TRABAJO DE APLICACIÓN DESTACADO

Corregulación emocional en adolescentes mediante una intervención con caballos: estudio piloto

Emotional Co-regulation in Adolescent Girls Through a Horse-Assisted Intervention: A Pilot Study

Catalina Álvarez; Andrea Aspeé; Adriana Franco; Katherine Hardessen; Bárbara Soto

Máster en Educación Emocional y Neurociencias Aplicadas

Observatorio Latinoamericano de Salud Emocional · Fundación Liderazgo Chile

Año de realización: 2025

Correspondencia: kathy@hardessen.cl

Resumen

Este artículo presenta una intervención piloto orientada a promover la autorregulación y la corregulación emocional en diez adolescentes de 15 a 17 años, mediante educación emocional, técnicas de respiración y experiencias facilitadas por caballos. Se empleó un enfoque mixto que incluyó cuestionarios de autopercepción, observaciones, entrevistas y registros de variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) en tres participantes. Las puntuaciones promedio de estado emocional aumentaron después de la coherencia rápida y después de la respiración alternada durante la interacción con caballos. Las participantes también describieron experiencias relacionadas con la confianza y la conciencia emocional. Los registros de VFC mostraron patrones compatibles con coherencia cardíaca durante parte de la actividad. Dado el tamaño de la muestra, la ausencia de grupo de comparación y la aplicación conjunta de componentes, estos resultados son exploratorios y no permiten atribuir los cambios a los caballos ni establecer la eficacia de la intervención. Se requieren estudios con muestras mayores, medidas claramente definidas y seguimiento.

Palabras clave: corregulación emocional, adolescencia, intervenciones asistidas con caballos, autorregulación emocional, estudio piloto.

ABSTRACT

This article presents a pilot intervention designed to promote emotional self-regulation and co-regulation in ten adolescent girls aged 15 to 17 through emotional education, breathing techniques, and horse-facilitated experiences. A mixed-methods approach included self-report questionnaires, observations, interviews, and heart rate variability (HRV) recordings from three participants. Average self-reported emotional state scores increased after a quick coherence exercise and after alternate-nostril breathing during interaction with horses. Participants also described experiences related to confidence and emotional awareness. HRV recordings showed patterns consistent with cardiac coherence during part of the activity. Given the small sample, lack of a comparison group, and combined intervention components, these exploratory findings cannot establish efficacy or attribute the observed changes to the horses. Further studies with larger samples, clearly defined measures, and follow-up are needed.

Keywords: emotional co-regulation, adolescence, equine-assisted interventions, emotional self-regulation, pilot study.

Introducción

La adolescencia es una etapa de transición caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales. La Organización Mundial de la Salud define esta etapa entre los 10 y los 19 años. En ella se desarrollan la identidad, la autonomía y las relaciones con el grupo de pares, en un contexto de cambios biológicos y sociales (Organización Mundial de la Salud [OMS], s. f.; Oliva y Antolín, 2010).

En este contexto, la educación emocional puede ofrecer oportunidades para reconocer las emociones y desarrollar recursos para responder a ellas. La corregulación emocional se entiende aquí como la regulación de las emociones con apoyo de otra persona o en el marco de una interacción; este estudio explora una experiencia grupal que también incorpora caballos.

La inteligencia emocional comprende, entre otras capacidades, la percepción, la facilitación, la comprensión y la regulación de las emociones (Mayer y Salovey, 1997). La educación emocional puede contribuir al desarrollo de estas capacidades durante la adolescencia (Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal, 2013; Perera Medina et al., 2019).

Entre los recursos de autorregulación se encuentran prácticas de respiración y técnicas asociadas al modelo de coherencia cardíaca (Elbers y McCraty, 2020). La variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) puede aportar información fisiológica complementaria; sin embargo, no permite identificar por sí sola una emoción concreta ni demostrar que una interacción haya causado un cambio emocional.

