaba en las dificultades de las relaciones sociales, conductas agresivo-pasivo y de búsqueda de atención, alimentación, sueño y problemas académicos; antes del programa de equinoterapia.
- Los padres expusieron a través de los resultados cualitativos que sus hijos desarrollaron y mejoraron las habilidades de la inteligencia emocional a partir

de la experiencia de la equinoterapia. Lo cual se manifestó en una mejora las áreas de relaciones sociales y académicas, disminuyeron las conductas agresivo-pasivas, la búsqueda de atención, los problemas de sueño y alimentación. A parte, los padres comentaron que los adolescentes mostraron una mejora en la postura física y seguridad en sí mismos.

- Los resultados cualitativos comprobaron que los maestros identificaban carencias en las habilidades de inteligencia emocional en los adolescentes, antes de la equinoterapia. Lo que se demostraba con conductas agresivo-pasivas, problemas de relaciones interpersonales y falta de atención en las clases.
- A partir de los resultados, se identificó que los maestros percibieron una mejora en la inteligencia emocional de los adolescentes, después del programa de equinoterapia. Permitiéndoles mejorar en la percepción, expresión y control de las emociones, disminuyendo así las conductas agresivo-pasivas, mejorando la seguridad en sí mismos y la atención en clases.
- Se comprobó con base en la información cualitativa **obtenida** que la equinoterapia brinda beneficios en la inteligencia emocional, relaciones sociales, conductas académicas, mejora la postura, y disminuye la onicofagia.

## VII. RECOMENDACIONES

### **A los adolescentes:**

- Continuar asistiendo con regularidad y constancia al programa de equinoterapia.
- Involucrarse en actividades como yoga o meditación para mejorar la percepción y control de las emociones.

### **Al colegio:**

- Promover la participación constante del programa de equinoterapia dentro del colegio, ya que se comprobó que es positiva.
- Instar a los maestros que colaboren con el programa de equinoterapia.
- Solicitar a los maestros mayor participación en las actividades del programa de equinoterapia.

### **A los padres de familia:**

- Promover la comunicación dentro del ambiente familiar.
- Se les incita a practicar las habilidades de la inteligencia emocional dentro de la crianza de los adolescentes, para que estos puedan aprender y mejorar su propia inteligencia emocional.

### **A los psicólogos:**

- Tomar en cuenta la equinoterapia como un facilitador dentro del proceso terapéutico.
- Tener en claro los beneficios psicológicos, físicos, conductuales y cognitivos que la equinoterapia puede brindar a los pacientes.

**A otros investigadores:**

- Considerar otras variables psicológicas, no solo inteligencia emocional, para determinar la influencia de la equinoterapia en ellas.
- Realizar una investigación similar con niños, para determinar si existen cambios en el desarrollo de la inteligencia emocional.
- Elaborar una investigación experimental para determinar los efectos de la equinoterapia en los adolescentes.
- Investigar la existencia de diferentes instrumentos para medir la inteligencia emocional.
- Realizar un estudio en el cual los sujetos tengan diferentes características para determinar si la equinoterapia brinda los mismos beneficios en cualquier tipo de población.

## VIII. REFERENCIAS

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25. Recuperado de:  
<http://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Bass, M. M., Llabre, M. M., & Duchowny, C. A. (2009). The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism. *Journal of autism and developmental disorders*, 39(9), 1261-1290. Recuperado de:  
[http://envisiontherapy.org/wp-content/uploads/2014/04/effect\\_therapeutic\\_horseback\\_riding\\_social\\_functioning\\_children\\_autism\\_paper.pdf](http://envisiontherapy.org/wp-content/uploads/2014/04/effect_therapeutic_horseback_riding_social_functioning_children_autism_paper.pdf)
- Coronel, J. M., & León, J. M. (2013). *Desempeño funcional con base en el seguimiento de órdenes simples mediante la equinoterapia, en los niños con autismo de 6 a 10 años, que asisten al centro de rehabilitación infantil de la secretaría de la defensa nacional*. Tesis Inédita. México: Universidad Autónoma del Estado de México. Retrieved Febrero 22, 2015, from <http://ri.uaemex.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/14298/404420.pdf?sequence=1>
- Corredor, L. J. (2009). *Caracterización anatomofisiológica y estudio comportamental del caballo de monta para equinoterapia*. Bogotá: Universidad de la Salle.
- Cuypers, K., Ridder, K. D., & Strandheim, A. (2011). The Effect of Therapeutic Horseback Riding on 5 Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Pilot Study. *Journal of Alternative & Complementary Medicine.*, 17(10), 901-908. Retrieved Febrero 27, 2015, from <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=2&sid=61024eec-e565-4002-bf74-a6e9609d07ae%40sessionmgr4004&hid=4112&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=66697397>

- De León, A. (2011). *Terapia de Juego y su influencia en el desarrollo de inteligencia emocional. (Estudio realizado con 25 niños de colegio Nueva Nación de Quetzaltenango)*. Tesis Inédita de licenciatura. Universidad Rafael Landívar: Guatemala.
- Escobedo, P. (2015). *Relación entre la Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico de los Alumnos del Nivel Básico de un Colegio Privado*. Tesis Inédita de licenciatura. Universidad Rafael Landívar: Guatemala.
- Ewing, C. A., MacDonald, P. M., Taylor, M., & Bowers, M. (2007). Equine-facilitated learning for youths with severe emotional disorders: A quantitative and qualitative study. *Child youth care forum*, 59-72. Recuperado de: <http://psicoterapiaequina.cl/pdf/Equine%20Facilitated%20Learning.pdf>
- Fine, A. H. (2006). *Handbook on Animal-Assisted Therapy*. San Diego: Academic Press.
- Garcés, I. (1999). *Correlación entre la inteligencia emocional y la aptitud académica de un grupo de jóvenes aspirantes a ingresar en 1999 a las facultades de ingeniería y humanidades de la Universidad Rafael Landívar*. Tesis Inédita de licenciatura. Universidad Rafael Landívar: Guatemala.
- Gross, E. (2006). *Equinoterapia: la rehabilitación por medio del caballo*. Sevilla: Editorial Trillas.
- Hernández, C., & Luján, J. (2006). Equinoterapia. Rehabilitación holística. *Nuevos Horizontes*, 5(1), 70-74.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). México: Mc Graw Hill.
- Jiménez, R., Gómez, Á., & Lázaro, L. (2014). Actividades para desarrollar habilidades sociales en niños autistas desde la equinoterapia. *Revista Arrancada*, 14(25), 21-30.

- Lau, K. (2002). *Validez de constructo, confiabilidad y baremación del Trait Meta-Mood Scale para estudiantes del nivel diversificado*. Tesis Inédita de licenciatura. Universidad Rafael Landívar: Guatemala.
- Matthews, G., Roberts, R. D., & Zeidner, M. (2011). *Emotional intelligence 101*. New York: Springer Publishing Company.
- Melgar, M. (2013). *Correlación entre inteligencia emocional y adaptación social en adolescentes. (Estudio realizado en alumnos de cuarto bachillerato de un colegio privado de la ciudad capital de Guatemala)*. Tesis Inédita de licenciatura. Universidad Rafael Landívar: Guatemala.
- Menéndez, M. (2009). *Efectos beneficiosos de la equinoterapia sobre la interacción social en niños con trastorno autista*. Argentina: Universidad de Favaloro.
- Morales, G. (2014). *Estimulación de la inteligencia emocional como apoyo para el encuase de las emociones negativas provocadas por la violencia familiar que sufren las mujeres del municipio de Santo Domingo Xenacoj*. Tesis Inédita de licenciatura. Universidad de San Carlos: Guatemala. Recuperado de: [biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13\\_4499.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_4499.pdf)
- Morales, P. (2007). *El contraste de medias*. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Desarrollo humano* (11va ed.). México: Mc Graw Hill.
- Peláez, S. (2013). *Incidencia del programa de inteligencia emocional "desarrollando el potencial emocional" en el nivel de depresión infantil de niñas con síntomas depresivos, estudiantes de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. Tesis Inédita de licenciatura. Universidad Rafael Landívar: Guatemala.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. Estados Unidos: Baywood Publishing Co., Inc.

- Scott, N. (2005). *Special Needs, Special Horses. A guide to the benefit of therapeutic riding*. Texas: University of North Texas Press.
- Silva, I. (s.f.). *Técnicas y ejercicios de equinoterapia*. Recuperado de: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-equino/tecnicas\\_y\\_ejercicios\\_de\\_equinoterapia.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-equino/tecnicas_y_ejercicios_de_equinoterapia.pdf)
- Sudekum, K. (2012). *Harnessing the power of equine assisted counseling. Adding animal assisted therapy to your practice*. New York: Taylor & Francis Group.
- Tejeda, A., & Rodriguez, L. (2011). *Programa para estimular el cociente o inteligencia emocional en niños de 10 a 13 años de edad cronológica*. Tesis Inédita de licenciatura. Universidad de San Carlos: Guatemala. Recuperado de: [biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13\\_3216.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_3216.pdf)
- Train, A. (2011). *Agresividad en niños y niñas: ayudas, tratamiento, apoyos en la familia y en la escuela*. España: Narcea.
- Twase, S., & Quin, C. (2009). *Handbook of Aggressive Behavior Research*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Ugarriza, N., & Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona* (8), 11-58. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2872458.pdf>
- Woodcock, R., Ortiz, J. M., Bravo, K. V., Meza, D. L., & Rondón, W. A. (2008, Mayo). Aportes del programa de equinoterapia de la fundación Sinergia a un grupo de niños en condiciones de discapacidad en la Ciudad de San Juan de Pasto. *Revista Unimar*, 63-71. Recuperado de: <http://www.umariana.edu.co/ojs-editorial/index.php/unimar/article/download/81/67>
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. (2009). *What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships and our mental health*. Cambridge: MIT Press.

## **ANEXOS**

### **Instrumentos (Entrevistas y Escala)**

En esta investigación se utilizó la definición de inteligencia emocional como la describe el Trait Meta Mood Scale, elaborado por Lau (2002): la habilidad de reconocer y expresar emociones, comprenderse a sí mismo, actualizar sus capacidades potenciales, comprender la manera en como las otras personas se sienten, tener y mantener relaciones interpersonales, controlar y regular las emociones. Los cuales se conocieron a través de los siguientes indicadores:

- Claridad de la Experiencia Emocional (Claridad).
- Atención a las emociones (Atención).
- Estrategias de Regulación emocional (Reparar).

ELEMENTO	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	PREGUNTAS
Inteligencia emocional.	En esta investigación se utilizó la definición de inteligencia emocional como la describe el Trait Meta Mood Scale, elaborado por Lau (2002): la habilidad de reconocer y expresar emociones, comprenderse a sí mismo, actualizar sus capacidades potenciales, comprender la manera en como las otras personas se sienten, tener y mantener relaciones interpersonales, controlar y regular las emociones.	Claridad	¿Cómo sabes cuando estás feliz?
		Claridad	¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?
		Claridad	¿Cómo te das cuenta que estás enojado?
		Claridad	¿Cómo sabes que tienes miedo?
		Claridad	¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?
		Claridad	¿Antes de comenzar con la equinoterapia, cómo te sentías?
		Claridad	¿Después de los cuatro meses de equinoterapia, cómo te sientes?

ELEMENTO	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	PREGUNTAS
Inteligencia emocional.	En esta investigación se utilizó la definición de inteligencia emocional como la describe el Trait Meta Mood Scale, elaborado por Lau (2002): la habilidad de reconocer y expresar emociones, comprenderse a sí mismo, actualizar sus capacidades potenciales, comprender la manera en como las otras personas se sienten, tener y mantener relaciones interpersonales, controlar y regular las emociones.	Claridad	¿De qué manera expresas que estás triste?
		Claridad	¿De qué forma muestras que estás enojado?
		Claridad	¿Cómo actúas cuando estás feliz?
		Atención	¿Cuándo comenzaste a montar, cómo te sentías al acercarte al caballo?
		Atención	Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?
		Atención	¿En qué situaciones te sientes contento? ¿Por qué?
		Atención	¿Qué situaciones te hacen enojar? ¿Por qué?
		Atención	¿En qué momentos te sientes triste? ¿Por qué?
		Atención	¿Qué situaciones te provocan miedo? ¿Por qué?

ELEMENTO	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	PREGUNTAS
Inteligencia emocional.	En esta investigación se utilizó la definición de inteligencia emocional como la describe el Trait Meta Mood Scale, elaborado por Lau (2002): la habilidad de reconocer y expresar emociones, comprenderse a sí mismo, actualizar sus capacidades potenciales, comprender la manera en como las otras personas se sienten, tener y mantener relaciones interpersonales, controlar y regular las emociones..	Atención	¿En qué momentos sientes angustia? ¿Por qué?
		Atención	¿Antes de la equinoterapia habían más situaciones que te hacían sentir enojado?
		Atención	¿Antes de la equinoterapia con qué frecuencia te sentías triste?
		Atención	¿Antes de la equinoterapia, con qué frecuencia te sentías angustiado?
		Atención	¿Antes de la equinoterapia habían más situaciones que te hacían sentir miedo?
		Claridad	¿Qué significa para ti la felicidad?
		Claridad	¿Qué es para ti la tristeza?
		Claridad	¿Qué significa para ti el enojo?
		Claridad	¿Qué significa para ti las emociones?

<b>ELEMENTO</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>PREGUNTAS</b>
Inteligencia emocional.	En esta investigación se utilizó la definición de inteligencia emocional como la describe el Trait Meta Mood Scale, elaborado por Lau (2002): la habilidad de reconocer y expresar emociones, comprenderse a sí mismo, actualizar sus capacidades potenciales, comprender la manera en como las otras personas se sienten, tener y mantener relaciones interpersonales, controlar y regular las emociones.	Reparar	¿Cuáles son los pensamientos positivos?
		Reparar	¿Cuáles son los pensamientos negativos?
		Reparar	¿Qué emociones generan pensamientos positivos?
		Reparar	¿Qué emociones generan pensamientos negativos?
		Claridad	¿Qué significa para ti la angustia?
		Claridad	¿Qué es para ti el miedo?
		Reparar	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿Cómo expresabas tu enojo?
		Reparar	Antes de empezar el programa de equinoterapia. ¿Cómo expresabas tu tristeza?
		Reparar	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿Cómo expresabas la angustia?
<b>ELEMENTO</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>PREGUNTAS</b>
Regulación emocional	En esta investigación se utilizó la definición de inteligencia emocional como la describe el	Reparar	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿Cómo expresabas el miedo?
		Reparar	Luego del programa de equinoterapia,

Regulación emocional	Trait Meta Mood Scale, elaborado por Lau (2002): la habilidad de reconocer y expresar emociones, comprenderse a sí mismo, actualizar sus capacidades potenciales, comprender la manera en como las otras personas se sienten, tener y mantener relaciones interpersonales, controlar y regular las emociones.		¿Cómo expresas ahora tu enojo?
Regulación emocional		Atención	Luego del programa de equinoterapia, ¿Cómo expresas ahora tu tristeza?
Regulación emocional		Atención	Luego del programa de equinoterapia, ¿Cómo expresas ahora tu miedo?
Regulación emocional		Atención	Luego del programa de equinoterapia, ¿Cómo expresas ahora tu angustia?
		Atención	Luego del programa de equinoterapia, ¿Has sentido alguna mejor en la expresión de tus emociones?
		Atención	Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿Cuál ha sido?

## **Entrevista a adolescentes.**

Mi nombre es Rita Villamar. Estoy realizando mi tesis, la cual tiene como objetivo reunir información sobre el desarrollo de la inteligencia emocional a través de un programa de equinoterapia. Por ello, solicito y agradezco su colaboración respondiendo a la presente entrevista. La información obtenida se manejará de forma confidencial. Para poder tener la información completa, las respuestas serán grabadas, si lo autoriza, y luego del uso necesario serán eliminadas. Agradezco su colaboración para poder completar mi investigación.

Rita Villamar

### **Datos generales:**

Nombre:

Edad:

Género:

### **Preguntas:**

1. ¿Qué significa para ti las emociones?
2. Para ti: ¿cuáles son los pensamientos positivos?
3. ¿Qué emociones generan pensamientos positivos?
4. ¿Cuáles son los pensamientos negativos, según tú?
5. ¿Qué emociones generan pensamientos negativos?
6. ¿Qué significa para ti la felicidad?
7. ¿Cómo sabes cuando estás feliz?
8. ¿Cómo actúas cuando estás feliz?
9. ¿En qué situaciones te sientes feliz? ¿Por qué?

