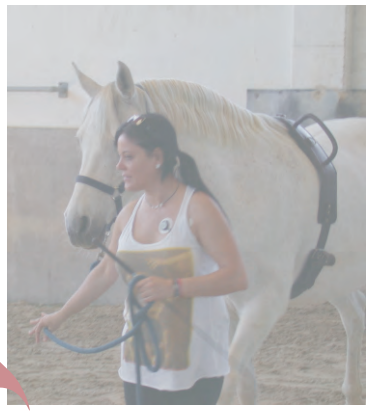
MÁSTER EN HIPOLOGÍA
EL CABALLO COMO MEDIO DE REVITALIZACIÓN Y REHABILITACIÓN



GUÍA ACADÉMICA

Universitat de Lleida
Institut de Ciències de l'Educació
Centre de Formació Contínua

M31
ANDRÓMEDA FUNDACIÓN

"MÁSTER EN HIPOLOGÍA. El caballo como medio de revitalización y rehabilitación"

MÓDULO 1. HIPOTERAPIA, "THERAPEUTIC RIDING" Y EL MÉTODO CENTAURO. EL ADIESTRAMIENTO DEL CABALLO.

Antes de comenzar el estudio y la práctica con su caballo, es conveniente que planifique su tiempo. Hemos preparado una planificación que puede adaptar y personalizar a sus condiciones. Para ello, debe ponerse en contacto con el coordinador y definir fecha de inicio y fin de cada Módulo para distribuir la carga de trabajo en el periodo marcado por usted.

Tiene por objeto definir el ritmo de estudio que debe seguir para lograr completar el Módulo en el plazo previsto. Consulte su agenda para acceder a la planificación completa de las Unidades Didácticas que componen el Módulo.

Una vez entendido todo el contenido de este Módulo, puede empezar con la práctica así como con el estudio del Módulo 2, que trata sobre ETOLOGÏA, estudio comparado del comportamiento del caballo, ya que su comprensión facilitará que pueda usted interactuar con su caballo entendiendo su lenguaje y su conducta.

02 - Inicio de unidad. *(Video de los caballos que utilizamos para el Método Centauro)*

Antes de ponerse a estudiar y practicar los ejercicios que le proponemos con el caballo, lea detenidamente los objetivos que se pretenden alcanzar al finalizar el estudio de este Módulo.

03 – Objetivos.

Primero, introducirlo en los conceptos de hipoterapia y de la equitación terapéutica y de manera específica en el Método Centauro y su aplicación en la rehabilitación de personas con problemas físicos, cognitivos, emocionales y a la revitalización de personas mayores con problemas de envejecimiento.
El segundo objetivo, pretendemos que concluido el Módulo práctico, haya adquirido las habilidades imprescindibles para ejecutar los tres primeros Ejercicios de Meditación en 1er. nivel. Con ello, logrará que el caballo alcance un nivel de sumisión muy superior al de la "doma tradicional", lo cual nos es del todo indispensable para la aplicación del Método Centauro, sin riesgos.
Como tercer objetivo, aprenderá también a controlar sus propias emociones y actitudes, adquiriendo paciencia, humildad y valentía.

04 – Temario.

Una vez comprendidos los objetivos, analice detalladamente el temario completo del Módulo. Lo encontrará desarrollado en todos sus puntos y por tanto tendrá una visión general de los aspectos que estudiaremos en el mismo.

MÓDULO I: LA HIPOTERAPIA Y EL MÉTODO CENTAURO. EL ADIESTRAMIENTO DEL CABALLO.
Este Módulo se compone de dos apartados o Unidades Didácticas: MP1-1; MP1-2 . Total 12 créditos ECTS.

(MP1-1) LA HIPOTERAPIA Y SU ORIGEN (1 Crédito).

LOS BENEFICIOS QUE NOS APORTA EL CABALLO.

- Los trastornos neuro-músculo-esqueléticos que pueden modificarse con la hipoterapia.
- Revitalizar y rehabilitar.
- Diferencia entre Hipoterapia y Therapeutic ridings.
- Objetivo del tratamiento en Hipoterapia.
- La investigación en Hipoterapia y el Método Centauro.
- Breve resumen histórico.

(MP1-2) EJERCICIOS PRÁCTICOS INDISPENSABLES PARA APLICAR EL "MÉTODO CENTAURO" (11 Créditos).

LOS TRABAJOS PIE A TIERRA.

- Actitud que se debe adoptar frente al caballo.
- Como apresar un caballo en libertad.
- La doma de cuadra.
- Como "hacerle la cara" tanto al potro, como al caballo que ya ha cerrado.
- La pista de potrear.
- Trabajo a la cuerda.
- Trabajar a la rienda larga.
- Trabajos con dos riendas largas.
- Ejercicios de meditación.
- Filosofía de la equitación.
- Niveles de equitación.
- La Cuerda Blanca.
- Primer Ejercicio de Meditación.
- Segundo Ejercicio de Meditación.
- Tercer Ejercicio de Meditación.
- Origen de los Ejercicios de Meditación.

LA INMOVILIDAD.

05 - Recomendaciones *(Información).*

Este Módulo puede realizarse en 3 meses.

La primera parte relativa a la Hipoterapia y su origen, es una unidad introductoria sobre la Hipoterapia, que es, como se aplica y los efectos o investigaciones que se están llevando a cabo en este campo.

La segunda Unidad es eminentemente práctica y además de la comprensión teórica de los ejercicios básicos a realizar con el caballo, después deberá conseguir la habilidad práctica necesaria. Estos ejercicios los deberá realizar durante todo el Módulo de forma periódica.

Si le surgen problemas, bien sean de comprensión del texto o de ejecución de los ejercicios que le proponemos con su caballo, debe usted comunicárnoslos e intentaremos resolvérselos, bien sea a través de email, por contacto telefónico directo con el profesor o bien por medio de un vídeo, para que pueda usted observar con la máxima claridad todos los movimientos a ejecutar.

06 - Estudio 1.1 Actitud que se debe adoptar frente al caballo.

Para relacionarse con el caballo con éxito, se deben adoptar dos actitudes dependiendo del momento.

Por su naturaleza, cuando el hombre desea rendir la voluntad del animal en beneficio propio, emplea una actitud de **sometimiento**; la mujer, por el contrario, siendo como es físicamente más débil, es más proclive a emplear una actitud de **conquista,** utilizando para ello pautas de convencimiento y persuasión.

Durante el transcurso del adiestramiento o cuando se trate de readiestrar un caballo adulto que por las razones que sean ha adquirido malos hábitos, deberemos adoptar según las circunstancias las dos actitudes de forma alternativa: la de sometimiento que es propia en la especie humana perteneciente al género masculino y la de conquista, la cual en la especie humana es propia del género femenino; por lo que en determinados momentos el hombre deberá afeminarse y la mujer masculinizarse.

07 - Estudio 1.2 Como apresar un caballo en libertad.

Los primeros trabajos pie a tierra, empiezan cuando hemos de acercarnos a un caballo que pastorea en el campo y le hemos de poner una cabezada de cuadra para llevárnoslo.

Este trabajo, evidentemente se complica si se trata de un potro que apenas ha tenido contacto con seres humanos, o de un caballo huraño, que por los motivos que sea recela del hombre.

En primer lugar, para que nos podamos aproximar, lo hemos de hacer de forma y manera que el caballo o el potro no deduzca de nuestra actitud ningún signo de agresividad.

08 - Estudio 1.3 La doma de cuadra.