Las intervenciones asistidas con animales se han utilizado en contextos educativos y de salud, con objetivos y poblaciones diversos (Andreasen et al., 2017). En el caso de los caballos, los programas incluyen actividades de aprendizaje y abordajes terapéuticos que difieren en sus propósitos y procedimientos (Carey, 2016).

La interacción con caballos puede ofrecer oportunidades de observación, comunicación y aprendizaje experiencial. No obstante, la sensibilidad de los caballos al entorno no demuestra por sí sola que reflejen emociones humanas ni que produzcan corregulación emocional. Estas posibilidades requieren ser investigadas con medidas y diseños adecuados.

Un metaanálisis de 16 estudios controlados sobre intervenciones asistidas con caballos en población joven encontró resultados favorables en el conjunto de variables psicosociales evaluadas, aunque no en todos los resultados examinados por separado. Sus autores recomiendan mejorar el tamaño de las muestras, los grupos de comparación y el seguimiento (Fuller-Lovins et al., 2023). Las revisiones previas también describen heterogeneidad en las intervenciones y limitaciones metodológicas (Cantin y Marshall-Lucette, 2011; Lentini y Knox, 2009).

El objetivo de este estudio piloto fue explorar los cambios en la autopercepción emocional y las experiencias de diez adolescentes de 15 a 17 años que participaron en una intervención de tres talleres de educación emocional y actividades facilitadas por caballos. De manera complementaria, se registró la VFC de tres participantes durante el taller de campo.

Metodología

Se realizó un estudio piloto con enfoque mixto y diseño preexperimental, que combinó información cuantitativa de cuestionarios y registros fisiológicos con información cualitativa de observaciones y entrevistas.

Participaron diez adolescentes de 15 a 17 años, estudiantes de segundo o tercero medio en un establecimiento de educación privada de Temuco, Chile. Se consideraron los siguientes criterios de inclusión:

- Ser de sexo femenino.
- Cursar segundo o tercero medio en un establecimiento educacional de Chile.
- Manifestar interés voluntario en participar y disponibilidad para asistir a las sesiones programadas.
- Presentar antecedentes acreditados de desregulación emocional o conductual durante los 24 meses previos.
- Contar con autorización de sus padres o tutores para participar, incluido el traslado al lugar de las sesiones.

La intervención comprendió tres talleres, diseñados a partir de los siete pasos de la metodología FLICH (2023). Se recogieron evaluaciones antes y después de las actividades descritas a continuación. Al no incluir un grupo de comparación, el diseño permite describir cambios observados, pero no atribuirlos causalmente a la intervención.

- Taller 1. Bienvenida. Se introdujo el tema de las emociones, se buscó generar un espacio de confianza y se enseñaron técnicas básicas de autorregulación emocional.
- Taller 2. Campo. Las participantes realizaron actividades con caballos orientadas a la conciencia y expresión emocional. Antes de ingresar al corral practicaron una técnica de coherencia rápida; dentro de este realizaron respiración alternada durante la interacción con los caballos. El aprendizaje experiencial se orientó mediante el modelo OSAR de coaching ontológico (Echeverría, 2017).
- Taller 3. Cierre y reflexiones. Se dedicó a integrar los aprendizajes y reflexionar sobre la experiencia y las estrategias de regulación emocional.

Para recoger información se utilizaron los siguientes instrumentos y procedimientos:

- Cuestionarios. Se aplicaron cuestionarios al inicio y al final de la intervención para explorar la conciencia emocional, las estrategias de regulación y el bienestar. Estos fueron adaptados de instrumentos previamente validados.
- Observación. Se registraron aspectos del comportamiento de las participantes durante la actividad con caballos, incluida la expresión emocional, la interacción con los animales y la participación.
- Entrevistas semiestructuradas. Al finalizar la intervención se realizaron entrevistas individuales sobre las experiencias, percepciones y aprendizajes de las participantes.
- Registro de VFC. Durante el taller de campo se registró la variabilidad de la frecuencia cardíaca de tres participantes, seleccionadas aleatoriamente, mediante dispositivos Inner Balance®.