10. ¿Qué es para ti la tristeza?
11. ¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?
12. ¿De qué manera expresas que estás triste?
13. ¿En qué momentos te sientes triste? ¿Por qué?
14. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia te sentías triste?
15. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu tristeza?
16. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu tristeza?
17. ¿Qué significa para ti el enojo?
18. ¿Cómo te das cuenta que estás enojado?
19. ¿De qué forma muestras que estás enojado?
20. ¿Qué situaciones te hacen enojar? ¿Por qué?
21. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que te hacían sentir enojado?
22. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu enojo?
23. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu enojo?
24. ¿Qué significa para ti la angustia?
25. ¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?
26. ¿En qué momentos sientes angustia? ¿Por qué?
27. Antes de la equinoterapia ¿con qué frecuencia te sentías angustiado?
28. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas la angustia?
29. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu angustia?
30. ¿Qué es para ti el miedo?
31. ¿Cómo sabes que tienes miedo?
32. ¿Qué situaciones te provocan miedo? ¿Por qué?
33. Antes de la equinoterapia ¿habían más situaciones que te hacían sentir miedo?
34. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu miedo?
35. Antes de comenzar con la equinoterapia ¿cómo te sentías?

36. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo te sientes?
37. Cuando comenzaste a montar ¿cómo te sentías al acercarte al caballo?
38. Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?
39. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido alguna mejoría en la expresión de tus emociones?
40. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿cuál ha sido?

## **Entrevista a padres.**

Mi nombre es Rita Villamar. Estoy realizando mi tesis, la cual tiene como objetivo reunir información sobre el desarrollo de la inteligencia emocional a través de un programa de equinoterapia. Por ello, solicito y agradezco su colaboración respondiendo a la presente entrevista. La información obtenida se manejará de forma confidencial. Para poder tener la información completa, las respuestas serán grabadas, si lo autoriza, y luego del uso necesario serán eliminadas. Agradezco su colaboración para poder completar mi investigación.

Rita Villamar

### **Datos generales:**

Nombre:

Padre de:

Edad:

### **Preguntas:**

1. ¿Cómo actúa su hijo cuando está feliz?
2. ¿En qué situaciones se siente feliz su hijo?
3. ¿De qué manera expresa que está triste?
4. ¿En qué momentos se siente triste su hijo?
5. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su hijo?
6. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su hijo?
7. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?
8. ¿De qué forma muestra su hijo que está enojado?

9. ¿Qué situaciones hacen enojar a su hijo?
10. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?
11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su hijo enojo?
12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?
13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su hijo se siente angustiado?
14. ¿En qué momentos su hijo siente angustia?
15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su hijo?
16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?
17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?
18. ¿Cómo sabe que su hijo tiene miedo?
19. ¿Qué situaciones le provocan miedo?
20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?
21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?
22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su hijo?
23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su hijo?
24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su hijo?
25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su hijo? Si es así, ¿cuál ha sido?

## **Entrevista a maestros.**

Mi nombre es Rita Villamar. Estoy realizando mi tesis, la cual tiene como objetivo reunir información sobre el desarrollo de la inteligencia emocional a través de un programa de equinoterapia. Por ello, solicito y agradezco su colaboración respondiendo a la presente entrevista. La información obtenida se manejará de forma confidencial. Para poder tener la información completa, las respuestas serán grabadas, si lo autoriza, y luego del uso necesario serán eliminadas. Agradezco su colaboración para poder completar mi investigación.

Rita Villamar

### **Datos generales:**

Nombre:

Maestra de:

Edad:

### **Preguntas:**

1. ¿Cómo actúa su alumno cuando está feliz?
2. ¿En qué situaciones ha observado feliz su alumno?
3. ¿Cómo sabe cuándo su alumno se encuentra triste?
4. ¿De qué manera expresa que está triste?
5. ¿En qué momentos ha observado triste su alumno?
6. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su alumno?
7. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su alumno?
8. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?
9. ¿De qué forma muestra su alumno que está enojado?
10. ¿Qué situaciones hacen enojar a su alumno?

11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su alumno enojo?
12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?
13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su alumno se siente angustiado?
14. ¿En qué momentos su alumno siente angustia?
15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su alumno?
16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?
17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?
18. ¿Cómo sabe que su alumno tiene miedo?
19. ¿Qué situaciones le provocan miedo?
20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?
21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?
22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su alumno?
23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su alumno?
24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su alumno?
25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su alumno? Si es así, ¿cuál ha sido?

**PREGUNTAS**

<b>No.</b>	<b>Adolescentes</b>	<b>Padres</b>	<b>Maestros</b>
1	¿Qué significa para ti las emociones?		
2	Para ti: ¿cuáles son los pensamientos positivos?		
3	¿Qué emociones generan pensamientos positivos?		
4	¿Cuáles son los pensamientos negativos, según tú?		
5	¿Qué emociones generan pensamientos negativos?		
6	¿Qué significa para ti la felicidad?		
7	¿Cómo sabes cuando estás feliz?		
8	¿Cómo actúas cuando estás feliz?	¿Cómo actúa su hijo cuando está feliz?	¿Cómo actúa su alumno cuando está feliz?
9	¿En qué situaciones te sientes feliz? ¿Por qué?	¿En qué situaciones se siente feliz su hijo?	¿En qué situaciones ha observado feliz su alumno?
10	¿Qué es para ti la tristeza?		
11	¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?		
12	¿De qué manera expresas que estás triste?	¿De qué manera expresa que está triste?	¿De qué manera expresa que está triste?
13	¿En qué momentos te sientes triste? ¿Por qué?	¿En qué momentos se siente triste su hijo?	¿En qué momentos ha observado triste su alumno?
14	Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia te sentías triste?	Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su hijo?	Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su alumno?

<b>15</b>	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu tristeza?	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su hijo?	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su alumno?
<b>16</b>	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu tristeza?	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?
<b>17</b>	¿Qué significa para ti el enojo?		
<b>18</b>	¿Cómo te das cuenta que estás enojado?		
<b>19</b>	¿De qué forma muestras que estás enojado?	¿De qué forma muestra su hijo que está enojado?	¿De qué forma muestra su alumno que está enojado?
<b>20</b>	¿Qué situaciones te hacen enojar? ¿Por qué?	¿Qué situaciones hacen enojar a su hijo?	¿Qué situaciones hacen enojar a su alumno?
<b>21</b>	Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que te hacían sentir enojado?	Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?	Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?
<b>22</b>	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu enojo?	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su hijo enojo?	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su alumno enojo?
<b>23</b>	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu enojo?	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?
<b>24</b>	¿Qué significa para ti la angustia?		
<b>25</b>	¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?	¿De qué manera se da cuenta cuando su hijo se siente angustiado?	¿De qué manera se da cuenta cuando su alumno se siente angustiado?
<b>26</b>	¿En qué momentos sientes angustia? ¿Por qué?	¿En qué momentos su hijo siente angustia?	¿En qué momentos su alumno siente angustia?
<b>27</b>	Antes de la equinoterapia ¿con qué frecuencia te sentías angustiado?	Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su hijo?	Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentías angustiado su alumno?

<b>28</b>	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas la angustia?	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?	Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?
<b>29</b>	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu angustia?	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?
<b>30</b>	¿Qué es para ti el miedo?		
<b>31</b>	¿Cómo sabes que tienes miedo?	¿Cómo sabe que su hijo tiene miedo?	¿Cómo sabe que su alumno tiene miedo?
<b>32</b>	¿Qué situaciones te provocan miedo? ¿Por qué?	¿Qué situaciones le provocan miedo?	¿Qué situaciones le provocan miedo?
<b>33</b>	Antes de la equinoterapia ¿habían más situaciones que te hacían sentir miedo?	Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?	Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?
<b>34</b>	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu miedo?	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?	Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?
<b>35</b>	Antes de comenzar con la equinoterapia ¿cómo te sentías?	Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su hijo?	Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su alumno?
<b>36</b>	Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo te sientes?	Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su hijo?	Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su alumno?
<b>37</b>	Cuándo comenzaste a montar ¿cómo te sentías al acercarte al caballo?		
<b>38</b>	Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?		
<b>39</b>	Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido alguna mejoría en la expresión de tus emociones?	Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su hijo?	Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su alumno?

<b>40</b>	Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿cuál ha sido?	Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su hijo? Si es así, ¿cuál ha sido?	Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su alumno? Si es así, ¿cuál ha sido?
-----------	---	--	--

## TRAIT META-MOOD SCALE (TMSS)

**Instrucciones:** Lea cada una de las afirmaciones siguientes y decida si usted está de acuerdo o no con ellas. Marque con una X la respuesta que más se aproxime a su decisión, de acuerdo a las siguientes opciones:

- A. Completamente de acuerdo
- B. Un poco de acuerdo
- C. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- D. Un poco en desacuerdo
- E. Completamente en desacuerdo

ITEM		A	B	C	D	E
1	La variedad de los sentimientos de las personas hace la vida más interesante.					
2	Trato de pensar cosas buenas aunque me siento muy mal.					
3	No tengo mucha energía cuando estoy contento.					
4	Las personas estarían mejor si sintieran menos y pensarán más.					
5	Normalmente no tengo mucha energía cuando estoy triste.					
6	Cuando estoy enojado me permito seguir sintiéndome así.					
7	No creo que valga la pena ponerle atención a las emociones o al estado de ánimo.					
8	Usualmente no preocupo mucho por lo que estoy sintiendo.					
9	Algunas veces no me doy cuenta de cuáles son mis sentimientos.					

10	Si veo que me estoy enojando, me trato de calmar.					
<b>ITEM</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
11	Tengo mucha energía cuando me siento triste.					
12	Raras veces estoy confundido de cómo me siento.					
13	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
14	No dejo que mis sentimientos interfieran con lo que estoy pensando.					
15	Los sentimientos le dan dirección a la vida.					
16	Aunque algunas veces esté triste, normalmente soy optimista.					
17	Cuando me siento mal, me doy cuenta que "las cosas buenas de la vida" son ilusiones.					
18	Creo en actuar desde el corazón.					
19	Nunca me doy cuenta de cómo me siento.					
20	Cuando estoy contento me doy cuenta que la mayoría de mis preocupaciones no tienen importancia.					
21	Creo que es sano sentir cualquier emoción que se está sintiendo.					
22	La mejor manera de manejar mis sentimientos es vivirlos al máximo.					
23	Cuando estoy molesto me recuerdo de todos los placeres de la vida.					

24	Mis creencias y opiniones casi siempre cambian dependiendo de cómo me siento.					
25	Usualmente tengo mucha energía cuando estoy contento.					
<b>ITEM</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
26	Frecuentemente estoy consciente de mis sentimientos sobre alguna situación.					
27	Cuando estoy deprimido, no puedo dejar de pensar cosas malas.					
28	Usualmente estoy confundido de cómo me siento.					
29	Uno nunca se debe dejar guiar por las emociones.					
30	Si estoy de demasiado buen humor me recuerdo de la realidad para tranquilizarme.					
31	Nunca me dejo vencer por mis emociones.					
32	A pesar de que a veces estoy contento, soy normalmente pesimista.					
33	Me siento cómodo con mis emociones.					
34	Es importante bloquear algunos sentimientos para preservar la cordura.					
35	Le pongo mucha atención a como me siento.					
36	Cuando estoy de buen humor, soy optimista ante el futuro.					

37	No comprendo mis sentimientos.					
38	No le pongo mucha atención a mis sentimientos.					
39	Cuando estoy de mal humor, soy pesimista ante el futuro.					
40	Nunca me preocupa estar de demasiado buen humor.					
<b>ITEM</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
41	Pienso frecuentemente en mis sentimientos.					
42	Usualmente tengo muy claros mis sentimientos					
43	Aunque me siento muy mal, trato de pensar en cosas agradables.					
44	Los sentimientos son una debilidad que tienen los humanos.					
45	Usualmente conozco mis sentimientos acerca de diferentes situaciones.					
46	Usualmente es una pérdida de tiempo pensar en mis emociones.					
47	Cuando estoy contento algunas veces me recuerdo a mí mismo que cosas podrían salir mal.					
48	Casi siempre sé exactamente lo que estoy sintiendo.					

## **TRANSCRIPCIONES DE ENTREVISTAS.**

## Entrevista adolescentes.

**Sujeto:** 1

**Edad:** 15

**Sexo:** Masculino

### Preguntas:

**1. ¿Qué significa para ti las emociones?**

Las emociones para mi pueden ser ya sea como un recurso principal para tomar decisiones o una advertencia de algo que no debería hacer.

**2. Para ti: ¿cuáles son los pensamientos positivos?**

Los pensamientos positivos, para mí, son los pensamientos que me hacen avanzar para algo que yo quiero. Digamos si yo quiero ser un jugador de basketball, un pensamiento negativo es: "yo nunca voy a ser bueno en esto". Pero si yo pienso: "voy mejorando, soy mejor que antes" entonces eso me va a ayudar, me va a impulsar a ser mejor.

**3. ¿Qué emociones generan pensamientos positivos?**

Estos pensamientos positivos tienden a generarme a mí, por ejemplo orgullo felicidad, concentración, perseverancia.

**4. ¿Cuáles son los pensamientos negativos, según tú?**

Son definitivamente los pensamientos que no me ayudan a avanzar en lo que yo quiero.

**5. ¿Qué emociones generan pensamientos negativos?**

Incapacidad, tristeza, incluso si es muy negativo a veces depresión. Me quita ganas de hacer lo que yo estaba haciendo.

**6. ¿Qué significa para ti la felicidad?**

La felicidad, es uno de los mejores sentimientos. Y es como la meta a alcanzar de cualquier persona.

**7. ¿Cómo sabes cuando estás feliz?**

Cuando yo estoy feliz, lo noto porque me siento muy activo, a veces me desconcentro o se me olvidan las cosas.

### **8. ¿Cómo actúas cuando estás feliz?**

Me pongo como hiperactivo, me gusta correr, saltar y no sé a veces me dan ganas de hacer cosas que requieren de actividad más mental cómo escribir.

### **9. ¿En qué situaciones te sientes feliz?**

Cuando logré algo de lo que había planeado hacer, porque eso es algo que tengo un poco de problema. Me pongo una meta y se me va en unos 3 a 4 días. Entonces cuando logro una meta eso me hace feliz.

### **10. ¿Qué es para ti la tristeza?**

La tristeza es uno de los sentimientos, que algunos podrían pensar que es malo, para mí es uno de los más necesarios, porque es el combustible para avanzar. Cuando te encuentras triste puedes pensar y razonar: “¿Por qué estoy triste?” y cambiar eso que te está molestando. Entonces, a mi parecer, la tristeza puede ser un poco desagradable pero es el combustible para avanzar.

### **11. ¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?**

Cuando estoy muy triste, tiendo a apartarme de la gente, a veces hasta ponerme como enojado, y me gusta más sentarme a leer o hacer otras cosas que no requieran de interacción con otras personas.

### **12. ¿De qué manera expresas que estás triste?**

Pues me pongo muy enojado, por cualquier cosita, con cualquier persona. Me llegan a saludar y me enojo así como: “no, no, déjame en paz”.

### **13. ¿En qué momentos te sientes triste?**

Me siento triste cuando me siento traicionado o cuando presencié una injusticia y no sé porque pero desde muy pequeño, cualquier injusticia me ha molestado muchísimo. Cuando algo me parece totalmente injusto, no quiero dejar que eso pase, quiero pelear; por eso he tenido ya varios problemas con la directora, porque cuando algo me parece injusto voy a hablar con ella.

### **14. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia te sentías triste?**

Bastante, con bastante frecuencia, porque normalmente me enojaba por cualquier injusticia aunque no fuera injusticia, o sea a mí me parecía injusticia entonces me enojaba y me ponía triste con frecuencia.

**15. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu tristeza?**

Antes de empezar este programa, expresaba mi tristeza en lo más mínimo posible, me enojaba pero me lo quedaba para mí mismo; me metía en mi cuarto y empezaba a golpear las paredes y las almohadas, para calmarme.

**16. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu tristeza?**

Ahorita, ya puedo hablar con mi mamá o con mi papá, de las razones de mi tristeza, ya tengo mucha más confianza con ellos y creo yo que con mi perro puedo hablar así que hablo con él.

**17. ¿Qué significa para ti el enojo?**

Para mí es un sentimiento que también es desagradable, pero este en lugar de hacerte avanzar es quemar el combustible que la tristeza te dio, para hacer un arma para destruir.

**18. ¿Cómo te das cuenta que estás enojado?**

Cuando estoy enojado tensa mucho la mandíbula, entonces me he lastimado los dientes por eso y he tenido que ir al médico. No me ha pasado últimamente gracias a dios, pero cuando era muy pequeño si me pasaba a cada rato.

**19. ¿De qué forma muestras que estás enojado?**

Cuando estoy muy enojado, es muy parecido a la tristeza. No quiero hablar con nadie y me meto a mi cuarto, me pongo a leer o si no empiezo a lanzar las almohadas contra el piso y comienzo a insultar a la persona que me hizo enojar así como yo para mí mismo.