La doma de cuadra del potro empieza cuando todavía no ha nacido y aún se encuentra alojado en el útero materno. Está demostrado, que si el preparador acaricia regularmente la protuberante barriga de la madre en la que el potro está alojado, éste, al nacer, reconocerá la mano que lo ha venido acariciando durante el tiempo de su formación.

Poner un potro en “doma” de cuadra no resulta ni difícil para el hombre ni traumático para el caballo, ya que durante el transcurso de los tres primeros años de vida del animal dispondremos de tiempo más que suficiente. Pero no sucederá lo mismo cuando se trate de reforzar la “doma” de cuadra a un caballo que ya ha cerrado (adulto) y que no la había recibido correctamente.

09 - Estudio 1.4 Como “hacerle la cara” tanto al potro, como al caballo que ya ha cerrado.

Se dice que un caballo tiene bien hecha la cara, cuando yendo tan sólo con la cabezada de cuadra, con un pequeño tirón de la guindaleza el caballo se para. El que tenga sensible la nariz nos ayudará mucho durante todo su aprendizaje.

10 - Estudio 1.5 La pista de potrear.

Dando por admitido que elegimos como forma ideal el cuadrado para trabajar con los potros, añadiremos ahora, que la mejor dimensión es la de 11x11 metros, ya que de esta forma el potro trabajará en un círculo de diez metros de diámetro, que es la circunferencia mínima que le es permitida hacer al potro a todos los aires, sin que incurramos en el peligro de ocasionarle una lesión.

11 - Estudio 1.6 Trabajo a la cuerda.

Cuando el potro cumpla tres años estará dispuesto para empezar a trabajar. Y el primer trabajo o ejercicio funcional en que lo iniciaremos será a la cuerda.

12 - Estudio 1.7 Trabajar a la rienda larga.

Cuando empecemos a trabajar el potro a la rienda larga, éste ya habrá sido embridado con un filete de goma o con uno de acero inoxidable pero de camas gruesas. Igualmente, el potro ya soportará sin problema el cinchuelo.

13 - Estudio 1.8 Trabajos con dos riendas largas.

Cuando el potro haya trabajado el tiempo suficiente a la rienda larga a la perfección, lo iniciaremos en los trabajos a las dos riendas.
Confeccionaremos las dos riendas del mismo material que la rienda larga.

14 - Estudio 1.9 Ejercicios de meditación.

Veintisiete son los Ejercicios de Meditación y cada uno asimismo se divide en tres partes o niveles, por lo que en total suman 81 ejercicios. Para superar las prácticas de este Máster, tan sólo se requerirá de usted los tres primeros ejecutados en su primer nivel. No obstante, su ejecución debe realizarse a la perfección.

Además en este tema se estudia:

- Filosofía de la equitación.
- Niveles de equitación.
- La Cuerda Blanca.
- Primer Ejercicio de Meditación.
- Segundo Ejercicio de Meditación.
- Tercer Ejercicio de Meditación.

Los ejercicios que se describen también se pueden ejecutar con caballos adultos. Con ellos obtendrá usted resultados sorprendentes.

15 - Estudio 1.10 La inmovilidad.

Enseñaremos al caballo a que permanezca inmóvil, dado que la inmovilidad es una actitud que este animal adopta al igual que el resto de los animales de forma natural, sobre todo ante un depredador, cuando se cree amenazado de muerte y sin posibilidad de escape.

16 – Ejercicio. *(Ejercicio voluntario y Ejercicio con feedback)*

Vamos a aplicar los conocimientos adquiridos hasta el momento. Para ello se plantean dos tipos de ejercicios: uno voluntario y otro obligatorio de feedback, cuya realización es muy importante para la comprensión de otros apartados.

- EJERCICIO VOLUNTARIO.

- FEEDBACK.

17 – Actividades.

Para un conocimiento práctico del contenido de este Módulo 1, se desarrollarán dos "clínics o seminarios" o sesiones prácticas de demostración que se llevarán a cabo a lo largo del Módulo y que se comunicará su realización de forma oportuna. Su asistencia es voluntaria.

17 – Videos de Interés:

Los puntales de la Etología 1ª Parte.
Los puntales de la Etología 2ª Parte.
Los Puntales de la Etología 3ª Parte.
Los Puntales de la Etología 4ª Parte.
Los Puntales de la Etología 5ª Parte.
Kenia en 2º y 3er ejercicio de Meditación en 2º y 3er nivel.

10 – Resumen.

Pretendemos que concluido el Módulo práctico, haya adquirido las habilidades imprescindibles para ejecutar los tres primeros Ejercicios de Meditación en 1er. nivel. Con ello, logrará que el caballo alcance un nivel de sumisión muy superior al de la "doma tradicional", lo cual nos es del todo indispensable para la aplicación del Método Centauro, sin riesgos.

11 - Test y Repaso de errores. *(Test)*

Antes de realizar el siguiente test, preste especial atención a la información que se proporciona sobre el número de preguntas, el número de veces que podrá realizar el test, la puntuación a restar por errores o preguntas no contestadas.

MÓDULO 2. ETOLOGÍA. ESTUDIO COMPARADO DE LAS CONDUCTAS DE LOS ÉQUIDOS Y DEL SER HUMANO. TOTAL 12 CRÉDITOS ECTS.

01 Objetivos del Módulo.

La Etología es la ciencia que tiene por objeto el estudio comparado del comportamiento o conducta animal. Los seres humanos contemplados como animales, también forman parte del campo de estudio de la Etología. Sin embargo, este Módulo centrará su estudio en el comportamiento de los équidos ya que son el medio que utilizaremos en el campo del tratamiento en Hipoterapia y Therapeutic Ridings.

El estudio del comportamiento del caballo es necesario para obtener un buen adiestramiento, llegar a comprenderlo y relacionarnos con él utilizando su forma de comunicación. Es por este motivo que recomendamos a los alumnos iniciar tanto el estudio y la práctica del Módulo 1 al mismo tiempo que el estudio de este Módulo 2.

02 Temario.

Una vez comprendidos los objetivos, analice detalladamente el temario completo del Módulo. Lo encontrará desarrollado en todos sus puntos y por tanto tendrá una visión general de los aspectos que estudiaremos en el mismo.
El temario del Módulo está compuesto por once Unidades Didácticas, que suman en total los 12 créditos ECTS.

(MP2) ETOLOGÍA. ESTUDIO COMPARADO DE LAS CONDUCTAS DE LOS ÉQUIDOS Y DEL SER HUMANO.

Este Módulo se compone de once Unidades Didácticas; MP2-1 a MP2-11. Total 12 créditos ECTS.

(MP2-1) LA ETOLOGÍA COMO CIENCIA.

OBJETIVOS DEL MÓDULO.
INTRODUCIÓN AL MÓDULO.
OBJETIVOS DE LA UNIDAD.
INTRODUCCIÓN A LA UNIDAD.

- EL ORIGEN DE LA VIDA.
- La vida en la Tierra tuvo un principio y tendrá un fin.
- Peligros que nos acechan procedentes del espacio exterior.
- Peligros procedentes del Sol.
- Peligros procedentes de nuestro Universo.
- Peligros que ofrecen los Meteoritos.
- Asteroide Ceres.
- La estrella Gliese.
- El asteroide Apophis.
- Panoramas menos probables.
- Peligros que ofrece la propia Tierra.

RESUMEN.
BIBLIOGRAFÍA.

(MP2-2) QUE ES LO QUE SOMOS DESDE UNA PERSPECTIVA ETOLÓGICA.

OBJETIVOS.
INTRODUCCIÓN.

- ¿Qué es el hombre?

RESUMEN.
BIBLIOGRAFÍA.