La información cuantitativa se presenta de forma descriptiva. Las observaciones y entrevistas se examinaron mediante un análisis de contenido temático para identificar experiencias y aprendizajes relatados por las participantes.

Consideraciones éticas:

Se obtuvo el consentimiento informado de las participantes y de sus padres o tutores antes de la intervención. Se informó a las adolescentes que podían retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas. En la presentación de los resultados se resguardó la confidencialidad y el anonimato de las participantes.

Resultados Y Discusión

En las evaluaciones de estado emocional, las puntuaciones promedio aumentaron de 5,1 a 6,7 tras la técnica de coherencia rápida y de 5,0 a 6,6 tras la respiración alternada durante la interacción con caballos (Figura 1). Estos cambios equivalen, respectivamente, a aproximadamente un 31 % y un 32 % de los promedios iniciales. Se trata de variaciones descriptivas de autopercepción, no de pruebas de eficacia ni de significación estadística.

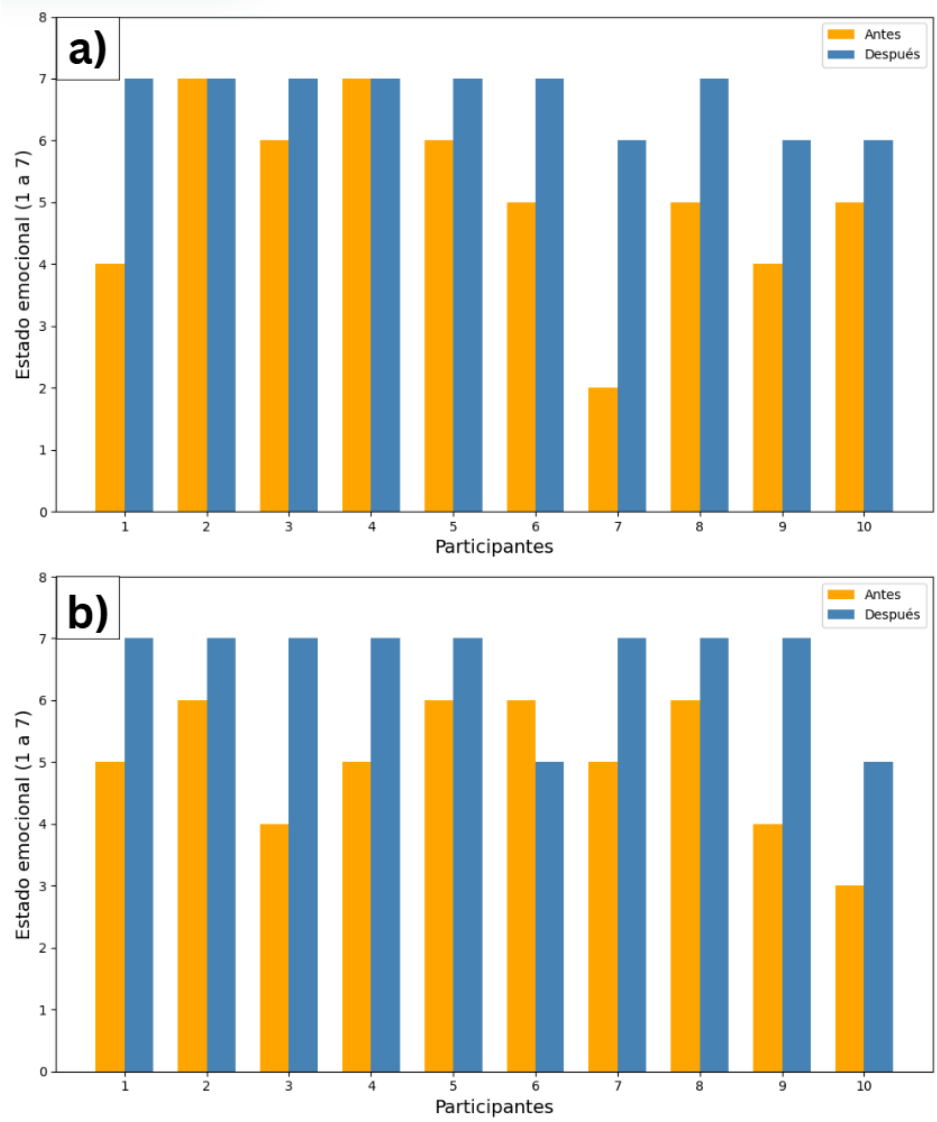


Figura 1. Puntuaciones individuales de estado emocional antes y después de: a) coherencia rápida; b) respiración alternada durante la interacción con caballos. Escala de 1 a 7; n = 10.

Los registros de VFC de tres participantes mostraron patrones descritos como compatibles con coherencia cardíaca durante al menos un minuto entre los minutos 20 y 22 (Figura 2). En las participantes 1 y 2 el patrón se mantuvo al menos hasta el minuto 24. Durante ese período se realizaron respiración alternada e interacción con caballos. La VFC es una medida fisiológica complementaria y estos registros no permiten determinar el aporte independiente de cada componente ni inferir un estado emocional concreto.

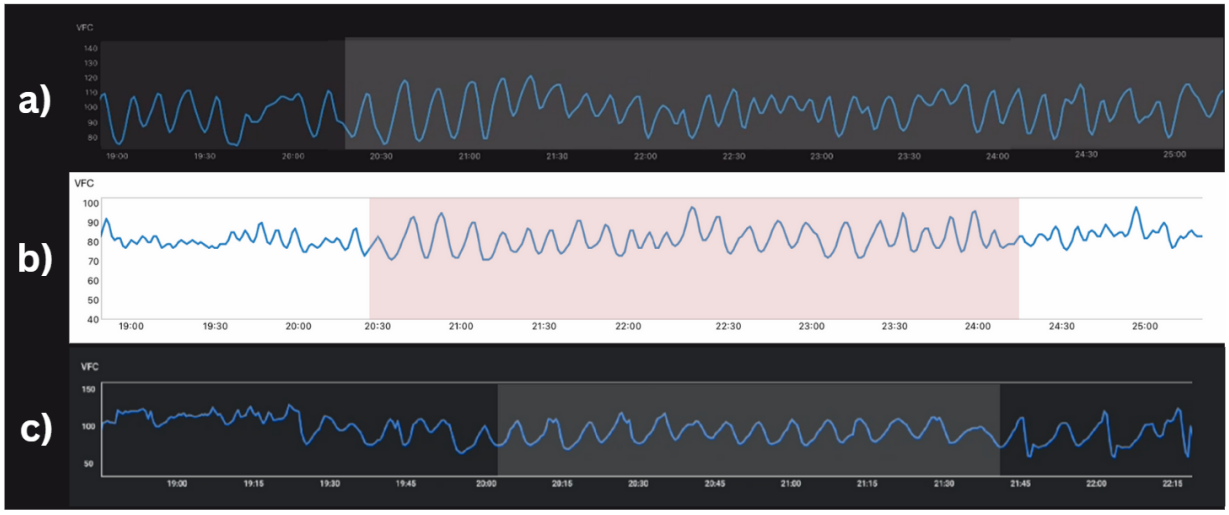


Figura 2. Registros de variabilidad de la frecuencia cardíaca durante el taller de campo: a) participante 1; b) participante 2; c) participante 3.