**20. ¿Qué situaciones te hacen enojar?**

Me hace enojar al igual que me pone triste, la injusticia. Me hace enojar cuando habla a mis espaldas de mí o de otra persona que yo quiera, porque me parece que les falta valor para decir lo que ellos piensan. Entonces la falta de valor, me hace enojar, no sé si es que la veo reflejada en mí, pero me hace enojar mucho.

**21. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que te hacían sentir enojado?**

Sí, bastantes más pero no todas.

**22. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu enojo?**

Pues, cuando me enojaba le pegaba a las cosas, a las paredes a las almohadas, incluso imprimía, a veces, fotos de mi hermano y se las pegaba a las almohadas para golpearlas.

**23. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu enojo?**

Mi enojo pues, más que nada ahorita hablo con mi mamá, pues es con ella con la que más me enojo, cuando me enojo con mi papá igual habló con mi mamá; pero tiendo a ir a pedirles perdón; porque me parece que a veces cuando me enojo reacciono mal, entonces voy y les pido perdón aunque siga enojado voy y les pido perdón. Si no tengo a alguien con quien hablar o me enojo por cualquier otra cosa, lo que tiendo a hacer es alejarme o apartarme de esa cosa, respirar un poco y después pensar si quiero regresar o prefiero alejarme.

**24. ¿Qué significa para ti la angustia?**

La angustia es generar una tristeza, un enojo o una ansiedad por algo que no ha pasado. Es bastante inútil si no lo sabes aprovechar, porque a veces la angustia te puede ayudar a tomar algunas decisiones preventivas que si no son muy exageradas pueden hasta ayudarte en algún futuro.

**25. ¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?**

Cuando me siento angustiado, siento un dolor en el estómago fuerte. De hecho a veces, tengo que ir al médico sin saber que estoy angustiado. Ahora ya sé cómo distinguir que estoy angustiado y cuando estoy angustiado me duele el estómago y se me hace un nudo la garganta.

**26. ¿En qué momentos sientes angustia?**

Por casi todo, por lo general me angustiaba cualquier cosa e incluso a veces buscaba que cosas podían pasar mal, por las cuales debía angustiarme.

**27. Antes de la equinoterapia ¿con qué frecuencia te sentías angustiado?**

Bastante frecuencia, bastante frecuencia porque yo andaba pensando: “ay no! Esto va a pasar o que va a pasar después”. Adelantaba como 5 semanas para ver qué cosa podía pasar mal, si podía caer un meteorito en el colegio, algo lo que sea. Incluso me creí lo del fin del mundo en el 2012.

**28. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas la angustia?**

La angustia no la expresaba, no la expresaba para nada me quedaba yo callado con mi propia angustia y fingía que yo no tenía nada. Pero si me sentía muy angustiado, a veces.

**29. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu angustia?**

Mi angustia ahora la expreso de una manera más calmada, me pongo a escribir las cosas que me angustian y a veces hablo con mi mamá o mi papa para ver porque razones, porque estás que me angustian son estúpidas por decirlo así.

**30. ¿Qué es para ti el miedo?**

El miedo es una alerta de un peligro, a veces el peligro puede ser falso. A veces, el peligro puede ser real, entonces es algo así como que si tuvieras una alarma para incendios, a veces se activa cuando hay humo y a veces se activa cuando hay fuego.

**31. ¿Cómo sabes que tienes miedo?**

Cuando tengo miedo, tiendo a sudar mucho, me tiemblan las manos, y a veces siento que tiemblo sin temblar, o sea me veo pongo frente al espejo y no estoy temblando pero yo siento que estoy temblando.

**32. ¿Qué situaciones te provocan miedo?**

Son cosas como cuando veo que mi mamá está enojada con mi hermano, porque sé que entonces se puede enojar conmigo por cualquier cosita, eso me produce mucho miedo porque no quiero que se enoje conmigo. Me da miedo también cuando mi papá no llega alguna noche, entonces le pregunto a mi mamá:” Por qué no ha venido mi papá”, cuando me contesta que ya va a venir o que se va a quedar trabajando, ya me relajo. Pero siento que aparte que si alguien de mi familia sale y no regresa, me asusta muchísimo.

**33. Antes de la equinoterapia ¿habían más situaciones que te hacían sentir miedo?**

Sí, un poquito más, como me daba miedo que mi hermano se enojará conmigo, me daba miedo que mi hermano se sintiera triste, me daba miedo que cualquiera de mi familia se sintiera triste, me daba miedo que mis amigos me dejarán. Me daban

miedo bastante más cosas, ahora que lo veo en perspectiva, sí me daban miedo bastantes cosas.

**34. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu miedo?**

Mi miedo físicamente se expresa muy parecido, me sudaban las manos y siento que tiemblo; pero ahora puedo sentarme más calmado a escribir, cada noche me siento a escribir las cosas que me dan miedo y siempre pido ayuda a dios o a mi mamá para ayudarme a hacer una lista de cosas para ayudarme contra eso, como hacer unas razones por las que no podría pasar o si pasara que haría. Entonces me ayuda bastante.

**35. Antes de comenzar con la equinoterapia ¿cómo te sentías?**

Me sentía bastante como muy irritado todo el tiempo, todo el tiempo cualquier cosa que me dijeran me enojaba. Incluso antes de empezar con el programa equino me daba como angustia el programa de equinoterapia. Nunca le he tenido miedo a los caballos ni nada, pero es que si tenía un amigo que al empezar, no con equinoterapia, si no equitación, se cayó y casi se mata porque cayó en el cuello y casi se mata porque se quebró una vértebra, al final no quedó paralítico ni nada.

**36. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo te sientes?**

Me siento muchísimo más calmado, me siento tranquilo que aunque esté un poquito irritado por estar desvelando. El programa de equinoterapia me ha ayudado muchísimo con esto de mi irritación. Con el temblor de las manos cuando me da miedo, ya no me tiemblan, siento yo que es por eso. Me ha brindado más calma, más control sobre mí mismo, para que el caballo no saliera corriendo.

**37. Cuando comenzaste a montar ¿cómo te sentías al acercarte al caballo?**

Siempre me sentía muy feliz, porque me gustan muchísimo los animales, entonces yo siempre quería andar en el caballo, pero montar un caballo así de alto, me daba miedo, es como estar en un piso, de un como balcón que se mueve.

**38. Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?**

Ahorita cuando me acerco al caballo, con la yegua me siento muy muy relajado, me encanta. Cuando me acerco al macho me siento un poquito angustiado, pero trato de controlarlo, porque si no sé qué él va a salir corriendo. Pero en general me siento muy relajado al acercarme a los caballos.

**39. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido alguna mejoría en la expresión de tus emociones?**

Sí, siento que la expresión de mi felicidad ha mejorado mucho; porque también la expresión de mi felicidad era así como muy hiperactiva, ahora sé controlarla un poco más, sé cómo aprovechar esa felicidad para contagiarla. También, cuando estaba enojado o angustiado o triste, siento que puedo controlarme a mí mismo para buscar ayuda, porque es algo que normalmente no me gusta porque prefiero hacer las cosas por mí mismo que pedir ayuda.

**40. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿cuál ha sido?**

Sí, pero no mucho, las emociones siempre siguen allí, siempre están llegando. Pero no tengo mucho control sobre cuando llegan o cuando no. Pero si sé cómo reaccionar cuando llegan cada una, después del programa.

## Entrevista adolescentes.

**Sujeto:** 2

**Edad:** 16

**Sexo:** Masculino

### Preguntas:

**1. ¿Qué significa para ti las emociones?**

Lo que lleva el equilibrio de la vida.

**2. Para ti: ¿cuáles son los pensamientos positivos?**

Son: "Lo voy a lograr. Todo es posible. No pasa nada".

**3. ¿Qué emociones generan pensamientos positivos?**

La felicidad, el amor.

**4. ¿Cuáles son los pensamientos negativos, según tú?**

Son: "No puedo hacer nada. Nadie me quiere. Nada se puede lograr en la vida."

**5. ¿Qué emociones generan pensamientos negativos?**

La tristeza, la depresión.

**6. ¿Qué significa para ti la felicidad?**

Manejar un carro, para mi esa es la felicidad.

**7. ¿Cómo sabes cuando estás feliz?**

Porque me siento extremadamente bien.

**8. ¿Cómo actúas cuando estás feliz?**

Todo depende de la situación. Si estoy feliz hago puras tonteras, pero si es con el amor de mi vida me pongo más nervioso.

**9. ¿En qué situaciones te sientes feliz?**

La primera vez que manejé, la primera carrera en bicicleta, cuando conocí al amor de mi vida, cuando me traen regalos y cuando veo las series que me gustan.

**10. ¿Qué es para ti la tristeza?**

La tristeza es que te rompan el corazón más de una vez.

**11. ¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?**

Depende de la situación, si estoy muy triste me entra una gran depresión, no tengo ganas de hacer nada. Si solo estoy un poco triste, lo aguanto y hago lo que tengo que hacer.

**12. ¿De qué manera expresas que estás triste?**

Con el enojo y seguido de un llanto.

**13. ¿En qué momentos te sientes triste?**

Después de vacaciones de medio año, cuando se muere alguien querido, lo que me ha pasado seguido, y cuando no se obtiene lo que uno quiere.

**14. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia te sentías triste?**

Bastante.

**15. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu tristeza?**

La ocultaba pero no resultaba muy bien. Nadie se daba cuenta y todo seguía igual.

**16. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu tristeza?**

Sinceramente, creo que sigue igual, pero ya es más notable.

**17. ¿Qué significa para ti el enojo?**

Romper todo lo que se te ponga enfrente.

**18. ¿Cómo te das cuenta que estás enojado?**

Porque siempre me terminó desquitando con todo lo que se me ponga enfrente.

**19. ¿De qué forma muestras que estás enojado?**

A veces, sí resulta lo logro ocultar en la forma en que respondo. Y a veces que me enojo tanto que termino tirando y volcando todas las cosas de mi cuarto.

**20. ¿Qué situaciones te hacen enojar?**

Es algo muy personal, no quiero decirlo. Pero otra de las cosas que me enojan, es que las cosas no salgan como esperaba.

**21. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que te hacían sentir enojado?**

Bastantes más.

**22. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu enojo?**

Gritándole a la gente.

**23. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu enojo?**

Ahora, les sigo gritando pero ya es más moderada la cantidad de insultos, gritos y golpes.

**24. ¿Qué significa para ti la angustia?**

La angustia es pasar día y noche pensando en ese segundo que no va a pasar.

**25. ¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?**

Cuando me acabo la despensa de la casa, cuando me quedó pensando en una sola cosa y me olvido del resto.

**26. ¿En qué momentos sientes angustia?**

En los exámenes finales.

**27. Antes de la equinoterapia ¿con qué frecuencia te sentías angustiado?**

No tanto la verdad.

**28. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas la angustia?**

Lo mismo.

**29. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu angustia?**

No ha cambiado.

**30. ¿Qué es para ti el miedo?**

Miedo es no poder formar parte de la sociedad, ser rechazado por todos.

**31. ¿Cómo sabes que tienes miedo?**

Porque lo vivo todos los días.

**32. ¿Qué situaciones te provocan miedo?**

¿Ya te diste cuenta que la mayoría de mis respuestas tienen que ver con amor? Generalmente, mi miedo es ser rechazado por esa persona. Más por esa persona pero más formar parte de la sociedad.

**33. Antes de la equinoterapia ¿habían más situaciones que te hacían sentir miedo?**

No.

**34. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu miedo?**

No sé cómo lo expreso.

**35. Antes de comenzar con la equinoterapia ¿cómo te sentías?**

Enojado, con miedo y muy pocas veces era feliz.

**36. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo te sientes?**

He cambiado mucho, estoy más tranquilo y relajado, eso es lo que dicen las personas que me conocen. Aunque yo no siento mucho la diferencia. Me siento más feliz, angustiado todavía sigo, y el miedo he aprendido a manejarlo más.

**37. Cuando comenzaste a montar ¿cómo te sentías al acercarte al caballo?**

Con miedo.

**38. Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?**

Confiado.

**39. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido alguna mejoría en la expresión de tus emociones?**

No.

**40. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿cuál ha sido?**

No. Siento que todavía me cuesta controlar mis emociones.

## Entrevista adolescentes.

**Sujeto:** 3

**Edad:** 15

**Sexo:** Masculino

### Preguntas:

**1. ¿Qué significa para ti las emociones?**

Las emociones, para mí, son muy importantes en la vida, porque define tu forma de ser y en la forma en la que cómo estás con los demás.

**2. Para ti: ¿cuáles son los pensamientos positivos?**

Pensar en cosas buenas, como los buenos momentos que pasas con alguien o que sabes que puedes contar con una persona.

**3. ¿Qué emociones generan pensamientos positivos?**

La alegría.

**4. ¿Cuáles son los pensamientos negativos, según tú?**

Cuando piensas cosas malas que te han pasado que has vivido con otras personas que te han lastimado en algún tiempo.

**5. ¿Qué emociones generan pensamientos negativos?**

Estar estresado, el enojo.

**6. ¿Qué significa para ti la felicidad?**

La felicidad para mí significa siempre estar motivado, siempre mantenerla frente en alto, nunca rendirse, siempre tener una buena actitud en todo momento.

**7. ¿Cómo sabes cuando estás feliz?**

Cuando me río mucho.

**8. ¿Cómo actúas cuando estás feliz?**

Soy muy enérgico cuando estoy feliz.

**9. ¿En qué situaciones te sientes feliz?**

Cuando estoy con mis amigos, cuando estoy con mi familia.

**10. ¿Qué es para ti la tristeza?**

Es cuando uno no está ni enojado ni feliz, está en medio de los dos. Sería como no tener ganas de hacer nada.

**11. ¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?**

Cuando me quiero encerrar en mi cuarto.

**12. ¿De qué manera expresas que estás triste?**

Me quedo en mi cuarto.

**13. ¿En qué momentos te sientes triste?**

Cuando me pasan un montón de cosas malas, y cuando no se hace alguna cosa que quiero, me pongo mal.

**14. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia te sentías triste?**

Talvez cada día de mi antiguo colegio, sobre todo cuando tenía clase de mate, porque mis amigos me degradaban mucho con el profesor en esa clase, porque me decían que no era bueno en nada.

**15. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu tristeza?**

No le hablaba a nadie.

**16. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu tristeza?**

Le cuento a más de alguien como me siento.

**17. ¿Qué significa para ti el enojo?**

Sacar lo que uno no le gusta y como demostrárselo a los demás.

**18. ¿Cómo te das cuenta que estás enojado?**

Cuando no le quiero hablar a alguien.

**19. ¿De qué forma muestras que estás enojado?**

Ignorando a las personas.

**20. ¿Qué situaciones te hacen enojar?**

Que hablen a mis espaldas, que me molesten o molesten a alguien que yo quiero.

**21. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que te hacían sentir enojado?**

No.

**22. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu enojo?**

No lo expresaba, no me gustaba hablar con nadie.

**23. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu enojo?**

Ya lo cuento.

**24. ¿Qué significa para ti la angustia?**

Ponerse como nervioso, estar nervioso.

**25. ¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?**

Cuando no sé qué hacer.

**26. ¿En qué momentos sientes angustia?**

En los exámenes.

**27. Antes de la equinoterapia ¿con qué frecuencia te sentías angustiado?**

Todo el día cuando había exámenes

**28. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas la angustia?**

Mordía mis lápices.

**29. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu angustia?**

Me pongo un poco menos nervioso.

**30. ¿Qué es para ti el miedo?**

El miedo es sentirse en cierta parte nervioso por algo, en un momento específico.

**31. ¿Cómo sabes que tienes miedo?**

Cierro los ojos cuando tengo miedo.

**32. ¿Qué situaciones te provocan miedo?**

Las películas de miedo.

**33. Antes de la equinoterapia ¿habían más situaciones que te hacían sentir miedo?**

No.

**34. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu miedo?**

Igual.

**35. Antes de comenzar con la equinoterapia ¿cómo te sentías?**

Pues, no era tan abierto a los demás.

**36. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo te sientes?**

Ahora me abro más con las personas, me concentró más en las clases.

**37. Cuando comenzaste a montar ¿cómo te sentías al acercarte al caballo?**

Nervioso porque sentía que me iba a caer.

**38. Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?**

Bien porque ya se montar.

**39. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido alguna mejoría en la expresión de tus emociones?**

Sí. Mi forma de enojarme no es como antes, mi forma de expresar alegría. Me costaba expresarme.

**40. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿cuál ha sido?**

Sí. Las controlo más.