(MP2-3) LA CONDUCTA MODIFICADA POR LA EVOLUCIÓN.

OBJETIVOS.
INTRODUCCIÓN.

- La adaptación al medio.
- El cerebro como órgano rector del cuerpo.
- La flexibilidad y la competitividad social, fueron las causas posibles del crecimiento cognitivo.
- La inteligencia.
- El aprendizaje.
- Teoría de los campos morfogenéticos.
- La agresividad.
- La convivencia: un anhelado objetivo que jamás la especie humana ha alcanzado.
- Hay funciones que retrotraen el aprendizaje.
- El sueño.
- Respuestas a estímulos innatos.
- Los "relojes internos.
- La mnemotaxia.
- Pautas motoras de adquisición.
- Nuevos conceptos en etología.
- La inteligencia y las emociones, ¿son propias tan sólo de la especie humana?
- Atajos para alcanzar la felicidad.
- No somos tan distintos de los animales.

RESUMEN.
BIBLIOGRAFÍA.

(MP2-4) ESTUDIO COMPARADO DE LAS CONDUCTAS.

OBJETIVOS .
INTRODUCCIÓN.

- La importancia del estudio del comportamiento.
- El comportamiento innato y el comportamiento aprendido.
- Las investigaciones físicas y biológicas persiguen diferentes objetivos.
- El "Reduccionismo".
- Los seres evolucionan con una finalidad.
- La evolución también comete errores.
- Los funcionalistas, frente a los finalistas y casuales.

RESUMEN.
BIBLIOGRAFÍA.

(MP2-5) LOS DETRACTORES DE LA TEORÍA DE LA EVOLUCIÓN.

OBJETIVOS.
INTRODUCCIÓN.

- El hombre moderno es más antiguo de lo que los evolucionistas admiten.
- PORTMANN, ADOLF.
- DOBZHANSKY, THEOD.
- GEHLEN, ARNOLD.
- LORENZ, KONRAD.
- WESTENHÖFER, MAX.

- OVERHAGE, PAUL.
- THORPE, W. H.
- BERRIL, N. J.
- HÜBNER, PAUL.
- WOODGER, J. H.
- KURTH. GOTTFRIED.
- HEBERER, GERHARD.
- NILSSON, HERIBERT.
- DACQUE, EDGAR.
- SCHIRMBECK, HEINRICH.
- ZIMMERMANN, WALTER.
- BEURLEN, K.
- ROSTAND, JEAN.
- ROMER, A. S.
- WESTENHÓFER, MAX.
- DACQUE, EDGAR.
- TÍRALA, LOTHAR GOTTLIEB.
- THOMSON D'ARCY, W.
- MEYER-ABICH.
- FLEISCHMANN, A.
- FANGAUF, WERNER.
- GRAY, JAMES.
- SIMPSON, G. G.
- OVERHAGE, PAUL.
- ILLIES, JOACHIM.
- MEURERS, JOSEF.
- HAAS, JOHANNES.
- JOSEPH HENRY WOODGER.
- KÄLIN, J. A.
- HENGSTENBERG, H.E.
- PORTMANN, ADOLF.
- Definición de homología y analogía.

RESUMEN.
BIBLIOGRAFÍA.

(MP2-6) COMO SE PROCEDE EN LA INVESTIGACIÓN ETOLÓGICA.

OBJETIVOS.
INTRODUCCIÓN.

- El etograma.
- Animales cautivos y en libertad.
- Comportamiento de animales domesticados en libertad.
- Conclusiones de experimentar con el “todo” orgánico.
- Las falacias de los métodos científicos de experimentación.
- El Monismo interpretativo de los conductistas y el operacionismo.
- Los árboles genealógicos y su reconstrucción.
- Origen del concepto de “movimiento instintivo”.
- “Movimiento instintivo” y “Acción instintiva.
- Los movimientos instintivos innatos.
- La actividad en vacío.
- Recuperación de la fatiga.
- Coordinación absoluta y coordinación relativa.

- El movimiento reflejo.
- Los mecanismos desencadenantes innatos y la señal que los desencadena.
- El mimetismo.
- La hibernación.
- Invernación.
- El letargo.
- La diapausa.
- La brumación.
- La estivación.
- La impronta.
- La orientación temporal.
- Navegación con brújula y cronómetro.
- La intuición en los animales.
- La inteligencia.
- ¿Cómo estimular la inteligencia del caballo?
- Las múltiples motivaciones del comportamiento.
- La modificación adaptativa del comportamiento.
- La embriogénesis.
- El aprendizaje también implica una modificación.
- La forma de aprendizaje más primitiva.
- Procesos de aprendizaje con asociación.
- Percepciones complejas promueven la habituación.
- La adquisición de hábitos.
- La impronta o imprinting.
- La impronta y el ser humano.
- Estímulos desencadenantes (releasers)
- La inhibición condicionada.
- Diferencias entre el condicionamiento clásico y el instrumental.
- Tipos de condicionamiento operante o instrumental.
- Reforzamiento.
- Castigo.
- Extinción.
- Discriminación y control por el estímulo.
- El mejor Maestro es el “comportamiento”.
- Reflejo condicionado y apetencia condicionada.
- La aversión condicionada y la aversión condicionada de evitación.
- La denominada “acción condicionada.
- Los reflejos condicionados que Pavlov describió.
- Aprendizaje con estímulos perturbadores.
- La Alta Escuela o Equitación Sabia.
- El aprendizaje motor y sus dos movimientos.
- El denominado comportamiento de curiosidad.
- El juego.
- Pautas de comportamiento altruista
- Conductas anormales.

RESUMEN.
BIBLIOGRAFÍA.

(MP2-7) DESEQUILIBRIOS PSÍQUICOS Y PAUTAS DE COMPORTAMIENTO.

OBJETIVOS.

INTRODUCCIÓN.

- El estrés.
- La locura.
- La felicidad.
- El impulso de agresión.
- Los ritos.
- Ritos cíclicos.
- Ritos de inversión.
- Ritos de confirmación.
- Ritos expiatorios.
- Ritos de propiciación.
- El caballo que ha nacido en casa.
- La cultura de los caballos.
- Capacidad de autocontrol de los chimpancés.
- Cohesión y menor flexibilidad.
- Posible origen de las pautas de comportamiento.
- El equivalente de la ley moral humana.
- El respeto hacia la hembra.

RESUMEN.
BIBLIOGRAFÍA.

(MP2-8) COMO "HABLAN" LOS CABALLOS.

OBJETIVOS.
INTRODUCCIÓN.

- Las expresiones del rostro humano.
- La influencia de la cultura en los gestos.
- El contacto físico.
- Algunas formas de comunicación entre seres vivos.
- Como se expresan los caballos.
- Los caballos no mienten.
- ¿Cómo miran los caballos...?
- ¿Cómo ven los colores los caballos?
- ¿Hay caballos ciegos de nacimiento?
- ¿Hay caballos sordos de nacimiento?
- Las emociones como medio de comunicación.
- Los animales se ríen como los humanos.
- Las expresiones del cuerpo, o lenguaje corporal.
- Respecto al lenguaje corporal.
- Como interpretar su estado de ánimo.
- La posición de la cola.
- Los sonidos que emite el caballo.
- La expresión de felicidad.
- Como se expresa la sumisión.
- Cómo piensan los caballos.
- ¿Cómo reaccionan ante el dolor los caballos?
- A los caballos les duele más el miedo que el dolor.
- El miedo es contagioso.
- Entrenamiento contrafóbico.
- Inmunizar al caballo contra el miedo.
- La hiperespecificidad.
- El olfato.

