



**Bienestar con Caballos
Programa de Bienestar
Emocional
En la Familia**



La familia: sistema de origen.

El transito a la adolescencia

La familia es el primer sistema al que pertenecemos, es donde construimos una serie de reglas no escritas a partir de unos valores.

En el transcurso de nuestra vida vamos perteneciendo a distintos sistemas, pero es en la adolescencia cuando comenzamos a establecer relaciones sin que los padres formen parte de ellas.

Los cambios que el adolescente experimenta, son cambios en todo el sistema familiar; cambio de normas, rutinas, convivencia...muchas estrategias y actitudes que funcionaban bien con niños pequeños ya no funcionan cuando estos son adolescentes.

Hacer partcipe a la familia implica dar un lugar a todas las partes involucradas, fortaleciendo las relaciones, es entonces donde la flexibilidad, empatía y el respeto juegan un papel muy importante para hacer mas facil este transito



EQUALMA

Las extraordinarias capacidades de los Caballos



Tienen una capacidad única de ayudarnos a conectar con nuestra esencia, enfrentar nuestros miedos y desarrollar habilidades emocionales y sociales. Ellos nos "leen" a través de nuestro lenguaje corporal y de la energía que emitimos a través de nuestro campo electromagnético.

Perciben todo lo que ocurre en el entorno, **son auténticos**, no intentan dar sentido a lo que sucede, simplemente responden, nos muestran de manera limpia, sin juicios ciertos aspectos de nosotros mismos que necesitamos trabajar.



Junto a los caballos creamos un **espacio de conexión y confianza**, para crear experiencias transformadoras acompañando a personas y familias.

En las sesiones aunque se está a ellos NO se montan.

¿Qué vamos activar en este programa?

El objetivo es analizar aspectos como autoconocimiento, comunicación, confianza, compromiso y emoción.

Realizar dinámicas con caballos nos permite reconocer que emociones, creencias y comportamientos elegimos en nuestra vida.

Para poder realizar cambios necesitamos mirar desde otra perspectiva, ver desde otro ángulo.

Poder observar a través de los caballos aquello que nos limita, aquello que nos potencia, que sentimos, como actuamos... nos permite elegir ¿qué queremos creer?, ¿qué queremos sentir? ¿Como queremos estar en la vida?



CONCIENCIA - AUTOCONOCIMIENTO

“ Se aprende más con una hora de juego, que en un año de conversación” Platón

Los caballos muestran gran cantidad de información, es información muy reveladora recibida a través de una experiencia donde confluye lo emocional, lo físico y lo cognitivo por lo que el aprendizaje queda grabado, dándonos la oportunidad de desbloquear aspectos de nuestra vida que de otra manera no tomaríamos conciencia.

A mayor nivel de conciencia

- ❖ Mayor conocimiento y comprensión de uno mismo
- ❖ Mayor claridad y fortaleza mental.
- ❖ Mayor tolerancia y capacidad de resolución de problemas.





CONFIANZA

La confianza deriva de la fe, cuando confías en alguien tienes fe en ella, en su integridad y en su capacidad.

Construir Confianza VS Control

“ Es la confianza mutua, más que el interés mutuo, la que mantiene unidos los grupos humanos”. H.L Mencken.

En las sesiones se genera un contenedor de seguridad, donde los participantes no se sienten juzgados, ni comparados.

- ❖ Se genera sentimiento de pertenencia, se estrechan lazos, permitiendo mejorar el campo emocional.
- ❖ Se nutre de sana Autoestima.
- ❖ Se potencia desarrollo emocional y afectivo.
- ❖ Para poder interactuar con caballos es imprescindible mostrar respeto, empatía, humildad y seguridad, ingredientes básicos para generar confianza.



COMUNICACIÓN

Hablar de comunicación es hablar de corporalidad, de lenguaje y emoción. Solo el 7% de la comunicación se efectúa mediante el lenguaje, el 38 % por la entonación y modulación de la voz, y el 55% restante por nuestra corporalidad.

Los caballos son expertos en el lenguaje corporal.

Al realizar actividades con caballos los participantes

- ❖ Prestan atención con mayor facilidad y se genera una conexión emocional.
- ❖ Se muestran al resto de manera flexible y auténtica.
- ❖ Se desarrolla una comunicación afectiva, positiva, basada en la asertividad, empatía, escucha activa y respeto.
- ❖ La calidad de la comunicación viene determinada por la calidad de las emociones albergadas en el corazón.



Creciendo con Caballos



COOPERACIÓN

Formar parte de una familia genera en las personas el sentimiento de ser parte de algo mayor que ellas mismas, sienten estar conectados, se crea una visión compartida donde cada cual influye sobre el resto.

UBUNTU, UNA FILOSOFIA DE VIDA

” Yo soy porque nosotros somos” Un vínculo humano universal que hace que los seres humanos sean capaces de superar retos porque están conectados.

Una familia unida es fuerte, cada cambio nos obliga a enfrentarnos a nuevos problemas y desafíos está relacionado con la capacidad para afrontarlos, resolver nuevos problemas.

Los caballos son animales gregarios, como a las personas les gusta vivir en compañía, relacionarse.

Creciendo con Caballos

¿Qué vamos a conseguir?

- ❖ Identificar los valores familiares.
- ❖ ¿Estamos alienados en la dirección que queremos tomar?
- ❖ Reconocer y fortalecer las capacidades, aptitudes y actitudes de cada uno de los miembros de la familia.
- ❖ Respetar y valorar cada una de la visión individual de los miembros para lograr la visión común.





ESCUELA HUMANISTA

**¿Dónde puedes Contactar,
para pedir más información?**

Mail: hola@vittaescuelahumanista.com

Web: <https://www.vittaescuelahumanista.com/>