## Entrevista adolescentes.

**Sujeto:** 4

**Edad:** 14

**Sexo:** Masculino

### Preguntas:

**1. ¿Qué significa para ti las emociones?**

Las emociones son lo principal que uno tiene que tener en su vida

**2. Para ti: ¿cuáles son los pensamientos positivos?**

Alegría, felicidad, estar cómodo, pensar que uno se cae se puede volver a levantar.

**3. ¿Qué emociones generan pensamientos positivos?**

Alegría, empatía.

**4. ¿Cuáles son los pensamientos negativos, según tú?**

Pensar que uno es un desastre cuando hay personas que están peor.

**5. ¿Qué emociones generan pensamientos negativos?**

Tristeza, enojo, odio.

**6. ¿Qué significa para ti la felicidad?**

La felicidad es estar de acuerdo con lo que uno es y con lo que uno tiene.

**7. ¿Cómo sabes cuando estás feliz?**

Me siento bien, me siento con mucha energía.

**8. ¿Cómo actúas cuando estás feliz?**

Feliz, estar de parranda, celebrar, pasarla bien con mis cuates.

**9. ¿En qué situaciones te sientes feliz?**

Cuando estoy con mis cuates, cuando celebro, cuando estoy de parranda.

**10. ¿Qué es para ti la tristeza?**

La tristeza es un sentimiento que no se debería sentir.

**11. ¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?**

No hablando con nadie, estando muy serio.

**12. ¿De qué manera expresas que estás triste?**

Me siento deprimido, pienso que no sirvo para nada. Siento que si me levanto me caigo en suelo, no me puedo levantar.

**13. ¿En qué momentos te sientes triste?**

Cuando se muere un familiar, cuando gente cercana se cambia de país, se muere una mascota. **¿Te ha pasado seguido perder a alguien?** Sí, sobre todo las mascotas.

**14. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia te sentías triste?**

Pocas veces, me acordaba de lo que perdía, pero cuando me recordaba de lo que perdía siempre estaba allí mi mamá y mi papá, diciéndome: “lo que pasó, pasó, y lo único que importa es lo que te ha dejado”.

**15. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu tristeza?**

Igual, no hablándole a nadie, estar deprimido me encerraba en el cuarto.

**16. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu tristeza?**

Hablo con mis papás, les digo como me siento y ellos me ayudan.

**17. ¿Qué significa para ti el enojo?**

Desperdiciar tu tiempo.

**18. ¿Cómo te das cuenta que estás enojado?**

Cuando por cualquier cosa, aunque sea pequeña, reacciono muy fuerte. Me enojo mucho.

**19. ¿De qué forma muestras que estás enojado?**

Gritándoles a mis papás cuando solo querían ayudarme. Ignorar a las personas, cuando tratan de levantarme el ánimo.

**20. ¿Qué situaciones te hacen enojar?**

Pelear con mi hermano o algunas discusiones con mis amigos. Que las cosas no me salgan como yo quiero.

**21. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que te hacían sentir enojado?**

Pocas.

**22. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu enojo?**

De la misma forma.

**23. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu enojo?**

Ahora, cuando estoy enojado, lo que hago normalmente es encerrarme en mi cuarto y esperar a que se me pase.

**24. ¿Qué significa para ti la angustia?**

La angustia es preocuparse de más.

**25. ¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?**

Cuando es domingo y me levanto como a la media noche pensando que había tarea para el lunes, pero después me recuerdo que no había o que era para el siguiente lunes. Pero me preocupo y ya no puedo volver a dormir. **¿Te pasa seguido?** Muy seguido, casi todos los domingos.

**26. ¿En qué momentos sientes angustia?**

La mayoría de los domingos, cuando no las he terminado.

**27. Antes de la equinoterapia ¿con qué frecuencia te sentías angustiado?**

Muy seguido todos los domingos, había algunas veces de que me preocupaba demasiado ordenar mi cuarto y no lo ordenaba y me preocupaba un montón sobre lo que me iba a decir mi mamá y me alteraba.

**28. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas la angustia?**

Le pedía ayuda a mi muchacha, busco soluciones.

**29. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu angustia?**

Me calmo, me acuesto un rato, me calmo y después hago lo que tengo que hacer.

**30. ¿Qué es para ti el miedo?**

Es una sensación muy fea.

**31. ¿Cómo sabes que tienes miedo?**

Cuando en la noche, saco un pie de la sábana y me da cosa, me da miedo que me jalen los pies. Me tapo mucho.

**32. ¿Qué situaciones te provocan miedo?**

Esa situación de sacar los pies de la sábana.

**33. Antes de la equinoterapia ¿habían más situaciones que te hacían sentir miedo?**

No.

**34. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu miedo?**

Lo que hago a la hora de dormir es prender mi lámpara y quedarme despierto hasta que me calmo.

**35. Antes de comenzar con la equinoterapia ¿cómo te sentías?**

Tranquilo, aparte de las veces que sentía miedo si me angustiaba. Aparte de eso me sentía bien, tranquilo, sabiendo lo que yo soy está bien y si no le gustaba a la gente no es mi problema.

**36. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo te sientes?**

De la misma forma, solo que controlando mejor las emociones.

**37. Cuando comenzaste a montar ¿cómo te sentías al acercarte al caballo?**

Bien, porque a mí siempre me gustó ir a montar a las Américas, todos los sábados mi papá me llevaba y daba como tres vueltas a caballo. Si me gustaba.

**38. Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?**

Con más confianza, pase lo que pase yo soy quien controla al caballo, el caballo no me controla a mí.

**39. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido alguna mejoría en la expresión de tus emociones?**

Sí, mucha. Ahora, cuando tengo miedo a parte de hacer lo de la lámpara, lo que hago es que me paro y le voy a dar una vuelta a toda mi casa y así me siento tranquilo.

**40. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿cuál ha sido?**

No, siento que está igual. Las controlaba antes y las sigo controlando.

## Entrevista adolescentes.

**Sujeto:** 5

**Edad:** 13

**Sexo:** Femenino

### Preguntas:

**1. ¿Qué significa para ti las emociones?**

Los sentimientos que tenemos todos y varían mucho dependiendo de cada persona y qué es lo que estamos sintiendo.

**2. Para ti: ¿cuáles son los pensamientos positivos?**

Los pensamientos positivos son lo que nos ayudan cuando nos sentimos mal o cuando necesitamos apoyo y también cuando estamos felices, los pensamientos positivos nos ponen más felices. Un pensamiento positivo es: si estás en el hospital, tu pensamiento positivo es que ya vas a salir del hospital.

**3. ¿Qué emociones generan pensamientos positivos?**

Tal vez la felicidad.

**4. ¿Cuáles son los pensamientos negativos, según tú?**

Los pensamientos negativos son los que al contrario te bajan los ánimos.

**5. ¿Qué emociones generan pensamientos negativos?**

La tristeza, depresión, enojo.

**6. ¿Qué significa para ti la felicidad?**

La felicidad es cuando todo te está saliendo bien.

**7. ¿Cómo sabes cuando estás feliz?**

Porque más de algo te está saliendo bien o vas bien en tu día.

**8. ¿Cómo actúas cuando estás feliz?**

Estoy riéndome mucho.

**9. ¿En qué situaciones te sientes feliz?**

Estar con mis amigos, siempre que miro a mis gatos.

**10. ¿Qué es para ti la tristeza?**

La tristeza es cuando algo sale mal desde el principio, o cuando estás feliz y alguien te llega a bajar el ánimo.

**11. ¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?**

Porque te pasó algo.

**12. ¿De qué manera expresas que estás triste?**

No me río mucho, no salgo con nadie.

**13. ¿En qué momentos te sientes triste?**

Cuando me enteró que uno de mis amigos, familiares, mascotas principalmente está mal.

**14. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia te sentías triste?**

No sé tal vez, cinco o seis veces por semana.

**15. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu tristeza?**

Me lo guardaba.

**16. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu tristeza?**

Me alejo de mis amigos.

**17. ¿Qué significa para ti el enojo?**

Cuando algo que tu querías, o que estás planeando no te sale bien o arruinas las cosas al final.

**18. ¿Cómo te das cuenta que estás enojado?**

Porque me dan ganas de matar a todos.

**19. ¿De qué forma muestras que estás enojado?**

Grito, peleo y a veces solo me meto en mi cuarto. Cuando no me dan permiso de salir.

**20. ¿Qué situaciones te hacen enojar?**

Cuando no me sale bien un problema mal en matemáticas.

**21. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que te hacían sentir enojado?**

Pues que no me dejaban salir, me enojaba.

**22. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu enojo?**

Normalmente cuando me enojaba, siempre tengo los puños apretados.

**23. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu enojo?**

Trato de relajarme.

**24. ¿Qué significa para ti la angustia?**

Preocupación.

**25. ¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?**

Porque venís y estás con pena de que algo va a pasar.

**26. ¿En qué momentos sientes angustia?**

Con mis perros, una vez tuvo un accidente con otros perros, y estaba mi perro en la línea de que o lo mataban o muy difícil no revivía y que iba a estar sufriendo; estaba muy preocupada.

**27. Antes de la equinoterapia ¿con qué frecuencia te sentías angustiado?**

Casi no me pasaba, tal vez una vez por semana.

**28. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas la angustia?**

Se lo contaba a todos.

**29. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu angustia?**

Tal vez ahora solo cuento a un par de personas, no a todas. Ya no estoy allí dando el drama.

**30. ¿Qué es para ti el miedo?**

El miedo tiene que ver con preocupación con algo, como una fobia.

**31. ¿Cómo sabes que tienes miedo?**

Porque no quiero hacer las cosas.

**32. ¿Qué situaciones te provocan miedo?**

Soy claustrofóbica, y una vez en un juego de un elevador se trabó y eso me dio mucho miedo y sentía que me iba a morir.

**33. Antes de la equinoterapia ¿habían más situaciones que te hacían sentir miedo?**

Sí, el caballo me daba miedo.

**34. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu miedo?**

Tratando de superarlo.

**35. Antes de comenzar con la equinoterapia ¿cómo te sentías?**

Me daba igual la equinoterapia, para mí era ir a perder tiempo de una materia. A parte estaba más angustiada o me estresaba por cualquier cosita.

**36. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo te sientes?**

Como antes estaba muy estresada, ahora me relajo y me tranquilizo. Logró manejarlo mejor.

**37. Cuándo comenzaste a montar ¿cómo te sentías al acercarte al caballo?**

Sentía que me iba morder, tenía miedo.

**38. Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?**

Ahora me da ternura.

**39. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido alguna mejoría en la expresión de tus emociones?**

Sí, como cuando tenía un problema, antes se lo iba a contar a todo el mundo, hacía drama; en cambio ahora se lo cuento a una amiga y trato de calmarme.

**40. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿cuál ha sido?**

Sí, ya no soy tan dramática y ya no me estreso tanto. Tengo más equilibrio en mis emociones.

## Entrevista adolescentes.

**Sujeto:** 6

**Edad:** 12

**Sexo:** Masculino

### Preguntas:

**1. ¿Qué significa para ti las emociones?**

Es como gran parte de ti.

**2. Para ti: ¿cuáles son los pensamientos positivos?**

Es decir que: "Tu podés. Que puedes lograr todo" da esperanza.

**3. ¿Qué emociones generan pensamientos positivos?**

La alegría, la perseverancia.

**4. ¿Cuáles son los pensamientos negativos, según tú?**

Decir que no puedes, que nunca vas a lograrlo, que nunca vas a ser lo que quieres ser.

**5. ¿Qué emociones generan pensamientos negativos?**

Odio, tristeza.

**6. ¿Qué significa para ti la felicidad?**

Estar con las personas que quiero, reírme.

**7. ¿Cómo sabes cuando estás feliz?**

Sonrío.

**8. ¿Cómo actúas cuando estás feliz?**

Río, río y río.

**9. ¿En qué situaciones te sientes feliz?**

Pues casi toda mi vida, con familia.

**10. ¿Qué es para ti la tristeza?**

Desahogarse.

**11. ¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?**

Lloro.

**12. ¿De qué manera expresas que estás triste?**

A veces lloro o a veces me enojo, o a veces me pongo así como deprimido, como que no quiero hacer nada.

**13. ¿En qué momentos te sientes triste?**

En cuarto cuando me hacían bullying.

**14. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia te sentías triste?**

No me sentía triste, solo cuando me hacía bullying antes.

**15. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu tristeza?**

Me pongo deprimido y me pongo aislado.

**16. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu tristeza?**

Me aílo.

**17. ¿Qué significa para ti el enojo?**

Es como tener un como un fuego adentro que lo quieres liberar.

**18. ¿Cómo te das cuenta que estás enojado?**

Cuando estoy enojado respiro más rápido.

**19. ¿De qué forma muestras que estás enojado?**

He tirado algunas cosas, con furia, gritando.

**20. ¿Qué situaciones te hacen enojar?**

Cuando se burlan de mí, cuando me pegan.

**21. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que te hacían sentir enojado?**

Que yo recuerde no.

**22. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu enojo?**

Con furia, gritando, pegándole las cosas. Yo soy de las personas que tienen ataques de ira. **¿Por qué dices eso?** Porque me enojo tanto que no pienso que hacer, a veces me molestan me pongo así enojado; pero cuando ya es mucho, ya no siento ni pienso que digo o hago.

**23. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu enojo?**

Ya no me pasan esos ataques.

**24. ¿Qué significa para ti la angustia?**

Angustia es como así asustado porque no sabes que está pasando.

**25. ¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?**

No me he dado cuenta.

**26. ¿En qué momentos sientes angustia?**

La verdad es que no sé.

**27. Antes de la equinoterapia ¿con qué frecuencia te sentías angustiado?**

Nunca me ha pasado.

**28. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas la angustia?**

Nunca me he dado cuenta de estar angustiado.

**29. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu angustia?**

No sé, no me ha pasado eso de sentirme angustiado.

**30. ¿Qué es para ti el miedo?**

Es como un temor que hace sentirte como un escalofrió adentro.

**31. ¿Cómo sabes que tienes miedo?**

Sentís en tu estómago y pecho algo, y se siente, no sé cómo decir, no es nada agradable.

**32. ¿Qué situaciones te provocan miedo?**

No sé, cuando me fui a un parque de diversión me dio miedo un juego.

**33. Antes de la equinoterapia ¿habían más situaciones que te hacían sentir miedo?**

Galopar, me hacía sentir miedo.

**34. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu miedo?**

No sé... no me he dado cuenta.

**35. Antes de comenzar con la equinoterapia ¿cómo te sentías?**

Raro, me sentía raro. No sé cómo explicar.

**36. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo te sientes?**

Me siento bien, estoy más contento.

**37. Cuando comenzaste a montar ¿cómo te sentías al acercarte al caballo?**

Sentía nervioso, porque sentía que me iba a pegar o patear.

**38. Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?**

Con confianza.

**39. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido alguna mejoría en la expresión de tus emociones?**

Sí, menos tristeza, menos enojo.

**40. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿cuál ha sido?**

Sí, controlo mi enojo.

## Entrevista adolescentes.

**Sujeto:** 7

**Edad:** 16

**Sexo:** Masculino

### Preguntas:

**1. ¿Qué significa para ti las emociones?**

Lo que uno siente.

**2. Para ti: ¿cuáles son los pensamientos positivos?**

Los pensamientos buenos, no sé talvez. “qué bueno que amanecí sano”.

**3. ¿Qué emociones generan pensamientos positivos?**

La felicidad.

**4. ¿Cuáles son los pensamientos negativos, según tú?**

Lo malo, como, no sé tal vez desear que alguien se muera.

**5. ¿Qué emociones generan pensamientos negativos?**

El enojo.

**6. ¿Qué significa para ti la felicidad?**

Estar bien consigo mismo.

**7. ¿Cómo sabes cuando estás feliz?**

Porque lo siento, me siento muy bien.

**8. ¿Cómo actúas cuando estás feliz?**

Molesto, hago bromas, hago reír a la gente.

**9. ¿En qué situaciones te sientes feliz?**

Cuando gana el Barcelona, cuando me voy de viaje, mi cumpleaños, navidad, en vacaciones.

**10. ¿Qué es para ti la tristeza?**

Es cuando uno no está feliz.

**11. ¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?**

Porque no tengo ganas de hacer nada.

**12. ¿De qué manera expresas que estás triste?**

No le hablo a la gente.

**13. ¿En qué momentos te sientes triste?**

Cuando perdí el año.

**14. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia te sentías triste?**

No mucho, casi no.

**15. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu tristeza?**

Digamos me reservaba, me iba a patear la pelota solo.

**16. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu tristeza?**

Ahora, no sé, me quedo en reposo o estoy con alguien pero no hablo.

**17. ¿Qué significa para ti el enojo?**

Cuando algo no te gusta y te molesta.

**18. ¿Cómo te das cuenta que estás enojado?**

Cuando me dan ganas de pegarle a cualquier cosa.