- El “flehmen”.
- El ritual de apareamiento.
- El color de ciertas capas influyen en la psique del caballo.
- El sentimiento de orgullo.
- La timidez.
- La impaciencia.
- Las emociones sociales.

RESUMEN.
BIBLIOGRAFÍA.

(MP2-9) EL CABALLO ¿CÓMO ACEPTA EL ADIESTRAMIENTO?

OBJETIVOS.
INTRODUCCIÓN.

- ¿Qué ve y qué oye el caballo?
- ¿Cómo perciben el mundo los caballos?
- Entonces, ¿cómo acepta el caballo el adiestramiento?
- La zona o espacio de seguridad del caballo.
- Debemos prestar atención a los períodos.
- El foco de atención.
- Tensión.
- Significado de las actitudes más frecuentes.
- Energía.

RESUMEN.

(MP2-10) LA AMISTAD Y LOS PACTOS DE COLABORACIÓN.

OBJETIVOS.
INTRODUCCIÓN.

- Origen de las defensas y como combatirlas.
- El libre albedrío.
- El bote de carnero.
- Caballo que recula.
- Las lanzadas y las corvetas.
- La querencia.
- Caballos que se desbocan y que “ganan la mano”.
- Los motivos de las resistencias.
- El paso en sus diferentes formas.
- El paso de costado.
- El paso atrás.
- El paso colado.
- El paso de Escuela.
- El trote y el galope en sus diferentes formas.
- Los cambios de pie al galope.
- Las ayudas.
- La elevación del cuello y la reunión.
- La ligereza .
- Los aires que se ejecutan en Alta Escuela.
- Paso atrás sin riendas.
- El paso español.
- Pirueta inversa sobre tres remos.
- Passage.

- Trote español.
- Piaffe.
- La doma clásica.
- Como se prepara un caballo a la amazona.
- Las distintas clases de jinetes.

RESUMEN.
BIBLIOGRAFÍA.

(MP2-11) COMO PREPARAR CABALLOS APTOS PARA APLICAR EL "MÉTODO CENTAURO".

OBJETIVOS.
INTRODUCCIÓN.

- El problema de los denominados "domadores".
- Introducción al enganche.
- Como iniciar un caballo al enganche.
- Pasos atrás.
- Como iniciar el caballo al arrastre.
- Iniciación al ruido.
- Familiarizar al caballo con las varas.
- Como enganchar el caballo al coche.
- Forma de sujetar las riendas del caballo de enganche.
- Modelos de coches más usuales.

RESUMEN.
BIBLIOGRAFÍA.

03. Recomendaciones (Información)

Este Módulo teórico puede realizarse en 6 meses; no obstante, aquellos alumnos que también lleven a cabo el Módulo de adiestramiento, deben aprender y a afianzar la parte práctica del Módulo1, indispensable para adiestrar o preparar los caballos para el Método Centauro.
Todos los movimientos deberá usted realizarlos de forma clara y concisa para que el caballo no tenga dudas al respecto.

04. Estudio (MP2-1) LA ETOLOGÍA COMO CIENCIA.

El principal objetivo de esta Unidad Didáctica es que usted perciba la gran vulnerabilidad de la especie humana, la cual representará en la historia de la Tierra una mera anécdota.
También pretendemos que admita la precariedad de lo que denominamos "vida", la cual indefectiblemente de la misma forma que ha tenido un principio tendrá un fin.
Por todo ello, deseamos que se percate de las ridículas pretensiones de quienes pretenden salvar la Tierra de los abusos de la raza humana, cuando en realidad es la raza humana la que debería intentar defenderse de las hecatombes que le infringirá la propia Tierra, así como de los peligros provenientes del Cosmos a que la propia Tierra está expuesta.

05. Estudio (MP2-2)) QUE ES LO QUE SOMOS DESDE UNA PERSPECTIVA ETOLÓGICA.

Aunque de forma muy breve y sucinta, pretendemos esclarecerle que es el hombre analizado desde una perspectiva etológica. Pero lo que más deseamos es inducirle a que usted ahonde en este tema, el cual a la postre, le conducirá a una serie de conclusiones que consideramos muy valiosas para su crecimiento personal.

06. Estudio (MP2-3) LA CONDUCTA MODIFICADA POR LA EVOLUCIÓN.

Pretendemos que con el estudio de esta Unidad Didáctica, descubra usted una serie de conceptos que por repetidos y habituales han dejado de expresar su verdadero significado, tal por ejemplo analizaremos el concepto de lo "innato".
Intentaremos que se interese usted por el órgano más desconocido del cuerpo humano a pesar de que es quien lo rige, nos referimos al cerebro.
También procuraremos esclarecerle que es lo que significa la adaptación al medio, dado que nosotros los humanos por resultarnos imposible debido a nuestra naturaleza, hemos preferido que sea el medio que se adapte a nosotros.
Le revelaremos una de las teorías más controvertidas y a la vez más misteriosas; nos referimos a la teoría de los campos morfogenéticos.
Y finalmente, analizaremos el impulso que conduce a todos los animales hacia la agresividad y le mostraremos cuales son los atajos que todos toman para alcanzar la felicidad.
En definitiva y como objetivo prioritario, intentaremos descubrirle las similitudes que tenemos los humanos con el resto de los animales, con la finalidad que baje usted de este pedestal en el que se autodefine como "rey de la Creación".

07. Estudio (MP2-4) ESTUDIO COMPARADO DE LAS CONDUCTAS.

En primer lugar, pretendemos explicarle cual es el principal objetivo de la etología. Y nos centraremos en el estudio de los équidos, los cuales desde la perspectiva etológica han sido muy poco estudiados.
También pretendemos inducirle a que antes de interactuar con los caballos, se dedique usted al estudio de su comportamiento, ya que sin el mismo le resultará a usted imposible entenderlos.
Es importante que aprenda a diferenciar del caballo los conocimientos que le son innatos de los adquiridos, pues sin ello le resultaría extremadamente difícil adiestrar a un caballo.
Finalmente le descubriremos algunos errores que se atribuyen a la evolución, errores que los seres humanos jamás cometeríamos en la construcción de nuestras máquinas.

08. Estudio (MP2-5) LOS DETRACTORES DE LA TEORÍA DE LA EVOLUCIÓN.

El principal objetivo de esta Unidad Didáctica, es apercibirle y abrirle a usted los ojos respecto a la tan divulgada y conocida comúnmente como Teoría de la Evolución.
También pretendemos que sepa distinguir y diferenciar entre homología y analogía, que son dos conceptos que comúnmente se confunden.

09. Estudio (MP2-6) COMO SE PROCEDE EN LA INVESTIGACIÓN ETOLÓGICA.

En esta Unidad Didáctica, pretendemos que aprenda usted a aplicar la metodología observacional, con la finalidad de que si un día se decide a estudiar al caballo, no se aparte de las rígidas pautas que impone la Ciencia.
También deseamos ponerle al corriente de las falacias empleadas en los métodos científicos de experimentación, para que usted no caiga en ellas. Así como que sepa distinguir las pautas de comportamiento que impone el confinamiento y la libertad.

Que sepa también distinguir y prevenir los mecanismos desencadenantes innatos que son propios de la especie humana y que proceden de su antecesor de la Edad de piedra.
Deseamos también que conozca una serie de mecanismos que son propios de muchos animales y que el hombre no posee, tales como: la hibernación, la invernación, el letargo, la diapausa, la brumación, la estivación y tantos otros, que son cualidades que los animales han desarrollado para preservar su supervivencia.
Aprenderá también cómo estimular la inteligencia del caballo y cual es la forma de aprendizaje más primitiva, así como otras que se han ido incorporando durante etapas sucesivas. Todo ello para que adquiera usted un conocimiento exhaustivo de este animal y pueda aplicarlo tanto en su adiestramiento, como en su posterior utilización.