En las entrevistas y observaciones se describieron experiencias de confianza, empatía y comunicación, así como una mayor conexión percibida con las emociones y recursos para regularlas en presencia de los animales y del grupo. Estas descripciones son coherentes con dimensiones estudiadas en la literatura sobre intervenciones con caballos, aunque el diseño no permite atribuirlas a un componente específico (Fuller-Lovins et al., 2023).

En la evaluación de conocimientos sobre autorregulación, las puntuaciones individuales posteriores fueron superiores a las iniciales en las diez participantes (Figura 3). El promedio pasó de 4,5 a 6,4 puntos, un aumento relativo aproximado del 42 %. Esta medida refleja la evaluación recogida mediante el cuestionario y no demuestra por sí sola que los aprendizajes se hayan mantenido o aplicado posteriormente.

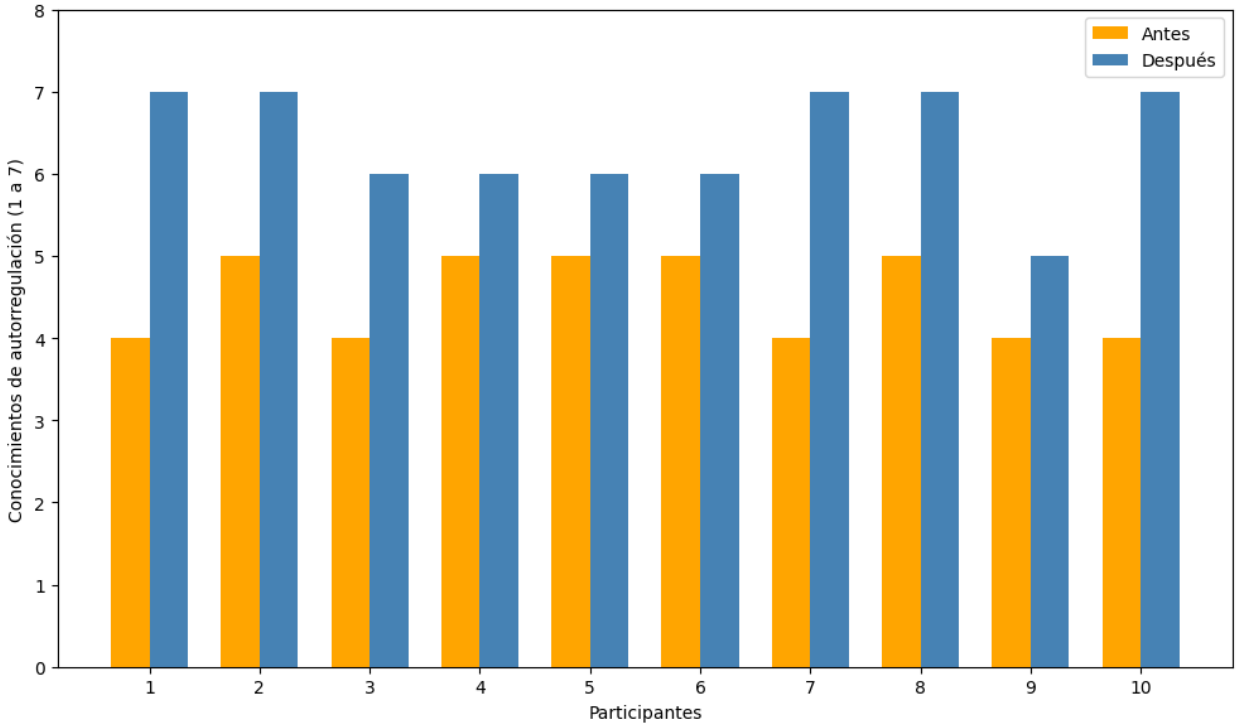


Figura 3. Puntuaciones individuales de conocimientos sobre autorregulación antes y después de la intervención. Escala de 1 a 7; n = 10.