**19. ¿De qué forma muestras que estás enojado?**

Pateando fuerte la pelota.

**20. ¿Qué situaciones te hacen enojar?**

Me hace enojar, que mi mamá me regañe.

**21. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que te hacían sentir enojado?**

No.

**22. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu enojo?**

Insultaba.

**23. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu enojo?**

Ahora, solo me quedo solo viendo a la persona pero ya no digo nada

**24. ¿Qué significa para ti la angustia?**

Estar como preocupado por algo.

**25. ¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?**

Porque me pongo nervioso y pienso mucho en eso.

**26. ¿En qué momentos sientes angustia?**

Las notas.

**27. Antes de la equinoterapia ¿con qué frecuencia te sentías angustiado?**

Siempre que es la entrega de notas.

**28. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas la angustia?**

Me comía las uñas.

**29. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu angustia?**

Ya casi no me como las uñas, muevo demasiado la pierna.

**30. ¿Qué es para ti el miedo?**

El miedo es cuando no conocemos algo, digamos a la oscuridad no le tenemos miedo si no a lo que puede haber en ella.

**31. ¿Cómo sabes que tienes miedo?**

Porque uno se siente como angustiado.

**32. ¿Qué situaciones te provocan miedo?**

Perder el año.

**33. Antes de la equinoterapia ¿habían más situaciones que te hacían sentir miedo?**

Cuando era pequeño sí.

**34. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu miedo?**

Tal vez poniéndome un poco a la defensiva.

**35. Antes de comenzar con la equinoterapia ¿cómo te sentías?**

Pues, con un poco menos de confianza en mí mismo.

**36. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo te sientes?**

Con más confianza.

**37. Cuándo comenzaste a montar ¿cómo te sentías al acercarte al caballo?**

Tenía miedo que me pateará.

**38. Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?**

Me siento bien, me dan ganas de abrazarla. Me siento cómodo. No me da miedo

**39. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido alguna mejoría en la expresión de tus emociones?**

Sí, antes si me molestaba algo no lo decía. Ahora si algo me molesta lo digo o digo lo que me pone triste. Le digo a mi mamá lo que me pone triste.

**40. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿cuál ha sido?**

Sí. Antes me daban ganas de pegarle a cualquiera, ahora ya no, estoy más calmado.

## Entrevista adolescentes.

**Sujeto:** 8

**Edad:** 13

**Sexo:** Masculino

### Preguntas:

**1. ¿Qué significa para ti las emociones?**

Las emociones son las características de un humano, lo que define la actitud, lo que define a una persona en realidad.

**2. Para ti: ¿cuáles son los pensamientos positivos?**

Los pensamientos positivos son los que te llevan a hacer bien las cosas, a hacer el bien común y a hacerte feliz.

**3. ¿Qué emociones generan pensamientos positivos?**

La felicidad, la serenidad. Inclusive, hay personas que de la tristeza sacan pensamientos positivos. Cualquier emoción te puede traer pensamientos positivos.

**4. ¿Cuáles son los pensamientos negativos, según tú?**

Los pensamientos negativos te llevan a hacer cosas malas y a hacer daño a los demás.

**5. ¿Qué emociones generan pensamientos negativos?**

El enojo, el odio, la envidia.

**6. ¿Qué significa para ti la felicidad?**

Para mí la felicidad, significa los mejores momentos de tu vida.

**7. ¿Cómo sabes cuando estás feliz?**

Por lo que siento, porque lo siento en mi cuerpo.

**8. ¿Cómo actúas cuando estás feliz?**

Soy energético, normalmente si estoy feliz, trato de darle esa felicidad a los demás, porque yo soy una persona que se preocupa por los demás; entonces trato de darle felicidad a los demás.

**9. ¿En qué situaciones te sientes feliz?**

Cuando consigo una buena nota, cuando estoy con mi familia, cuando estoy con mis amigos y cuando logro conseguir lo que quiero.

**10. ¿Qué es para ti la tristeza?**

La tristeza sería el sentimiento más difícil de lidiar y los momentos más difíciles que tienes.

**11. ¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?**

Porque igual que la felicidad lo sientes, te sientes mal, sientes todo tu cuerpo débil, y no quieres hacer nada. Entonces estas triste.

**12. ¿De qué manera expresas que estás triste?**

En realidad, yo lo expresaría con mis expresiones, con mi expresión corporal, hasta inclusive las lágrimas.

**13. ¿En qué momentos te sientes triste?**

Cuando las personas me lastiman, cuando alguien cercano a mí es lastimado, no lo soporto.

**14. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia te sentías triste?**

No tan frecuente, pero si bastantes veces. Porque en la familia ha habido muchos problemas en los últimos años.

**15. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu tristeza?**

De la misma manera que ya exprese que estoy triste,

**16. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu tristeza?**

Ya no es de la misma manera, porque trato de decir porque estoy triste, organizo mi mente y luego lo digo.

**17. ¿Qué significa para ti el enojo?**

El enojo para mi significa, para resumirlo una explosión de emociones.

**18. ¿Cómo te das cuenta que estás enojado?**

Por lo que siento, me siento indiferente, me vuelvo un poco agresivo. Yo no soy agresivo, soy bastante pasivo pero así como me dijeron una vez: “cuando una persona pasiva explota, explota.” Entonces si me enojo.

**19. ¿De qué forma muestras que estás enojado?**

Normalmente, lo demuestro con lo que hago. Todas las personas se dan cuenta cuando me enojo, porque normalmente trato bien a todos. Pero cuando estoy enojado, no trato bien a los demás, todos se dan cuenta por eso, es como si ya no me importarán, a veces hasta los insulto.

**20. ¿Qué situaciones te hacen enojar?**

Ver que las otras personas están pasando por malas situaciones. Momentos con mi familia.

**21. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que te hacían sentir enojado?**

No. Es que en realidad trato de evitar el enojo.

**22. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu enojo?**

Enojado, emmm... Es que en realidad trato de evitar los momentos de enojo. No me gusta ese tipo de expresión de sentimientos.

**23. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu enojo?**

No estoy seguro, porque este año he tratado de no enojarme y lo he logrado. Pero si lograra darme cuenta de cómo la equinoterapia ha cambiado cómo expresé mis sentimientos, si es cierto. Es como más visibles, más controlados, me siento más seguro de mis sentimientos.

**24. ¿Qué significa para ti la angustia?**

La angustia significa algo horrible, no me gusta la angustia.

**25. ¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?**

Me siento ansioso, siento algo en el pechito, me siento mal, como si algo me estuviera aplastando.

**26. ¿En qué momentos sientes angustia?**

En los momentos en lo que hago malo va a pasar.

**27. Antes de la equinoterapia ¿con qué frecuencia te sentías angustiado?**

En realidad, yo me pongo angustiado por cualquier cosa.

**28. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas la angustia?**

Igual, con ansiedad.

**29. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu angustia?**

De la misma manera.

**30. ¿Qué es para ti el miedo?**

El miedo, para mí, es como que una debilidad.

**31. ¿Cómo sabes que tienes miedo?**

Como cualquier otro sentimiento sabes que lo sientes, igual que la angustia cerca del pecho. Empiezas a sudar, empiezas a tomar ideas precipitadas, no piensas bien, solo tiembles.

**32. ¿Qué situaciones te provocan miedo?**

Normalmente, intento confrontar el miedo. Porque de chiquito me daba miedo cualquier cosa, oía un ruido, un árbol que se movía y pensaba que era un asesino a punto de matarme. Con el tiempo, el miedo se va achiquitando. Pero algo que me da miedo, es tal vez un momento donde este indefenso y algo me pueda hacer daño.

**33. Antes de la equinoterapia ¿habían más situaciones que te hacían sentir miedo?**

No.

**34. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu miedo?**

El equino me ha ayudado, las veces que me da miedo son menos. Por lo general estoy tan preocupado pensando que me da miedo, que no me doy cuenta como lo expreso.

**35. Antes de comenzar con la equinoterapia ¿cómo te sentías?**

Me sentía menos seguro, con menos control.

**36. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo te sientes?**

La equinoterapia me hizo sentir más seguro, tengo más control. Me siento bien, siempre me han gustado los caballos, me daba un poco de miedo caerme, pero ahora que sé montar, me siento bien.

**37. Cuándo comenzaste a montar ¿cómo te sentías al acercarte al caballo?**

En realidad, yo me sentía bien. Me sentía ansioso porque me gustan los caballos y a la vez ansioso porque sentía que me iba a caer, más con los ejercicios que nos ponían a hacer.

**38. Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?**

Bien, ahora en realidad no me da ni miedo ni ansiedad. El miedo ya pasó, ya sé cómo no caerme, y pues si me caigo, me caigo, entonces ya no tengo tanto miedo. La ansiedad, la he vencido un poco.

**39. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido alguna mejoría en la expresión de tus emociones?**

Sí. Siento que expreso mejor lo que siento, antes lo expresaba de una manera que nadie lo entendía, bueno lo entendían pero les costaba. Ahora lo expreso y todos entienden, saben cómo me siento.

**40. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿cuál ha sido?**

Sí. Con los caballos siento que tengo más control, una de esas cosas son mis emociones, tengo más control con mis emociones y puedo elegir que quiero sentir.

## Entrevista adolescentes.

**Sujeto:** 9

**Edad:** 13

**Sexo:** Femenino

### Preguntas:

**1. ¿Qué significa para ti las emociones?**

Las emociones son sentimientos que manejan tus actitudes en tu vida.

**2. Para ti: ¿cuáles son los pensamientos positivos?**

Creer que todo va a estar bien, creer que hay un propósito para tu vida.

**3. ¿Qué emociones generan pensamientos positivos?**

El sentirse bien, seguro de si mismo.

**4. ¿Cuáles son los pensamientos negativos, según tú?**

Pensar que no vas a hacer nada en la vida, te vas a quedar cómo estás, te va a ir mal, pensar en todos tus problemas y no salir adelante.

**5. ¿Qué emociones generan pensamientos negativos?**

El enojo, el odio, la tristeza, los rencores.

**6. ¿Qué significa para ti la felicidad?**

La felicidad es pensar en cosas positivas y ser amable con los demás.

**7. ¿Cómo sabes cuando estás feliz?**

Porque estoy sonriendo, hablo mucho.

**8. ¿Cómo actúas cuando estás feliz?**

Estoy contenta, río mucho, hablo mucho. Me siento feliz.

**9. ¿En qué situaciones te sientes feliz?**

Cuando las cosas me salen bien, cuando gano las clases, cuando me dan regalos, no sé, en diferentes situaciones

**10. ¿Qué es para ti la tristeza?**

Algo que te hace sentir mal, que te ofende, que no es positivo para tu vida, porque tú todo el tiempo piensas que no te vas a recuperar; pero siempre hay una solución.

**11. ¿Cómo sabes cuándo te encuentras triste?**

Porque lloro y me enojo.

**12. ¿De qué manera expresas que estás triste?**

Llorando.

**13. ¿En qué momentos te sientes triste?**

Cuando algo no me gusta, cuando algo no me parece.

**14. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia te sentías triste?**

No sé, casi no estaba triste.

**15. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu tristeza?**

Quedándome callada, me reservaba las cosas.

**16. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu tristeza?**

Quedándome sola, no juntándome con las personas.

**17. ¿Qué significa para ti el enojo?**

El enojo significa para mí, cuando llevas mucho tiempo con problemas o te guardas todo lo que te molesta y no te desahogas, no lo sacas; hay un momento en el que te vuelve a pasar lo mismo y pues te enojas.

**18. ¿Cómo te das cuenta que estás enojado?**

Cuando no le hablo a las personas o cuando siento yo que algo no está bien en mi.

**19. ¿De qué forma muestras que estás enojado?**

Diciendo porque estoy enojada.

**20. ¿Qué situaciones te hacen enojar?**

Que le cuenten algo mío a los demás, que no deberían. Cuando no logro lo que quiero, o cuando algo me sale mal y no como yo lo esperaba.

**21. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que te hacían sentir enojado?**

No.

**22. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas tu enojo?**

Peleándome con mis papás, que a veces también no lograba mucho. A veces, me encerraba para no hacer cosas que no debo, como gritar e insultar o pegarle a algo.

**23. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu enojo?**

Diciendo lo que me molesta.

**24. ¿Qué significa para ti la angustia?**

Es una preocupación que tienes, un nerviosismo por algo, una ansiedad también.

**25. ¿De qué manera te das cuenta cuando te sientes angustiado?**

Cuando hay algún problema y no me puedo concentrar, cuando no pongo atención a las cosas.

**26. ¿En qué momentos sientes angustia?**

Cuando alguien que yo conozco no está bien, o cuando me gustaría ayuda a alguien y no puedo hacerlo.

**27. Antes de la equinoterapia ¿con qué frecuencia te sentías angustiado?**

Pocas veces.

**28. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresabas la angustia?**

Sintiéndome nerviosa, no poniendo atención, diciendo cosas que no tenían nada que ver con la situación.

**29. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu angustia?**

Es igual.

**30. ¿Qué es para ti el miedo?**

No adaptarse a algo que te rodea, y por eso te escondes y te gana el miedo.

**31. ¿Cómo sabes que tienes miedo?**

Porque me muerdo las uñas, me pongo nerviosa.

**32. ¿Qué situaciones te provocan miedo?**

El perder a mis amigos, a mi familia, perder las clases.

**33. Antes de la equinoterapia ¿habían más situaciones que te hacían sentir miedo?**

Las mismas.

**34. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresas ahora tu miedo?**

Con ansiedad.

**35. Antes de comenzar con la equinoterapia ¿cómo te sentías?**

Antes de empezar el programa, me sentía bien, pero siento que el programa si me ha cambiado.

**36. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo te sientes?**

Mis actitudes han cambiado, antes era como normal, y ahora son más diferentes. Antes era como que tenía diferentes cambios, porque no me podía concentrar o no entendía unas cosas, o me distraía mucho y el programa equino me ayudo a que eso ya no pasara.

**37. Cuándo comenzaste a montar ¿cómo te sentías al acercarte al caballo?**

Nerviosa, porque jamás me había subido a un caballo antes.

**38. Ahora, después de montar por cuatro meses ¿cómo te sientes cuando te acercas al caballo?**

Cuando casi me caigo, todavía siento algo de miedo pero ya me estoy acostumbrando.

**39. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido alguna mejoría en la expresión de tus emociones?**

Sí, creo que ahora pongo más atención a como me siento, antes no ponía atención a como me sentía. Ahora eso me está ayudando. Y ahora ya no me como las uñas, bueno ya no tanto.

**40. Luego del programa de equinoterapia, ¿has sentido algún cambio en el control de tus emociones? Si es así ¿cuál ha sido?**

Sí, siento que ya no están dando vueltas por todos lados, ahora siento que ya hay un orden.

## Entrevista a padres.

**Padre: 1**

**Edad: 38**

**Sexo: Femenino**

### Preguntas:

**1. ¿Cómo actúa su hijo cuando estás feliz?**

Es como cariñoso, gracioso cuando está de buen humor. Es mucho más colaborador, aunque eso no lo pierde tanto. Si es más querendón.

**2. ¿En qué situaciones se siente feliz su hijo?**

Cuando está con sus amigos, cuando comparte con nosotros, la familia. Realmente se le quita lo feliz, cuando está en alguna discusión con alguien.

**3. ¿De qué manera expresa que está triste?**

Pocas veces lo dice cuando está triste, la mayoría de las veces hay que notárselo en la cara. Pone una cara más lánguida, así como un poco ausente.

**4. ¿En qué momentos se siente triste su hijo?**

A veces cuando tiene situaciones del colegio o con la novia, cosas en las que él siente que no alcanzó lo que quería o le sorprende la forma en la que fue tratado.

**5. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su hijo?**

La verdad, triste no tanto, tal vez más enojado. Con tristeza no lo notó tanto.

**6. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su hijo?**

De la misma forma que lo expresa ahora, se lo notó en su cara.

**7. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?**

En la tristeza no lo he visto tanto. No es una emoción en la que pueda identificarlo muy seguido.

**8. ¿De qué forma muestra su hijo que estás enojado?**

Su mirada es como que quiere asesinar aunque no hable. Él si es capaz de contener la palabra, pero se le nota mucho la tensión en su cuerpo, su mirada, su posición

como retadora aunque esté callado. Con el hermano se expresa más, le sube la voz y no se calla nunca, solo él quiere hablar y solo él quiere ser escuchado.

**9. ¿Qué situaciones hacen enojar a su hijo?**

Cuando siente injusticia, cuando él califica que hubo una injusticia. La injusticia lo enoja muchísimo. Él califica muchas situaciones de injusticia, cuando en realidad no son, pero él las califica así. Esas cosas lo enojan bastante. Lo enoja también por ejemplo cuando va perdiendo en un juego y los demás celebran, a él lo enoja que los demás celebren.