010. Estudio (MP2-7) DESEQUILIBRIOS PSÍQUICOS Y PAUTAS DE COMPORTAMIENTO.

Nos centraremos muy especialmente en detallarle las pautas de comportamiento más habituales de los caballos, cual es su posible origen, así como algunos de los desequilibrios psíquicos que los afectan.
También conocerá y estudiará la "cultura de los caballos", los cuales por extraño que parezca también poseen la suya.
Igualmente, descubrirá usted cual es entre los animales el equivalente de la moral humana, así como el gran respeto que hacia las hembras tienen todas las especies animales, exceptuando la especie humana.

011. Estudio (MP2-8) COMO "HABLAN" LOS CABALLOS.

La finalidad de esta Unidad Didáctica, es la de introducirle en los prolegómenos del idioma de los équidos, con la finalidad práctica de que pueda usted interactuar con ellos en confianza mutua, eliminando en lo posible los malos entendidos que indefectiblemente dificultan cualquier buena relación.
Si queremos hacer amigos en un país extranjero, como principal premisa deberemos dominar aquel idioma. Pero tratándose de los caballos pretendemos algo más: deseamos convertirnos en su líder. Así pues, para ejercer cualquier liderazgo es más que necesario que conozcamos el idioma del sujeto a liderar.

012. Estudio (MP2-9) EL CABALLO ¿CÓMO ACEPTA EL ADIESTRAMIENTO?

El objetivo de esta Unidad Didáctica, es que se convierta usted en un buen adiestrador de caballos.
Pretendemos que aprenda a mostrarse ante el caballo como un líder de manada, ya que por el contrario será él quien le imponga su voluntad.
Como objetivo final, pretendemos que sepa tratarlos de forma benévola, pero siempre sabiendo imponer su autoridad.

013. Estudio (MP2-10) LA AMISTAD Y LOS PACTOS DE COLABORACIÓN.

Los objetivos que pretendemos en esta Unidad Didáctica, es la de introducirle y mostrarle una serie de comportamientos que son propios de los caballos y que normalmente son omitidos o muy poco comentados en la mayoría de tratados de equitación.
Además y a pesar de que este aspecto sí que ha sido profusamente comentado, queremos transmitirle nuestra particular visión en lo que se refiere a los distintos aires

del caballo, dado que el primero de ellos y según nuestra opinión el más importante es el paso, al cual la mayoría de autores no le dan la importancia que se merece.

014. Estudio (MP2-11) COMO PREPARAR CABALLOS APTOS PARA APLICAR EL "MÉTODO CENTAURO".

El único y principal objetivo que nos proponemos mostrarle en esta Unidad Didáctica, es que existe otra forma muy diferente de las convencionales para preparar caballos destinados a la hipoterapia: nos referimos al Método Centauro.
Los ejercicios que son propios del Método no son difíciles de ejecutar, tan sólo se requiere del practicante un mínimo de tacto ecuestre, que se muestre siempre relajado ante el caballo y que sepa medir su energía, para aplicarla con mesura en el momento preciso que convenga.

015. Ejercicio *(Ejercicio voluntario y Ejercicio con feedback)*

Vamos a aplicar los conocimientos adquiridos hasta el momento. Para ello se plantean dos tipos de ejercicios: uno voluntario y otro obligatorio de feedback, cuya realización es muy importante para la comprensión de las Unidades Didácticas estudiadas y de la práctica que ha desarrollado con el caballo.

- EJERCICIO VOLUNTARIO.
- FEEDBACK.

016. Actividades.

Para un conocimiento práctico del contenido de este Módulo 1, se desarrollarán dos "clínics" o sesiones prácticas de demostración, que se llevarán a cabo a lo largo del Curso, comunicándosele oportunamente su realización.

017. Videos de Interés.

Vuelva a visionar los vídeos que le hemos recomendado en el Módulo 1 y analícelos desde la perspectiva Etológica, entendiendo el por qué se realiza cada gesto y cual es el significado de cada actitud.

018. Resumen.

Pretendemos que concluido el Módulo, más la práctica desarrollada en el Módulo 1, no sólo haya adquirido usted las habilidades imprescindibles para ejecutar los tres primeros Ejercicios de Meditación en 1er. nivel, sino que además haya comprendido el comportamiento de su caballo después de observarlo y estudiarlo en sus diferentes actitudes, estados de ánimo, nivel de inteligencia, etc. También habrá aprendido a crear en él, nuevos rituales de comportamiento que se acomoden a la nueva tarea que deberá desarrollar trabajando en Hipoterapia. Como colofón final, logrará que el caballo alcance un grado de sumisión muy superior al de la "doma tradicional", lo cual nos es del todo indispensable para la aplicación sin riesgos del Método Centauro.

019. Test y Repaso de errores. *(Test)*

Antes de realizar el siguiente test, preste especial atención a la información que se proporciona sobre el número de preguntas, el número de veces que podrá realizar el test y a la puntuación a restar por errores o preguntas no contestadas.

MÓDULO 3. (MP3) ESTUDIO DEL ENVEJECIMIENTO HUMANO. Este Módulo se compone de cinco apartados o Unidades Didácticas: MP3-1; MP3-2.; MP3-3.; MP3-4 y MP3-5. Total 12 créditos ECTS.

01- Objetivos del Módulo.

En los Módulos anteriores 1 y 2, hemos dedicado tanto el estudio como el trabajo a la preparación del caballo para aplicar el Método Centauro; es decir, nos hemos dedicado a preparar el "medio" que vamos a utilizar para la aplicación de la Hipoterapia, nos referimos al caballo.

Pero, ¿a quien irá dirigido nuestro tratamiento? En primer lugar, a personas que sufren problemas de envejecimiento para conseguir una revitalización de sus funciones fisiológicas, cognitivas, etc… Por ello, hemos de estudiar primero que representa el envejecimiento humano desde tres perspectivas diferentes: la sociológica, la psicológica y la morfofuncional. Y éste es el contenido que hallará en este Módulo, el cual se ha dividido en cinco Unidades Didácticas, que abordan los aspectos más importantes a tener en cuenta en el envejecimiento del ser humano.

02- Temario.

Una vez comprendidos los objetivos, analice detalladamente el temario completo del Módulo. Lo encontrará desarrollado en todos sus puntos y por tanto, tendrá una visión general de los aspectos que estudiaremos en el mismo.

(MP3) ESTUDIO DEL ENVEJECIMIENTO HUMANO.

Este Módulo se compone de cinco apartados o Unidades Didácticas: MP3-1; MP3-2.; MP3-3.; MP3-4 y MP3-5. Total 12 créditos ECTS.

(MP3-1) EL ENVEJECIMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA SOCIOLÓGICO. (2 Créditos)

DEFINAMOS LOS TÉRMINOS "GERIATRÍA" Y "GERONTOLOGÍA" .

LA INVESTIGACIÓN ES INDISPENSABLE PARA AVANZAR EN CUALQUIER CAMPO.