Conclusiones

En esta experiencia piloto se observaron aumentos en las puntuaciones de autopercepción del estado emocional tras las actividades evaluadas y en las puntuaciones de conocimientos sobre autorregulación al término de la intervención. Las entrevistas y observaciones aportaron relatos sobre confianza, conciencia emocional e interacción. En tres participantes también se registraron patrones de VFC compatibles con coherencia cardíaca durante parte del taller de campo.

Los resultados describen una experiencia que combina educación emocional, ejercicios de respiración, interacción grupal y actividades con caballos. Dado que estos componentes se aplicaron conjuntamente y no hubo grupo de comparación, no es posible determinar cuál contribuyó a los cambios observados ni establecer la eficacia de la intervención.

Las principales limitaciones son el tamaño reducido y la composición de la muestra, la ausencia de grupo de comparación y la medición de VFC en solo tres participantes. También deben considerarse la dependencia de medidas de autopercepción, la ausencia de seguimiento documentado de los cambios y la necesidad de describir con mayor detalle los instrumentos, el análisis y los procedimientos fisiológicos.

Se recomienda que futuras investigaciones incluyan muestras mayores y diversas, grupos de comparación, instrumentos claramente descritos y mediciones de seguimiento. Diseños que comparen los componentes de la intervención podrían ayudar a examinar la contribución de la respiración, la interacción grupal y la participación de caballos.

Como experiencia exploratoria, el estudio aporta antecedentes para desarrollar y evaluar propuestas de educación socioemocional que integren actividades con caballos. Su posible aplicación educativa o terapéutica requiere considerar la formación de los equipos, la seguridad y el bienestar tanto de las participantes como de los animales.

Referencias

Andreasen, G., Stella, T., Wilkison, M., Szczech Moser, C., Hoelzel, A., & Hendricks, L. (2017). Animal-assisted therapy and occupational therapy. Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention, 10(1), 1–17. https://doi.org/10.1080/19411243.2017.1287519

Cantin, A., & Marshall-Lucette, S. (2011). Examining the literature on the efficacy of equine assisted therapy for people with mental health and behavioural disorders. Mental Health and Learning Disabilities Research and Practice, 8(1), 51–61. https://doi.org/10.5920/mhldrp.2011.8151

Carey, J. V. (2016). Exploring the impact of equine facilitated learning on the social and emotional well-being of young people affected by educational inequality [Tesis doctoral, Dublin City University].

Echeverría, R. (2017). Ontología del lenguaje. Ediciones Granica.

Elbers, J., & McCraty, R. (2020). HeartMath approach to self-regulation and psychosocial well-being. Journal of Psychology in Africa, 30(1), 69–79. https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1712797

Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers, (352), 34–39. https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170

FLICH. (2023). Metodología FLICH, su fundamentación y los siete pasos. https://flich.org/wp-content/uploads/2023/11/MetodologiaFLICH_Fundamentos_web_compressed.pdf

Fuller-Lovins, S., Kanamori, Y., Myers, C. E., & Cornelius-White, J. H. D. (2023). The effectiveness of equine-assisted mental health interventions for youth: A meta-analysis of controlled studies. Adolescent Research Review, 8, 495–506. https://doi.org/10.1007/s40894-023-00209-9

Lentini, J. A., & Knox, M. (2009). A qualitative and quantitative review of equine facilitated psychotherapy (EFP) with children and adolescents. The Open Complementary Medicine Journal, 1, 51–57. https://doi.org/10.2174/1876391X00901010051

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications (pp. 3–31). Basic Books.

Oliva, A., & Antolín, L. (2010). Cambios en el cerebro adolescente y conductas agresivas y de asunción de riesgos. Estudios de Psicología, 31(1), 53–66. https://doi.org/10.1174/021093910790744563

Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Adolescent health. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/

Perera Medina, C., Navarrete Zambrano, C. M., & Bone Andrade, M. F. (2019). Conciencia emocional y regulación emocional. Visionario Digital, 3(3), 75–83. https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645