**10. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?**

Talvez se enojaba con más frecuencia por las mismas situaciones, ahora tal vez se enoja con menos frecuencia.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su hijo enojo?**

Lo expresaba alzando la voz o con la mirada, sobre todo en el cuerpo.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?**

Lo controla más, ya no se enoja tanto y logra hablarlo más tranquilo.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su hijo se siente angustiado?**

El suele ser muy olvidadizo siempre, eso no tiene mucha relación. La verdad la angustia en él me cuesta mucho identificar. Cuando considero que alguna situación es angustiante, le pregunto si se siente angustiado. No es que la identifique.

**14. ¿En qué momentos su hijo siente angustia?**

No sé. Lo angustia, por ejemplo, que toque venir a recoger notas y él no está seguro de haber logrado sus objetivos pero no lo expresa.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su hijo?**

No sé, la verdad no sé. Con la angustia me cuesta un poco más.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?**

No sé, no me logro dar cuenta de eso.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?**

Cómo me cuesta identificarlo, no puedo decir nada al respecto.

**18. ¿Cómo sabe que su hijo tiene miedo?**

Hay ocasiones en las que él lo manifiesta y lo supera. A él le dan miedo las montañas rusas, lo manifiesta y lo supera, igual con algunas otras ocasiones ha hecho cosas que él ha visto como retos que él ve difícil donde él siente miedo y lo manifiesta pero lo intenta. Fuera de los momentos en los que él lo manifiesta, no sé.

**19. ¿Qué situaciones le provocan miedo?**

No sé, aparte de lo que mencione no sé.

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?**

Pues siempre lo ha expresado en los momentos donde tiene miedo.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?**

Lo sigue expresando, solo que no puedo decir con exactitud porque en estos últimos meses no ha expresado miedo.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su hijo?**

Pues no estaba tan feliz, se podría decir que se enojaba más seguido.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su hijo?**

La verdad, ha estado realmente mucho más feliz que antes, creo que el cambio de colegio ayudó también, está mucho más entusiasmado al ir a clases.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su hijo?**

Tal vez esas cosas que lo enojan, tal vez como las manifiesta y como que controla más el enojo.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su hijo? Si es así, ¿cuál ha sido?**

Pues sobre todo el control del enojo, ya no es lo mismo, logra controlar y manifestarlo de una mejor manera. Lo expresa y ya no grita.

## Entrevista a padres.

**Padre:** 2

**Edad:** 41

**Sexo:** Femenino

### Preguntas:

**1. ¿Cómo actúa su hijo cuando está feliz?**

Anda como juguetón como que saltara, hace bromas. Cuando está feliz se mueve. Canta, abraza y da besos.

**2. ¿En qué situaciones se siente feliz su hijo?**

Cuando las cosas le han salido bien, cuando su día ha ido bien, a veces amanece muy contento.

**3. ¿De qué manera expresa que está triste?**

Se aísla, no lo expresa mucho, se aísla.

**4. ¿En qué momentos se siente triste su hijo?**

Cuando se siente rechazado, cuando es viernes y nadie lo invita a salir, se hecha en el sillón a ver televisión y quiere estar solo.

**5. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su hijo?**

Se me hace difícil decir la frecuencia, pero como mi indicador es que se aísla, lo veía más aislado y menos comunicativo.

**6. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su hijo?**

Se aísla.

**7. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?**

Lo dice, dice que está triste y dice porque, antes no lo expresaba.

**8. ¿De qué forma muestra su hijo que está enojado?**

Tira cosas, cuando está muy enojado. Poquito enojo, lo grita, lo habla, hace muecas y empuña las manos. Pero cuando es mucho, tira las cosas y llora de rabia.

**9. ¿Qué situaciones hacen enojar a su hijo?**

Las negativas, que uno le diga que no a algo, que quería hacer algo y no se le deje o que le quite el ipad o el teléfono.

**10. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?**

No sé si había más situaciones pero él se enojaba más.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su hijo enojo?**

Tiraba cosas, daba portazos, gritaba, no hacía cosas graves pero como que se miraba menos control.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?**

Se controla más, dice que está enojado y si es mucho el enojo pide estar solo. Pero ya no pasa a la acción. Ha madurado mucho.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su hijo se siente angustiado?**

Come más y come más rápido.

**14. ¿En qué momentos su hijo siente angustia?**

Cuando ya ve que va a perder una clase, con las notas.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su hijo?**

Igual, lo que yo noto es con las notas, cuando vienen los exámenes. Entonces igual.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?**

Comía mucho más y comía mucho más rápido.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?**

Lo que yo veo es eso que come más. Pero digamos que ahora ya no come tanto como antes de empezar el programa. Antes como que se atragantaba y chocaba con todo, botaba el vaso; ahora ya no pasa eso.

**18. ¿Cómo sabe que su hijo tiene miedo?**

Porque se pone más callado, no expresa mucho miedo. La verdad es valiente, cuando hay una situación que le da miedo, la enfrenta. La verdad es que no expresa mucho miedo, yo miro que él se obliga a superarlo.

**19. ¿Qué situaciones le provocan miedo?**

Yo creo que tiene que ver con lo académico, que el miedo y la angustia las relaciona. Pero así que él diga tengo miedo, no; se pone inquieto en una situación que le da miedo. Como por ejemplo al hacer obras de teatro, le daba miedo enfrentarse al público, pero lo hacía. El enfrenta, no suele expresar. Lo más que me ha dicho es: “tengo miedo de echarme esta clase.”

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?**

No lo expresaba.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?**

Lo dice pero no es mucho.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su hijo?**

Menos seguro de sí mismo, menos contento. Para mi es difícil separar el cambio de colegio y la equinoterapia. Hasta su motricidad, veo que está mucho más coordinado, con menos movimientos torpes a pesar de lo grande que es. Antes tenía como mucha torpeza.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su hijo?**

Lo veo contento, lo veo que se siente parte del grupo, animado, entusiasmado, lo veo explorando, ahora dibuja y se quiere meter en el club de arte. Le pidieron que escribiera un cuento y lo hizo, antes no lo hacía, incluso me dijo que le iba a llevar a la maestra otro cuento que había escrito el año pasado. Está mucho más dispuesto a exponerse.

También, antes iba seguido a la enfermería, como queriendo llamar la atención, ahora ya no lo hace.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su hijo?**

Si mucho más control y mucho más expresivo y más espontáneo.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su hijo? Si es así, ¿cuál ha sido?**

Está más controlado y mucho más espontáneo y mucho más expresivo.

## Entrevista a padres.

**Padre:** 3

**Edad:** 40

**Sexo:** Femenino

### Preguntas:

#### **1. ¿Cómo actúa su hijo cuando estás feliz?**

Es muy expresivo, muy sonriente, le gusta mucho expresar lo que siente y sí explica bastante o muchas veces nosotros estamos como que preguntando. Es depende del tema, en algunas cosas es más reservado; si es sobre una niña, no habla tanto, hay que preguntarle. El resto pues si cuenta más.

#### **2. ¿En qué situaciones se siente feliz su hijo?**

Situaciones familiares, cuando se le compra algo, los logros en el colegio.

#### **3. ¿De qué manera expresa que está triste?**

Se le nota en su rostro, se le nota como penoso, tiene temor de venir y expresar lo que pasa si cree nos está defraudando, en cuanto escolaridad. Es muy comunicativo.

#### **4. ¿En qué momentos se siente triste su hijo?**

Casi que no lo muestra, lo más triste que ha pasado en este año es que dejo de hablar con una niña; pero de allí no es como que su estado de tristeza no lo expresa.

#### **5. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su hijo?**

Este año no ha mostrado tanta tristeza. Antes era más que todo por la situación escolar, si era seguido.

#### **6. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su hijo?**

Se nota en su cara. Lo expresa.

#### **7. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?**

Este año ha sido muy bueno para él, siento que el cambio de colegio y motivación que le han dado, lo ha ayudado. Está más equilibrado emocionalmente, es que no lo he visto realmente triste este año. Se siente muy apreciado, muy motivado.

**8. ¿De qué forma muestra su hijo que estás enojado?**

A veces llora por el enojo, se nota en su cara, se nota su rigidez en el rostro.

**9. ¿Qué situaciones hacen enojar a su hijo?**

Su hermana, es como ese constante rol de mamá que ella toma, lo enoja.

**10. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?**

No, ha sido igual.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su hijo enojo?**

Antes no lo expresaba.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?**

Ahorita si ya es más expresivo, ya habla ya lo comenta. Hay más comunicación.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su hijo se siente angustiado?**

Le podría decir que no hay angustia en este año de su vida. El año pasado, era diferente era tal vez mucha tensión académica, mucha frustración y este año realmente no ha mostrado angustia. Si nos comenta lo que ha hecho en equinoterapia, lo que ha alcanzado.

**14. ¿En qué momentos su hijo siente angustia?**

En las situaciones académicas, sobre todo el año pasado.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su hijo?**

La mayor parte del tiempo, sus manos le sudaban, mucho temor en las clases, demasiada tarea. Y el no poder alcanzar las metas que se había trazado le daban mucha angustia. Tanto en el colegio como en casa.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?**

Le sudaban mucho las manos, tenía mucho temor en las clases.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?**

Ya no muestra angustia. Lleva muy buena relación con sus compañeros. Y los comentarios que nos ha dado el colegio, han sido positivos, se ha notado un gran cambio. Hasta él lo dice: “el año pasado era así, y así”.

**18. ¿Cómo sabe que su hijo tiene miedo?**

Lo expresa, pero por ejemplo ahorita con equinoterapia, me dijo que le dolía mucho su cuello, porque hicieron un ejercicio con los ojos vendados, entonces me dijo que le dijeron: “tranquilo, no te va a pasar nada”. Entonces esa seguridad que le dan también al hablarle al tener los ojos cerrados es muy bueno, es como irlo guiando. De allí lo demás si lo expresa. Pero este año ha sido tan diferente, nosotros estamos tan contentos. Realmente este año ha sido un año dedicado a él, nuestro enfoque ha sido él, en todo aspecto, en darle su tiempo, en apoyarlo, en escucharlo, en la motivación y en el colegio como ha estado.

**19. ¿Qué situaciones le provocan miedo?**

Le daba miedo el colegio anterior, la presión de las clases y los deberes, le provocaba cierto miedo.

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?**

Ya no hay miedo, no lo presenta. Ahorita, lo único que ha expresado, fue lo de esta actividad de los ojos vendados en el caballo. Me dijo: “notaron que tenía miedo, y me dijeron que estuviera tranquilo, que nada me iba a pasar”, esta ha sido la única vez en el año que me ha comentado algo sobre el miedo.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?**

Lo comenta.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su hijo?**

Muy inseguro, muy frustrado, estaba al punto de entrar a la depresión ya.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su hijo?**

Seguro, capaz, comenta sus logros, le gusta mucho el programa equino. Cuando trabajaron en equinoterapia, en parejas, fue como un apoyo mutuo. Él está contento.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su hijo?**

Sí, es mucho más expresivo y comunicativo. Hay temas que supongo que es por lo adolescencia que no le gusta como que hablarlos mucho, pero si es más expresivo.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su hijo? Si es así, ¿cuál ha sido?**

Se ha mantenido, ha nivelado. A comparación del año pasado sí, pero no globalmente en el control de enojo, nunca ha sido agresivo, pero tira algunas cosas todavía, cuando ya está cansado y enojado.

## Entrevista a padres.

**Padre:** 4

**Edad:** 37

**Sexo:** Femenino

### Preguntas:

**1. ¿Cómo actúa su hijo cuando está feliz?**

Es más juguetón, alegre, le gusta bromear y molestar con sus amigos.

**2. ¿En qué situaciones se siente feliz su hijo?**

Cuando está con sus amigos, a veces en algunas reuniones familiares, cuando logra lo que se propuso.

**3. ¿De qué manera expresa que está triste?**

Se aísla, no lo comenta, pero se nota en su cara. Se pone muy serio y no quiere que nadie lo moleste.

**4. ¿En qué momentos se siente triste su hijo?**

En los momentos difíciles que hemos pasado en la familia, cuando amigos se han cambiado de país, alguna situación con sus amigos.

**5. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su hijo?**

Es algo difícil de decir, pues han sido como eventos nada más, no es como que siempre esté triste.

**6. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su hijo?**

Aislándose, no hablando.

**7. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?**

Pues a mí no me lo comenta la verdad. No sé realmente que tanto ha estado triste.

**8. ¿De qué forma muestra su hijo que está enojado?**

Grita, maltrata, discute mucho y no escucha.

**9. ¿Qué situaciones hacen enojar a su hijo?**

No obtener lo que quiere, cuando se le regaña. A veces también se enoja con sus compañeros.

**10. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?**

No sé. Creo que no, es lo mismo.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su hijo enojo?**

Gritando, alegando, maltratando. A veces golpeaba algo, pero no sucedía seguido, solo cuando se enojaba mucho.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?**

Ya no grita. Lo que hace es que se enoja en su cuarto y no habla con nadie.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su hijo se siente angustiado?**

No me he percatado de eso.

**14. ¿En qué momentos su hijo siente angustia?**

No sé, no es algo de que me dé cuenta.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su hijo?**

No tengo idea, nunca me ha expresado algo así.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?**

No puedo dar detalles sobre eso porque no sé.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?**

No sabría decirle.

**18. ¿Cómo sabe que su hijo tiene miedo?**

No es una emoción que exprese o que realmente uno se pueda dar cuenta. No es algo que pueda decirle que pase.

**19. ¿Qué situaciones le provocan miedo?**

No puedo decirle, porque realmente no lo expresa. Y si tiene miedo, pues lo ha de enfrentar muy bien.

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?**

No sé, no lo expresa en general.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?**

Creo que no tiene miedo. No siente miedo.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su hijo?**

Pues se pasaba más aislado, ahora pues ya comparte más actividades con nosotros y se comunica más.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su hijo?**

Está más seguro de sí mismo, lo veo más feliz.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su hijo?**

Pues de cierta forma se expresa un poco más, pero no es mucho.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su hijo? Si es así, ¿cuál ha sido?**

Se enoja menos y controla más el enojo.

## Entrevista a padres.

**Padre:** 5

**Edad:** 38

**Sexo:** Masculino

### Preguntas:

**1. ¿Cómo actúa su hijo cuando estás feliz?**

Actúa sonriente, un tanto en silencio, a veces canta estando a solas.

**2. ¿En qué situaciones se siente feliz su hijo?**

Al recibir noticias de sus amistades vía Facebook o de sus familiares.

**3. ¿De qué manera expresa que está triste?**

Solamente se encierra en sus pensamientos, en ocasiones comenta al respecto.

**4. ¿En qué momentos se siente triste su hijo?**

Generalmente está de buen humor y no manifiesta tristeza.

**5. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su hijo?**

No manifestaba dicho sentimiento, solamente en algunas ocasiones.

**6. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su hijo?**

Se retraía en sí misma, ahora habla un poco más al respecto.

**7. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?**

Manifiesta su problema con ciertas reservas. Siendo este un rasgo de introspección.

**8. ¿De qué forma muestra su hijo que estás enojado?**

Mantiene mal humor y deseos de estar en solitario.

**9. ¿Qué situaciones hacen enojar a su hijo?**

Alguna mala noticia, repentina de naturaleza; conflictos con sus compañeros.

**10. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?**

Parecieran haber disminuido y manifestado con menos furor, y habla un poco más al respecto.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su hijo enojo?**

No deseaba hablar, solo lo guardaba para sí mismo.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?**

Pareciera haber disminuido en intensidad y duración.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su hijo se siente angustiado?**

Se manifiesta con actos de nerviosismo, comiendo uñas, o tronándose los dedos.

**14. ¿En qué momentos su hijo siente angustia?**

Al recibir malas noticias de índole personal o referente al estudio escolar.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su hijo?**

Con poca frecuencia.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?**

Solamente con gestos corpóreos de nerviosismo.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?**

Habla un tanto más al respecto de sus problemas personales.

**18. ¿Cómo sabe que su hijo tiene miedo?**

Manifiesta cierto grado de angustia asociado a temblores corpóreos, dependiendo del grado de miedo.

**19. ¿Qué situaciones le provocan miedo?**

Películas de terror, situaciones de posible pérdida de amistades y/ o familia.

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?**

Se manifestaba con cierto enojo, mezclado con llanto leve.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?**

Pregunta y habla de ciertas situaciones personales.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su hijo?**

Un tanto retraída, pero se comunica más a través de redes sociales.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su hijo?**

Existen cambios positivos respecto a su carácter personal, mejoro su humor y sus interacciones personales.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su hijo?**

Cambios positivos, en su personalidad, mejora humor y mayor desenvolvimiento personal.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su hijo? Si es así, ¿cuál ha sido?**

Si, sin lugar a dudas es positivo su trato personal con mi persona y familiares, es más abierta al respecto de su vida social.