La investigación "transversal" y la "longitudinal" .
Que significa socialmente la palabra viejo.
Senectud y senilidad.
Diferentes aspectos demográficos de la vejez en España.
Nos consideramos como creemos que los demás nos consideran.
¿Por qué todos los organismos envejecen?.
Que significa envejecer biológicamente.
La cambiante personalidad del anciano.
Los resultados de las investigaciones no son fiables.
La pérdida de la salud física y mental.
Cuidados que requieren la salud física y la mental.
La salud mental.
Las enfermedades crónicas más usuales.
La demencia senil.
El significado de la muerte. ¿Estamos programados para morir?
La Autoestima.
La apariencia física.
Factores que determinan una vejez satisfactoria.
De trabajador a jubilado.

El ocio.
Matrimonio y sexualidad.
Sexualidad en las residencias de ancianos.
La homosexualidad en la ancianidad.
Las amistades.
Jubilaciones tempranas voluntarias.
Jubilaciones tempranas involuntarias.
Jubilación obligatoria.
La vida después de la jubilación.
Las antesalas de la muerte.
Las viviendas.
Los ancianos son víctimas propiciatorias para los delincuentes.
Los programas que se han diseñado para la vejez.
El futuro nos deparará más viejos.
La influencia del medio social.
Los ancianos contemplados como subcultura.
Los ancianos contemplados como grupo minoritario.
El anciano y la familia.
La soledad que acompaña a la viudez.
Teoría social de la depresión.
La eutanasia.

(MP3-2) EL ENVEJECIMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO (2 Créditos)

Nosotros viviremos más que ninguna generación pasada.
¿La herencia genética puede condicionar nuestra longevidad?
¿La dieta, es la piedra sillar de la longevidad?
El conocimiento alarga la vida. El miedo la acorta.
El espíritu debe controlar el cerebro.
Debemos aprender a escuchar nuestro cerebro.
El cerebro no se deteriora con la edad.
No todo el cerebro envejece al mismo tiempo.
Buscando soluciones para mantener un cerebro en buena forma.
La demencia es el castigo de quienes sobrepasan cierta edad.
A cerebro más grande mayor longevidad.
El cerebro enfermo.
El hombre puede prever el resultado de sus acciones.
Debemos mantener vivas nuestras habilidades.
El estrés acorta la vida.
La persona mayor tiene que sentirse orgullosa de su cerebro.
Los grandes obstáculos que nos impiden llegar a viejos.
La nostalgia al pasado.
Ayudar a los demás alarga nuestra vida.
La necesidad de conservar el cerebro activo.
Aceptar riesgos es sano.
El camino del éxito varía con la edad.
El anciano, no debe permitir que el mundo le pase de largo.
El anciano tiene que aprender a mirar sin temor las necrológicas.
La clave de la longevidad.
La conciencia.
Cuerpo y alma, dos conceptos bien definidos.
¿Y como buscar a nuestra Alma?
Las emociones.
Los atajos de la felicidad material.
El equilibrio.

Fármacos que favorecen las funciones del cerebro.
Los efectos psicológicos de la sexualidad en el anciano.
La hipocondría.
La paranoia.
La esquizofrenia.
Mecanismos de defensa de los ancianos.
El entorno puede perturbar psíquicamente al anciano.
Todo nace, crece, envejece y muere.
¿Por qué siempre empleamos la palabra "muerte" de forma peyorativa?
El proceso que se sigue al morir.
Miedo o angustia.
Miedo a nuestra propia muerte.
La sociedad ante la muerte.
Los suicidios.
El hombre, está, vive y muere solo.
¿Cómo podríamos engañar al cerebro y erradicar de él esta conducta heredada de agresividad?

(MP3-3) EL ENVEJECIMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA MORFO-FUNCIONAL. LA RESISTENCIA (3 Créditos)

¿Por qué hemos de morir en lugar de vivir eternamente?
¿Es posible modificar el proceso de envejecimiento?
Los cambios en la apariencia física que son típicos de la vejez.
Cambios en la estructura metabólica.
Los cambios funcionales que son propios del envejecimiento.
Ventajas del envejecimiento.
El envejecimiento y la sexualidad.
La menopausia y la sexualidad femenina.
La sexualidad en el anciano.
Problemas médicos relacionados con la sexualidad.
Prejuicios relacionados con la sexualidad.
Las perturbaciones orgánicas cerebrales.
Los accidentes vasculares cerebrales.
Los síndromes psico-orgánicos vasculares.
La vejez y el alcoholismo.
La actividad física ¿es capaz de retardar el envejecimiento?
Terminología empleada en la encuesta ENSP.
Obesidad y patologías.
ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD. LA RESISTENCIA.
Los ataques cardiacos.
Tasa de paros cardiacos en función del grado de actividad física.
Relación entre la capacidad aeróbica y la mortalidad cardiovascular.
Cambios de actitud de la población en relación a la actividad física.
El Sistema cardiovascular: elemento clave de la Condición Física de las personas.
Actividad Muscular Aeróbica.
El máximo consumo de oxígeno.
El Gasto Cardíaco.
Evolución Potencia de la Aeróbica Máxima.
¿Puede una persona de la tercera edad mejorar su capacidad aeróbica y en qué medida?
Variaciones del VO_2 max.
¿Cómo se debe evaluar el Máximo Consumo de Oxígeno en sujetos de más de 55 años?
Pruebas de esfuerzo en el laboratorio máximas y submáximas.
Peak VO_2.
El test de andar durante 6 minutos (6MWT)

Predicción de la Potencia Aeróbica Máxima por cuestionario.
Velocidad Aeróbica Máxima (VAM) y Extrapolación de VO2 max.
¿La frecuencia cardiaca puede ser un indicativo del consumo de oxígeno y de la intensidad del esfuerzo?
La Máxima Frecuencia Cardiaca.
La frecuencia cardíaca de reposo.
¿Tiene la misma frecuencia cardiaca de reposo una persona mayor sedentaria que una persona activa?
Relación entre la frecuencia cardíaca y la potencia muscular.
Umbral anaeróbico.
¿A qué corresponde la diferencia entre la frecuencia cardiaca máxima y de reposo?
Frecuencia Cardiaca de recuperación después de un esfuerzo.
Cantidad de movimiento e Intensidad del mismo.
Escala de percepción subjetiva de esfuerzo.
La cantidad de movimiento o volumen de trabajo.
El Actiheart.

(MP3-4) EL ENVEJECIMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA MORFO-FUNCIONAL. LA FUERZA (3 Créditos)

La fuerza de contracción y la velocidad de movimiento.
La fuerza y la sección transversal del músculo.
El desarrollo de la fuerza y efectos sobre el peso y la grasa corporal.
1RM. Una repetición máxima.
La Fuerza muscular y el tipo de fibras.
Factores neuronales y la fuerza muscular.
¿Cuáles son los cambios más importantes, inducidos por el entrenamiento de la fuerza, en sujetos de la tercera edad?
Pautas del entrenamiento de la fuerza muscular.
¿Qué ocurre cuando cesamos el entrenamiento de fuerza y volvemos a la inactividad? ¿Se mantiene el nivel de fuerza adquirido?
La fuerza y la flexibilidad.

(MP3-5) EL ENVEJECIMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA MORFO-FUNCIONAL. LA FLEXIBILIDAD. (2 Crédito)

¿Puede el ejercicio físico mitigar la osteoporosis?
Prescripción de ejercicio físico para pacientes de artritis.
La Flexibilidad. La movilidad articular (ROM)
Extensibilidad del músculo.
Reflejos neuromusculares.
Factores que determinan la amplitud de movimiento.
Los ejercicios de flexibilidad.

La facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)
La preparación o calentamiento de la sesión de trabajo.
Recuperación tras la actividad física.

03- Recomendaciones. *(Información)*

Este Módulo teórico puede realizarse en 3 meses. No obstante, no olvide que debe continuar afianzando la parte práctica del Módulo 1, indispensable para adiestrar o preparar los caballos para el Método Centauro.

04- Estudio (MP3-1) EL ENVEJECIMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA SOCIOLÓGICO (2 Créditos)

Su estudio nos introduce en toda una serie de aspectos sociológicos que hemos de tener en cuenta en el envejecimiento del ser humano, remarcando los problemas actuales con cierta visión crítica y previendo el futuro demográfico de esta población, la cual aumentará debido a una mayor expectativa de vida que reportará una mayor longevidad de las personas.

Nuestro objetivo es situar al alumno en una reflexión constante de cada uno de los apartados o temas de la Unidad, la cual reflexión, puede ser o no acorde con el pensamiento expuesto por los profesores, pero de ello se trata, ya que muchos temas apuntan a problemas actuales y futuros todavía no resueltos.

05– Estudio ((MP3-2) EL ENVEJECIMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO (2 Créditos)

Es evidente que el envejecimiento del ser humano condiciona la conducta o comportamiento de las personas, por ello se hace evidente estudiar un cúmulo de aspectos que al final nos ayudarán a una comprensión holística de la vejez o ancianidad.

En esta Unidad Didáctica, al igual que en el apartado de sociología, no se ha querido seguir una estructura academicista de definiciones estructuradas, sino de planteamientos de problemas actuales y reflexiones acerca de temas trascendentes para el ser humano que vive su envejecimiento.

06– Estudio (MP3-3) EL ENVEJECIMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA MORFO-FUNCIONAL. LA RESISTENCIA (3 Créditos)

Esta Unidad tiene tres partes diferenciadas. La primera habla de los problemas médicos más comunes en el proceso de envejecimiento. La segunda, se refiere a un estudio de si la población es activa o sedentaria y finalmente la tercera, se refiere al estudio funcional o fisiológico de la cualidad más importante a mantener, trabajar o desarrollar dentro del proceso de envejecimiento. En este último apartado se van analizando los aspectos que consideramos más importantes que debe conocer el alumno, con la finalidad de que a posteriori pueda aplicar el Método Centauro y pueda igualmente programar con rigor sus sesiones. Por ello, le damos una serie de pautas prácticas para controlar la intensidad del esfuerzo, así como prescribir el tipo de trabajo en función de la persona.

La cualidad de la resistencia, denominada también resistencia aeróbica, es el aspecto más importante a desarrollar para preservar la salud.

07- Estudio (MP3-4) EL ENVEJECIMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA MORFO-FUNCIONAL. LA FUERZA (3 Créditos)

La segunda cualidad a estudiar desde un punto de vista neuromuscular es la fuerza, empezando con unas bases fisiológicas de lo que le ocurre a la musculatura estriada en

el proceso de envejecimiento, para comprender el por que disminuye progresivamente la fuerza muscular y como se puede frenar este deterioro por medio del ejercicio físico y que características debe éste tener.

08– Estudio (MP3-5) EL ENVEJECIMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA MORFO-FUNCIONAL. LA FLEXIBILIDAD (2 Créditos)

La última Unidad Didáctica de este Módulo, la compone el tema del desarrollo de la tercera cualidad física más importante a tener en cuenta no sólo en proceso de envejecimiento, sino también en el mantenimiento de la salud en general.
Flexibilidad, se asocia a amplitud articular en ausencia de dolor. Sin embargo, existen una serie de mecanismos que frenan o disminuyen esta movilidad articular y que son estudiados en este tema, dando pautas de cómo deben realizarse los ejercicios destinados al mantenimiento y mejora de esta cualidad física.

09- Ejercicio *(Ejercicio voluntario y Ejercicio con feedback)*

Vamos a aplicar los conocimientos adquiridos hasta el momento. Para ello se plantean dos tipos de ejercicios: uno voluntario y otro obligatorio de feedback, cuya realización es muy importante para la comprensión de las Unidades Didácticas estudiadas y de la práctica que ha desarrollado con el caballo.

- EJERCICIO VOLUNTARIO.

- EJERCICIO CON FEEDBACK.

10- Resumen.

Pretendemos que concluido el Módulo 3, el alumno haya adquirido los conocimientos teóricos básicos más importante respecto al proceso de envejecimiento, así como cuales deben ser las cualidades físicas que se deben desarrollar por medio del Método Centauro y las características fisiológicas de los trabajos en cada una de ellas.

11- Test y Repaso de errores *(Test)*

Antes de realizar el siguiente test, preste especial atención a la información que se proporciona sobre el número de preguntas, el número de veces que podrá realizar el test y a la puntuación a restar por errores o preguntas no contestadas.

MÓDULO 4. (MP4) LA FATIGA CRÓNICA Y LA FIBOMIALGIA. Este Módulo se compone de tres apartados o Unidades Didácticas: MP4-1; MP4-2; y MP4-3. Total 4 créditos ECTS.

01- Objetivos del Módulo.

Si en el Módulo anterior se ha estudiado el proceso de envejecimiento, en éste se abordan dos Síndromes cuyos orígenes o etiologías son muy confusos y cuyo tratamiento, aunque en manos de los reumatólogos, no se halla perfectamente delimitado en cuanto a fármacos se refiere. Cuando se hace una revisión bibliográfica del tema y se observa la eficacia de los tratamientos, la gran mayoría corresponden a un nivel C, es decir bajo; siendo la actividad física uno de los mejores tratamientos, pues ha alcanzado un nivel de A.1.

No obstante el ejercicio físico tradicional plantea dos problemáticas, por un lado la adherencia al mismo no sólo en la fase de realización del programa, sino después de haberlo llevado a cabo, ya que la mayoría de los pacientes abandonan la actividad física que habían comenzado. El otro problema, es que mientras dura el programa muchos pacientes llevan a cabo sus sesiones de trabajo; no obstante, al día siguiente de la realización del mismo, se abandonan por cansancio y cesan hasta sus actividades físicas habituales.

Ambos aspectos se han tenido en cuenta al plantear la realización del Método Centauro, para evitar ambos problemas. En el primer caso, la utilización del caballo es un elemento altamente motivante que le incita a la movilidad del paciente; también se han llevado a cabo estudios de la actividad física habitual, para evitar que por acumulo de cansancio, al día siguiente a la sesión dejen de hacer sus actividades habituales. Ambos temas, han sido motivo de estudio en la aplicación de nuestro Método, combinando muy bien la intensidad del esfuerzo fisiológico de cada sesión para evitar abandonos y disminución de su actividad diaria normal.

Muchos pacientes de Fatiga Crónica, también padecen de Fibromialgia y viceversa, sin saber ni conocer las causas clínicas de ambos Síndromes que serán estudiados con cierto detalle en este Módulo, así como por medio de la aplicación del Método Centauro conseguir una mejora de calidad de vida, una disminución de la percepción del dolor, de la ansiedad y de la depresión que sufren muchos de los pacientes.

02 - Temario

Una vez comprendidos los objetivos, analice detalladamente el temario completo del Módulo. Lo encontrará desarrollado en todos sus puntos y por tanto tendrá una visión general de los aspectos que estudiaremos en el mismo.

(MP4-1) LA FATIGA CRÓNICA (1 Crédito)

DEFINICIÓN DEL CANSANCIO.
CANSANCIO FÍSICO Y CANSANCIO PSICOLÓGICO.
Como se cuantifica el cansancio.
Síntomas que se confunden con la "fatiga".