## Entrevista a padres.

**Padre:** 6

**Edad:** 40

**Sexo:** Masculino

### Preguntas:

**1. ¿Cómo actúa su hijo cuando está feliz?**

Da abrazos, le dice a uno que lo quiere, su actitud es muy dispuesta.

**2. ¿En qué situaciones se siente feliz su hijo?**

Bueno él, regularmente tiene una actitud de que está contento, le gusta compartir en familia, le gusta ir a comer, salir.

**3. ¿De qué manera expresa que está triste?**

No habla, bueno es que no sé cómo separar tristeza de enojo. Tal vez no habla.

**4. ¿En qué momentos se siente triste su hijo?**

Tal vez cuando no logra alcanzar algo que se ha propuesto, por ejemplo cuando el quiere estar en el cuadro de honor y no lo logra. Si sobre todo cuando no logra sus metas.

**5. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su hijo?**

Es que él aparenta ser como muy encendido así en su ánimo, si no como muy calmado. Entonces a veces se confunde el lenguaje de que es lo que está pasando.

**6. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su hijo?**

Yo realmente no le identifico si está triste. él lo que a veces es que sus reacciones son así muy emocionales, así como cuando uno le llama la atención y él no está de acuerdo, a veces llora con facilidad.

**7. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?**

Es que no sé cuándo está triste. No le sabría decir si hay cambio o no porque no sé cuándo está él triste.

**8. ¿De qué forma muestra su hijo que está enojado?**

Se expresa siempre que está enojado., Es fácil ver cuando él se molesta por algo y trata de dialogar con uno dando sus puntos de vista.

**9. ¿Qué situaciones hacen enojar a su hijo?**

Talvez él cree que siempre tiene la razón, uno le dice algo y él dice que tiene la razón pero a veces no la tiene.

**10. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?**

Pues, si se enojaba pero no sé decirle con qué frecuencia.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su hijo enojo?**

Lo mismo.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?**

Creo que lo expresa igual.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su hijo se siente angustiado?**

Se le nota preocupación en su estado de ánimo.

**14. ¿En qué momentos su hijo siente angustia?**

Cuando vienen los exámenes y las notas.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su hijo?**

Siempre ha sido igual cuando viene la angustia.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?**

Se le nota en su estado de ánimo, se pone preocupado por todo.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?**

Igual.

**18. ¿Cómo sabe que su hijo tiene miedo?**

Porque se acerca a nosotros y nos expresa eso.

**19. ¿Qué situaciones le provocan miedo?**

Él casi no expresa miedo, él no es un niño temeroso.

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?**

Yo siento que él es estable, no muestra mucho sus emociones.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?**

Pues igual, lo expresa.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su hijo?**

Él siempre ha sido un niño muy estable.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su hijo?**

Bueno este año en especial, siento yo que él se ha sentido más a gusto y más integrado con sus amigos, más seguro de sí mismo. Hace dos bimestres, que no salió mal pero bajo y él se propuso mejorar y nos prometió que iba a mejorar, y mejoró. Entonces nos demostró que cuando él quiere puede mejorar.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su hijo?**

Tal vez que a veces expresa más sus emociones, pero por lo general su ánimo es estable.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su hijo? Si es así, ¿cuál ha sido?**

Mire nunca hemos visto algún desbalance en él o en sus emociones. Solo en esa parte que le digo que para expresar sus emociones es muy sentimental y al querer explicarse es muy intenso, se le ponen los ojos cristalinos, eso es lo único que logro yo ver. Que no sé si es algo malo o algo bueno, a él siempre le sucede eso.

## Entrevista a padres.

**Padre:** 7

**Edad:** 39

**Sexo:** Femenino

### Preguntas:

**1. ¿Cómo actúa su hijo cuando está feliz?**

Positivamente, colaborador, es muy abierto cuando está feliz, acata todo lo que se le pide.

**2. ¿En qué situaciones se siente feliz su hijo?**

En muchas, lo que lo hace feliz es el football, todo lo que tenga que ver con football lo hace feliz. Cuando logra lo que se propone.

**3. ¿De qué manera expresa que está triste?**

En sí la tristeza no la demuestra si no que demuestra enojo, se encierra en sí mismo, no habla, hace gestos.

**4. ¿En qué momentos se siente triste su hijo?**

Cuando se le niega un permiso, se pone triste, cuando se le niega algo.

**5. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su hijo?**

Seguido, su actitud era diferente.

**6. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su hijo?**

De la misma manera pero más seguido.

**7. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?**

Ahora habla más, ya no se encierra en sí mismo, o en su cuarto; ahora habla.

**8. ¿De qué forma muestra su hijo que está enojado?**

Con su mirada y lo primero que hace es ir a golpear algo o somatar el pie o tirar algo.

**9. ¿Qué situaciones hacen enojar a su hijo?**

Pleitos con sus hermanos, lo desestabilizan mucho. El football, se toma muy en serio lo del football, entonces cuando le sale algo mal o las cosas no salen como él quiere. Igual cuando se le niega algo o se le reprende por algo, se llama la atención por algo. Él nunca quiere dejar de tener la razón.

**10. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?**

Siguen habiendo las mismas, pero él ya no se enoja tan rápido.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su hijo enojo?**

De la misma manera.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?**

Ahora ya no es tan seguido y ya no se enoja tanto.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su hijo se siente angustiado?**

Cuando empieza a hablar mucho.

**14. ¿En qué momentos su hijo siente angustia?**

Cuando se angustia es cuando ya van a iniciar los exámenes o cuando me mandan a llamar del colegio, tal vez ni siquiera es por algo malo, pero ya se angustia y se me pega mucho, empieza a sobarme y abrazarme y como que a interrogarme.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su hijo?**

Pues igual, porque como le digo le marca mucho la entrada a exámenes o la entrega de notas o cuando me llaman del colegio. En la casa que se sienta angustiado no, su angustia es sobre el colegio, cómo tiene que rendir cuentas de cómo le va, eso es lo que le angustia.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?**

Igual, se acerca pregunta.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?**

Ahora es diferente su tono de voz, ya actúa más tranquilo. Hace lo mismo pero tranquilo ya no indaga tanto.

**18. ¿Cómo sabe que su hijo tiene miedo?**

Es muy raro que tenga miedo a algo, talvez lo muestra con angustia, porque no hay nada que lo aterre.

**19. ¿Qué situaciones le provocan miedo?**

Desde chiquito a la oscuridad, ahora cambió mucho, ahora es muy atrevido. Soy yo la que le tengo que decir que tenga cuidado.

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?**

Solo de chiquito cuando le tenía miedo a la oscuridad expresaba miedo.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?**

No expresa miedo, él es muy atrevido. No tiene miedo.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su hijo?**

A la defensiva, él venía y se encerraba: “aquí estoy yo y nada más yo.” Criticaba mucho, respondía a la defensiva.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su hijo?**

Después del programa ahora es amigo de todos, como empezó el programa y el nuevo colegio, entonces yo digo que eso lo ayudo y logró adaptarse muy bien. Y por lo que he visto se lleva bien con todos, es más abierto, incluso con los chiquitos de primaria. Le ha ayudado a socializar con todos y romper esa barrera que ponía entre él y los demás.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su hijo?**

Sí. Ya se expresa más, habla más. Incluso yo le preguntaba que pensaba seguir en la universidad, antes no me respondía la pregunta; ahora ya me dice quiere seguir ingeniería en sistemas con una especialización en sistemas Android. Entonces ya se interesa más lo que antes no le importaba, ahora ya le está buscando el sentido, investiga, ya se preocupa un poco más por su futuro. Antes se quedaba en el hoy: “aquí me quedo, ahorita es lo que deseo”, pero ahorita ya ve más hacia el futuro. También su postura ha mejorado mucho, antes caminaba más encorvado ahora está más recto, camina y se mueve mejor.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su hijo? Si es así, ¿cuál ha sido?**

Sí, ahora ya respira más antes de contestar, ya sé autocontrola.

## Entrevista a padres.

**Padre:** 8

**Edad:** 38

**Sexo:** Femenino

### Preguntas:

**1. ¿Cómo actúa su hijo cuando está feliz?**

Mi hijo expresa sus sentimientos, con una sonrisa en su cara, con una buena actitud.

**2. ¿En qué situaciones se siente feliz su hijo?**

Cuando está con un juego, cuando lee un buen libro, cuando está emocionado por algo que le gusta o le llama la atención, cuando se reúne con sus amigos, le trae mucha alegría.

**3. ¿De qué manera expresa que está triste?**

Se le ve en su carita, porque creo que lo aprendí a conocer bastante, uno como mamá obviamente empieza a conocer a sus hijos. Me doy cuenta cuando está incomodo, que no le gusta algo por ciertas caras que hace, entonces ya uno lo identifica totalmente.

**4. ¿En qué momentos se siente triste su hijo?**

Cuando tiene una situación como cuando se pierde un partido, o cosas como que no le fue bien en un examen. Pero relativamente siempre está feliz.

**5. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su hijo?**

Muy pocas veces, solo con frustraciones como las que le acabó de decir.

**6. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su hijo?**

Bueno yo creo que antes era más difícil comunicarse con él.

**7. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?**

Ahora es más espontáneo, creo que ha sido en parte la edad y el programa les ha servido a expresar sus sentimientos.

**8. ¿De qué forma muestra su hijo que está enojado?**

La sensación de enojo, su cara de enojo, sube la voz, o encerrarse en su cuarto para pensar lo que sucede o lo que está pasando.

**9. ¿Qué situaciones hacen enojar a su hijo?**

Lo hacen enojar situaciones, como por ejemplo cuando yo estoy ocupada y estoy concentrada en la computadora, y él me está hablando y yo obviamente estoy concentrada en algo del trabajo, y que no le ponga atención en ese momento, eso lo enoja. Ya he hablado con él sobre ese tema, le he dicho que cuando me vea ocupada, me pida el espacio para ponerle atención o que si estoy demasiado ocupada que me den el espacio para trabajar. Si es algo urgente pues obviamente que me interrumpa, pero si no es así que espere.

**10. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?**

No. Es como lo básico lo que le acabo de decir.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su hijo enojo?**

Lo ha expresado casi siempre como le acabo de decir.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?**

Ahora su enojo dura menos y lo maneja mejor. A medida que está madurando y creciendo.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su hijo se siente angustiado?**

Por qué está ansioso, se pone como agitado.

**14. ¿En qué momentos su hijo siente angustia?**

Pues el tema del divorcio que tuvimos mi ex esposo y yo, ese tipo de temas lo estresa y prefiere no hablar del tema, porque lo incomoda mucho hablar sobre este tipo de cosas. Él prefiere estar conmigo en armonía y no hablar de las cosas que sucedieron.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su hijo?**

No la verdad es algo muy esporádico.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?**

Con la ansiedad o con hiperactividad, caminar de un lado para otro.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?**

Más tranquilo, toma las situaciones con más tranquilidad. Es más maduro.

**18. ¿Cómo sabe que su hijo tiene miedo?**

Porque lo expresa totalmente. Aunque no sucede mucho, creo que le doy mucha seguridad, eso ha sucedido en muy pocas ocasiones.

**19. ¿Qué situaciones le provocan miedo?**

Más digamos, él se queda muchas veces solo, porque yo trabajo y digamos algo como que oyó un ruido o algo así. Pero igual es muy tranquilo para estar solo, no le estresa eso.

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?**

También tranquilo, siempre ha sido relajado.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?**

Más tranquilo, aunque siempre ha sido tranquilo cuando tiene miedo. No lo expresa tanto.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su hijo?**

Bueno lo que pasa es que antes de empezar el programa, él estaba pasando por un momento difícil, por la separación entre mi ex esposo y yo. Entonces no estaba muy bien que digamos, estaba muy preocupado y triste.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su hijo?**

Esto le ha ayudado a soltarse más, lo veo muy tranquilo, muy positivo, admira a su mamá, está muy contento. Yo lo veo feliz, se levanta al colegio contento y obviamente ya estás alturas todos quieren salir de estudiar, pero él va muy feliz al colegio, aparte él es el mejor del colegio.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su hijo?**

Sí claro, por qué él se suelta más, habla más de sus amigos, de todo. Es más entrador.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su hijo? Si es así, ¿cuál ha sido?**

No, tan así, es más su madurez hacía la situación.

## Entrevista a padres.

**Padre:** 9

**Edad:** 44

**Sexo:** Femenino

### Preguntas:

**1. ¿Cómo actúa su hijo cuando está feliz?**

Comenta en la casa, lo que le pasó en el día, si fue el cumpleaños de alguien, comenta lo que la hizo feliz, comparte lo que sucedió a toda la familia.

**2. ¿En qué situaciones se siente feliz su hijo?**

Dentro del colegio, ha sido una experiencia muy bonita, porque es un colegio nuevo, con los caballos está muy contenta, con esta experiencia nueva. Cada vez que le toca nos comenta.

**3. ¿De qué manera expresa que está triste?**

Se aísla totalmente, se le nota en su cara o ella lo expresa.

**4. ¿En qué momentos se siente triste su hijo?**

Cuando no va a equino, o cuando realmente le hemos llamado la atención por algo; se siente triste cuando a veces uno no le comparte algo con ella. Situaciones que no podemos compartir con ella por trabajo, cuando no podemos venir a las reuniones o cosas del colegio.

**5. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su hijo?**

La verdad es que son pocas veces en las que ella está triste, por qué siempre le damos lo que se le puede dar a un hijo, hay pocas ocasiones donde no se puede compartir con ella, por razones de trabajo. Aunque ella casi siempre está alegre, son pocas las veces que ella está triste. Cuando ha sido ahorita por lo del caballo, es que espera el día en que le toque y se pone triste cuando no va a montar.

**6. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su hijo?**

Sí, como madre la conozco y sé cuándo está triste, por su cara y porque se aísla.

**7. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?**

Se expresa más, lo dice.

**8. ¿De qué forma muestra su hijo que está enojado?**

Se encierra en el cuarto, no le habla a nadie, contesta molesta con voz alta, es grosera en ciertas ocasiones.

**9. ¿Qué situaciones hacen enojar a su hijo?**

Cuando no se le da ciertos caprichos, o cuando pelea con su hermana, porque son muy diferentes. Pero son pocas las ocasiones.

**10. Antes de la equinoterapia, ¿habían más situaciones que lo enojaban?**

No, las mismas.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su hijo enojo?**

Lo expresaba aislándose y gritando.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?**

Ahora es más tranquila, comenta que le molesta.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su hijo se siente angustiado?**

Lo demuestra, lo comenta, se pone nerviosa, se come las uñas, sí come más de la cuenta.

**14. ¿En qué momentos su hijo siente angustia?**

Cuando hay una situación que no la haga sentir segura. Porque ella todo el tiempo me dice: "mami ya pagaste el colegio para que me den los exámenes." Siempre me recuerda las cosas, por qué le angustia que no le den los exámenes.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su hijo?**

Era normal pues, o sea no sé cómo decirle. Antes tal vez era seguido que se sentía angustiada.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la angustia?**

Se comía las uñas y comía más.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?**

Ahora es más tranquila, ya no se come las uñas.

**18. ¿Cómo sabe que su hijo tiene miedo?**

Se queda callada, se pone nerviosa, comenta lo que le da miedo. A veces comenta lo que le ha dado miedo en el caballo, porque no lo puede controlar, se pone nerviosa y grita.

**19. ¿Qué situaciones le provocan miedo?**

La oscuridad y sentirse sola.

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?**

Se quedaba callada, se iba dormir conmigo o con el papá, o quiere que alguien la acompañe un rato mientras se duerme. Le poníamos lamparita en el cuarto, quería que siempre la acompañáramos a todos lados.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?**

Lo habla, ya duerme sola, ya no duerme con lamparita. Está más segura.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su hijo?**

Más insegura.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su hijo?**

Contenta, se ve un cambio grande, se ve más segura. Me cuenta más las cosas, se ven cambios positivos.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su hijo?**

Montón, le habla más, me cuenta todo lo que pasa con el caballo, comunica cuando le da miedo montar, las situaciones que la ponen a hacer. Entonces, sí habla más conmigo y se expresa más.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su hijo? Si es así, ¿cuál ha sido?**

La veo más segura, antes quería que la acompañara a todo, ahora ya es más independiente. Ya se controla más, está más estable emocionalmente.

## Entrevista a maestros.

**Maestra:** 1, Sexto primaria.

**Edad:** 36

**Sexo:** Femenino

### Preguntas:

**1. ¿Cómo actúa su alumno cuando está feliz?**

En general, cuando está feliz se ve tranquilo, relajado, sonriente y molesta más a sus compañeros.

**2. ¿En qué situaciones ha observado feliz a su alumno?**

Cuando juega y bromea con sus amigos.

**3. ¿Cómo sabe cuándo su alumno se encuentra triste?**

Me doy cuenta porque no plática, ni participa, se aísla completamente.

**4. ¿De qué manera expresan que están tristes?**

Lo expresa estando serio y acentúa su introversión, no se acerca a nadie.

**5. ¿En qué momentos ha observado triste a su alumno?**

Se nota sobre todo cuando no logra identificarse con el grupo, cuando no se siente incluido en las actividades.

**6. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba triste a su alumno?**

Pocas veces, no era muy frecuente.

**7. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba la tristeza su alumno?**

Cuando esto sucedía actuaba con violencia, golpeaba el escritorio o tiraba algo, gritaba y lloraba.

**8. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora la tristeza?**

Ahora lo expresa, se acerca y comunica lo que siente en forma verbal. Es mucho más fácil para él expresarlo.

**9. ¿De qué forma muestran su alumno que está enojado?**

Él demuestra que está enojado llorando, llorando de rabia.

**10. ¿Qué situaciones hacen enojar a su alumno?**

Cuando no logra dominar al grupo en las presentaciones, cuando no quiere tomar las reglas en serio. Cuando pierde en algún juego, se enoja con facilidad, no le gusta perder.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaba su alumno enojo?**

Lo expresaba llorando y poniéndose violento, tirando cosas y somatando la mesa.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su enojo?**

Luego del programa logra expresar verbalmente lo que le molesta maneja mejor el enojo.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando su alumno se siente angustiado?**

Se retuerce las manos y se las mete dentro del pantalón o se las mete dentro de las axilas, como si se estuviera abrazando.

**14. ¿En qué momentos su alumno siente angustia?**

Cuando no se siente parte del grupo.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentía angustiado su alumno?**

Con mucha frecuencia, ocurría seguido. Unas dos a cuatro veces por semana.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaban la angustia?**

Se ponía a llorar.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su angustia?**

Ya no ha mostrado angustia, está mucho más relajado y confiado en si mismo.

**18. ¿Cómo sabe que su alumno tiene miedo?**

Por su expresión facial, pareciera como si le contrajera la cara, hace muecas.

**19. ¿Qué situaciones le provoca miedo?**

Las nuevas situaciones o experiencias; también lo que implique competencia.

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaba el miedo?**

Se retraía, no hablaba y no se expresaba para nada.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresa ahora su miedo?**

Trata de participar y disfrutar las nuevas experiencias. Realmente intenta hacer las cosas.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentía su alumno?**

Lo notaba incomodo consigo mismo, introvertido y aislado de los demás.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se siente su alumno?**

Ha mejorado notablemente. Es increíble el cambio. Ahora ríe más, ya no se aísla. Se ha comunicado mucho más con los compañeros. Está haciendo más cosas por sí mismo, se nota que se siente más seguro de sí mismo. Está más contento en general. Ha mejorado su postura y tiene mejores relaciones con sus compañeros.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en su alumno?**

Sí, son más coherentes y se domina mejor.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en su alumno? Si es así, ¿cuál ha sido?**

Sí. Está más tranquilo y seguro de sí mismo, se logra expresar mejor y ya no se enoja como antes. Logra controlarse más.

## Entrevista a maestros.

**Maestra:** 2, Primero Básico.

**Edad:** 33

**Sexo:** Masculino

### Preguntas:

**1. ¿Cómo actúan sus alumnos cuando están felices?**

Cuando están felices ríen con libertad, son ruidosos, platican mucho y comparten con sus compañeros y hacen bromas, molestan mucho.

**2. ¿En qué situaciones ha observado felices a sus alumnos?**

En celebraciones de cumpleaños que ellos mismo organizan en clase, cuando obtienen buenas calificaciones, sobre todo cuando no se las esperaban, en actividades fuera del aula, en el bus cuando fuimos a visitar museos.

**3. ¿Cómo sabe cuándo sus alumnos se encuentran tristes?**

Por lo general, hablan poco, están en silencio, están más distraídos que de costumbre y su volumen de voz es bajo. Algunos se aíslan.

**4. ¿De qué manera expresan que están tristes?**

Sobre todo se aíslan, algunas veces lo comentan pero no siempre.

**5. ¿En qué momentos ha observado tristes a sus alumnos?**

Cuando atraviesan situaciones difíciles en casa, cuando tienen conflictos con hermanos, padres o problemas económicos; cuando se decepcionan de algún amigo.

**6. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba tristes a sus alumnos?**

La verdad no me he percatado de cada cuanto están tristes, no he identificado un patrón o una frecuencia respecto a la tristeza antes o después de la equinoterapia.

**7. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaban la tristeza sus alumnos?**

Tanto antes como después la forma en la que expresan la tristeza es la misma, se aíslan.

**8. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresan ahora la tristeza?**

No he identificado algún cambio.

**9. ¿De qué forma muestran sus alumnos que están enojados?**

Algunos se retraen y hablan menos; incluso dejan de saludarse entre sí o dejan de saludarme a mí o a las otras maestras. Otros reaccionan con agresividad verbal, gestual e incluso física. **¿Me puede explicar un poco más esto?** Sí, con agresividad verbal me refiero a que gritan e insulta. La agresividad gestual es cuando insultan haciendo gestos con las manos; agresividad física es cuando se golpean unos a otros o golpean cosas.

**10. ¿Qué situaciones hacen enojar a sus alumnos?**

Una mala calificación, sobre todo si la consideran injusta o si esperaban resultados favorables; que se les niegue un permiso, ser víctimas de una situación injusta o que ellos consideran injusta.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaban sus alumnos enojo?**

Con agresividad, mal trato hacia otros incluso a los profesores, aislamiento.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresan ahora su enojo?**

Con más autocontrol y madurez.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando sus alumnos se sienten angustiados?**

Actúan con nerviosismo, se muestran ansiosos, su gesto facial es de preocupación, manifiestan negatividad. Algunos lo dicen abiertamente.

**14. ¿En qué momentos sus alumnos sienten angustia?**

Cuando van a recibir calificaciones, antes de exámenes para los que no se sienten preparados, cuando habrá citas con papás y van mal en clases.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentían angustiados sus alumnos?**

No identifico frecuencia o patrón en relación al sentimiento de angustia que se deba a la equinoterapia.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaban la angustia?**

Igual, no cambia. Actúan nerviosos y ansiosos.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresan ahora su angustia?**

No identifico cambios.

**18. ¿Cómo sabe que sus alumnos tienen miedo?**

Se muestran inquietos, inseguros de sí mismo, hablan negativamente de las situaciones.

**19. ¿Qué situaciones les provocan miedo?**

Pues, creo que son eventos que los hacen sentir inseguros, como las entregas de notas o los exámenes; creo que también la posibilidad que sus papás los regañen.

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaban el miedo?**

Mostraban inquietud, inseguridad. Es igual.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresan ahora su miedo?**

En algunos percibo más autocontrol y más autoconfianza en algunos para reconocer sus inseguridades y debilidades, y para afrontar la toma de decisiones y las consecuencias de sus actos.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentían sus alumnos?**

Algunos tenían miedo hacía el caballo, porque era una situación diferente, pero ahora todos esperan con ilusión recibir su turno de caballo.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se sienten sus alumnos?**

No han manifestado ninguna molestia.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en sus alumnos?**

Sí. En general es evidente la mejoría. Muestran una actitud más madura y respetuosa ante las situaciones y personas, más responsables y conscientes en algunos momentos.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en sus alumnos? Si es así, ¿cuál ha sido?**

Muestran un poco más de empatía, escuchan más.

## **Entrevista a maestros.**

**Maestra:** 3, Segundo y Tercero Básico.

**Edad:** 37

**Sexo:** Masculino

### **Preguntas:**

**1. ¿Cómo actúan sus alumnos cuando están felices?**

Cuando están felices molestan, se ríen mucho, están atentos y son más abiertos.

**2. ¿En qué situaciones ha observado felices a sus alumnos?**

En diferentes situaciones como: periodos libres, actividades extra que hacen aquí en el colegio y cuando están jugando.

**3. ¿Cómo sabe cuándo sus alumnos se encuentran tristes?**

Cuando están apagados y no responden a ningún estímulo. No se comunican.

**4. ¿De qué manera expresan que están tristes?**

Son indiferentes a las personas a su alrededor, no ponen atención y a veces platican con sus compañeros.

**5. ¿En qué momentos ha observado tristes a sus alumnos?**

En los recreos cuando no quieren participar en ninguna actividad.

**6. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia notaba tristes a sus alumnos?**

No estuve presente en ese periodo, no tengo información sobre eso.

**7. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaban la tristeza sus alumnos?**

No he identificado eso. Creo que más o menos igual que ahora.

**8. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresan ahora la tristeza?**

No he identificado cambios.

**9. ¿De qué forma muestran sus alumnos que están enojados?**

Somatando todo, con indiferencia hacia la maestra, con burlas y chistes hacia los compañeros.

**10. ¿Qué situaciones hacen enojar a sus alumnos?**

Que se les sancione quitándoles el recreo o una mala nota que según ellos no merecían.

**11. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaban sus alumnos enojo?**

No tengo mucha información sobre eso. Porque en esa época no estaba dando clases aquí.

**12. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresan ahora su enojo?**

No identificado cambios.

**13. ¿De qué manera se da cuenta cuando sus alumnos se sienten angustiados?**

No se mantienen quietos, no atienden las bromas de sus compañeros, o las aceptan con indiferencia.

**14. ¿En qué momentos sus alumnos sienten angustia?**

Víspera de entrega de notas.

**15. Antes de la equinoterapia, ¿con qué frecuencia se sentían angustiados sus alumnos?**

Siempre se han mostrado ansiosos antes de las entregas de notas.

**16. Antes de empezar el programa de equinoterapia, ¿cómo expresaban la angustia?**

No tengo esa información.

**17. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresan ahora su angustia?**

No he podido percatarme de los cambios.

**18. ¿Cómo sabe que sus alumnos tienen miedo?**

Hablan muchísimo del miedo, o de la situación que les provoca miedo. Se ríen con una risa nerviosa.

**19. ¿Qué situaciones les provocan miedo?**

No ha habido situación donde haya percibido miedo en ellos. Lo que he percibido es cuando comentan esos eventos, pero no he visto que eventos en sí les hace tener miedo.

**20. Antes de la equinoterapia ¿Cómo expresaban el miedo?**

La verdad, no sé.

**21. Luego del programa de equinoterapia, ¿cómo expresan ahora su miedo?**

No me percatado de ningún cambio.

**22. Antes de comenzar con la equinoterapia, ¿cómo observaba que se sentían sus alumnos?**

De lo que he podido darme cuenta es que durante el tiempo que he estado con ellos, han pasado de aislarse en algunas situaciones a ser más abiertos. Antes, algunos no tenían buenas relaciones de amistad o les costaba comunicarse con sus compañeros, pero ahora se les hace más fácil.

**23. Después de los cuatro meses de equinoterapia ¿cómo observa que se sienten sus alumnos?**

Al terminar el proceso de la equinoterapia, los veo más seguros de sí mismos y más maduros.

**24. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado alguna mejora en la expresión de las emociones en sus alumnos?**

A decir verdad, creo que el programa ayuda muchísimo. Me he dado cuenta que los emociona muchísimo y los devuelve más relajados, tranquilos, menos eléctricos y más dispuestos a poner atención, haciendo que trabajen con más dedicación.

Lo que sí creo es que el programa debe tener más constancia, algunos no pudieron montar todas las semanas.

**25. Luego del programa de equinoterapia, ¿ha observado algún cambio en el control de las emociones en sus alumnos? Si es así, ¿cuál ha sido?**

Realmente no he podido ver cambios que sean de utilidad, debido a que llevo menos tiempo en el colegio.

## Programación del taller de inteligencia emocional.

### Sesión 1.

**Dirigido a:** Maestras de pre-primaria, primaria, secundaria y bachillerato y personal de administración del colegio privado de Fraijanes.

**Edades:** 23 a 55 años.

**Participantes:** 5 personas mínimo y 25 personas máximo.

**Expositores:** Expertos en el tema de inteligencia emocional y equinoterapia.

**Objetivo:** Los participantes aprenderán los principios básicos de la inteligencia emocional y experimentarán una sesión de equinoterapia como la que recibieron los alumnos, para que puedan darse cuenta de lo que implica el trabajo con caballos.

Conceptos	Actividad:	Descripción:	Instrucción:	Materiales:	Tiempo:
<i>Apertura y bienvenida:</i>	Presentación de los expositores.	Bienvenida y presentación de los expositores. Breve descripción de los temas a abordar.	-----	-----	5:00 min
<i>Actividad rompe-hielo.</i>	Expresándome	Expresar que hace cada persona cuando se enoja o cuando está feliz.	En una ficha se pide que escriban las acciones que hacen cuando se encuentran felices y las cosas que le gustan.	-fichas -lapiceros -lana	15:00min

			<p>En otra ficha escriben las cosas que hacen cuando se enojan y las cosas que no les gustan. Al terminar de escribir esto, se colocarán los afiches. Los participantes leerán los carteles de los demás.</p> <p>Al terminar se harán comentarios.</p>		
<p><i>Introducción a las características de la inteligencia emocional</i></p>	<p>Psicoeducación sobre la inteligencia emocional</p>	<p>Explicación sobre las características y definición de la inteligencia emocional.</p> <p>1) La percepción emocional: Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas.</p> <p>2) Asimilación Emocional: Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento.</p> <p>3) Comprensión emocional: La habilidad para comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales. Esto significa comprender y razonar las emociones para interpretarlas.</p> <p>4) Regulación emocional: La habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios, así como</p>	<p>----</p>	<p>15:00 min</p>	

		promover la comprensión y el crecimiento personal. Es la habilidad para distanciarse de una emoción.			
<i>Actividad El darse cuenta de mi inteligencia emocional.</i>	Mi cuerpo, mis emociones, mi espejo.	Se trata de una actividad que hace reflexionar sobre la percepción y reconocimiento de emociones.	Dibujar el contorno de su cuerpo en una cartulina de cada participante. Luego pedirle que con marcadores de diferentes colores vaya marcando sobre el dibujo, las preguntas que se harán.	- hojas con el contorno de la figura humana. -crayones	15:00 min
<i>Equinoterapia</i>	-----	Las maestras asistirán a una sesión de equinoterapia.	Se darán instrucciones sobre el caballo dependiendo de lo que se vaya observando.		1:00 hora
<i>Comentarios, dudas</i>	-----	Se responderán las dudas y comentarios de los participantes.	-----	-----	10:00min
<i>Cierre del taller</i>	-----	Agradecimiento por la participación	-----	-----	5:00min.

**Programación del taller de inteligencia emocional.  
Sesión 2.**

**Dirigido a:** Maestras de pre-primaria, primaria, secundaria y bachillerato y personal de administración del colegio privado de Fraijanes.

**Participantes:** 1 persona mínimo y 15 personas máximo.

**Edades:** 23 a 55 años.

**Expositores:** Personas con experiencia en el manejo de caballos y expertas en el tema del aprendizaje asistido por caballos.

**Objetivo:** Los participantes tengan la experiencia de conocerse a través del trabajo con los caballos, quienes reflejan los sentimientos y conductas de las personas que se acercan. Además, podrán aprender a trabajar en grupo a partir de la instrucción que se les brinde.

<b>Conceptos</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Descripción:</b>	<b>Tiempo:</b>
<i>Apertura y bienvenida:</i>	Presentación de los expositores.	Bienvenida y presentación de los expositores. Breve descripción de la historia y anatomía del caballo.	5:00 min
<i>Explicación sobre el aprendizaje asistido por caballos</i>	El caballo, mi reflejo.	Explicación sobre que es el aprendizaje asistido por caballos. Se hará un ejercicio sobre esto y los participantes deberán seguir las instrucciones brindadas. Se dará la instrucción: ambos caballos deben pasar por los obstáculos que se encuentran en la pista.	30:00 min
<i>Retroalimentación, comentarios y dudas</i>	-----	Se retroalimentará lo que pasó en la sesión, se les harán preguntas a los participantes sobre los pensamientos, sentimientos y reacciones tanto del caballo como de los participantes, sobre el ejercicio. Se explicará cómo el aprendizaje asistido por caballos se relaciona con la inteligencia emocional	15:00min

		y cómo lo aprendido con los caballos puede aplicarse a cada ámbito de la vida. Además, se responderán las dudas y comentarios de los participantes.	
<i>Cierre del taller</i>	-----	Agradecimiento por la participación.	5:00min.