La cara refleja el cansancio.
DIFERENCIA ENTRE FATIGA TRANSITORIA Y FATIGA CRÓNICA.
Síntomas que acompañan al "Síndrome de fatiga crónica" .
Como se contrae la fatiga crónica.
Cómo viven los afectados de fatiga crónica.
Cómo reacciona un enfermo de fatiga crónica ante la enfermedad.
EL PRINCIPAL PROBLEMA SOCIAL DE QUIEN SUFRE EL SFC.
Perspectivas de futuro.
COMO ACTUAR ANTE AL CANSANCIO CRÓNICO.
¿QUÉ ES LA TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL?
EVOLUCIÓN Y NUEVAS FORMULACIONES TEÓRICAS.
Evidencia de eficacia para los tratamientos psicológicos.

(MP4-2) LA FIBROMIALGIA (1 Crédito)

¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?
Epidemiología (datos estadísticos)
¿Cómo es detectada por la persona?
Síntomas y señales.
Fatiga y alteraciones en el sueño.
Trastornos del sueño.
Diagnóstico.
El dolor.
Problemas en el sistema nervioso.
¿Cuál es la causa de la fibromialgia?
ALGORITMO DE TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA.
Tratamiento farmacológico.
Tratamientos alternativos no farmacológicos.
Ejercicio aeróbicos.
Ejercicio de fuerza.
Ejercicio de flexibilidad.
¿LA FIBROMIALGIA PUEDE SER PREVENIDA?
Decálogo para combatir la fibromialgia.
El efecto placebo.
¿Cómo detectar la simulación?

(MP4-3) ESTUDIO ALEATORIO Y CONTROLADO DE LA EFICACIA DE LA APLICACIÓN DEL CABALLO POR EL MÉTODO CENTAURO EN EL TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA. (2 Créditos)

EFICACIA DEL CABALLO EN EL TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA.
Material y métodos.
Análisis estadístico.
Resultados.
VALORACIÓN DE LAS INTERVENCIONES.
Intensidad absoluta.
RESULTADOS DE LAS VALORACIONES CLÍNICAS.
FIQ.
FHAQ.
EVA (VAS).
PD. Puntos de Dolor.
RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DE LABORATORIO.
Peak de VO_2.
Frecuencia cardíaca en reposo y durante la prueba de esfuerzo.

RER.
Lactato.
RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DE CAMPO.
6MWT.
Frecuencia cardiaca durante la prueba de 6MWT.
Cantidad de Movimiento durante la prueba de 6MWT, medida con Actiheart.
Flexibilidad "Sit and reach" .
"Get up and go" .
"Up and down stairs".
Dinamometría manual en Kg.
Coordinación óculo-manual. "Purdue pegboard".
Tiempo de reacción "Donders".
FACTORES PSICOLÓGICOS.
DISCUSIÓN.
CONCLUSIONES.

03- Recomendaciones *(Información)*

Este Módulo teórico puede realizarse mínimo en 1 mes. No obstante debe continuar afianzando la parte práctica del Módulo 1, indispensable para adiestrar o preparar los caballos para el Método Centauro.

04- Estudio (MP4-1) LA FATIGA CRÓNICA (1 Crédito)

El primer punto antes de empezar un tratamiento, es conocer la enfermedad o como en este caso el Síndrome de la Fatiga Crónica, partiendo de los criterios de Fukuda, que son aceptados mundialmente para su diagnóstico. Estudiar también las diferentes terapias que se aplican tanto en el ámbito de la farmacología, como en los tratamientos o terapias cognitivas, el ejercicio físico como terapia y por supuesto, la aplicación del Método Centauro en personas con Síndrome de Fatiga Crónica.

05– Estudio (MP4-2) LA FIBROMIALGIA (1 Crédito)

Al igual que en la Fatiga Crónica, es necesario conocer el Síndrome de la Fibromialgia. ¿Qué les ocurre los pacientes que la padecen?... tanto en el punto de vista clínico, fisiológico, psicológico y su tratamiento en todos los ámbitos.
Al igual que en el Síndrome de Fatiga Crónica, no se conocen de manera cierta las causas que lo provocan y por ello su abordaje es un tanto difuso, la mayoría de veces poco concreto o ambiguo. Se estudian en esta Unidad terapias alternativas a los fármacos: el ejercicio físico, terapias cognitivas, relajación, etc… a modo de resumen de las revisiones bibliográficas más actuales.

06– Estudio (MP4-3) ESTUDIO ALEATORIO Y CONTROLADO DE LA EFICACIA DE LA APLICACIÓN DEL CABALLO POR EL MÉTODO CENTAURO EN EL TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA. (2 Créditos)

Esta Unidad trata de la aplicación del Método Centauro a un conjunto de pacientes de Síndrome de Fibromialgia, aunque a algunos sujetos también se les sumaba el Síndrome de Fatiga Crónica. Esta Unidad resume dos años de trabajo de investigación llevado a cabo con la aplicación del Método Centauro y los efectos que se han conseguido en el orden clínico, fisiológico, de movilidad y psicológico, así como el estudio de la intensidad de las sesiones; el tipo de trabajo a que se sometían los pacientes; el planteamiento de cada sesión de trabajo, etc…

07- Ejercicio *(Ejercicio voluntario y Ejercicio con feedback)*

Vamos a aplicar los conocimientos adquiridos hasta el momento. Para ello se plantean dos tipos de ejercicios: uno voluntario y otro obligatorio de feedback, cuya realización es muy importante para la comprensión de las Unidades Didácticas estudiadas y de la práctica que ha desarrollado con el caballo.

- EJERCICIO VOLUNTARIO.

- EJERCICIO CON FEEDBACK.

08 – Videos de Interés.

La aplicación del Método Centauro a pacientes que sufren fibromialgia.

09- Resumen.

Pretendemos que concluido el Módulo 3, el alumno haya adquirido los conocimientos teóricos básicos más importantes respecto a ambos Síndromes de Fatiga Crónica y Fibromialgia y que conozcan, por medio del trabajo científico, los efectos de la Aplicación del Método Centauro a estos pacientes.

Que comprenda el alumno todos los factores a tener en cuenta a la hora de aplicar el Método, y que aprenda a valorarlo de forma objetiva.

10 - Test y Repaso de errores *(Test)*

Antes de realizar el siguiente test, preste especial atención a la información que se proporciona sobre el número de preguntas, el número de veces que podrá realizar el test y a la puntuación a restar por errores o preguntas no contestadas.

MÓDULO (MP5) EL MÉTODO CENTAURO Y SU PLANIFICACIÓN.

Este Módulo se compone de cuatro apartados o Unidades Didácticas: MP5-1; MP5-2; MP5-3; y MP5-4. Total 12 créditos ECTS.

01- Objetivos del Módulo.

Éste es un Módulo de síntesis donde se deben conjugar todos los conocimientos anteriores para poder planificar una intervención, programando las diferentes sesiones que la han de componer.

En primer lugar, estudiaremos la parte correspondiente a tener en cuenta en la elección y preparación de los caballos que queremos destinar en la aplicación del Método Centauro, así como los trabajos que podemos desarrollar con el caballo.

La segunda parte del Módulo trata de la planificación y programación del Método, el tiempo que deben aplicarse las intervenciones y los ejercicios que componen cada sesión de trabajo.

La tercera Unidad desarrolla el modelo conceptual del Método Centauro, como compendio de todo el contenido teórico y práctico que se ha desarrollado a lo largo del Máster.

Por último, como podemos controlar los efectos de la terapia con caballos en cuanto a la Condición Morfo-funcional, Perceptivo motriz, mostrando una serie de tests a aplicar por parte del terapeuta o especialista en el Método Centauro, y otros, cuya comprensión es necesaria dado que son de aplicación médica y psicológica, resultados todos ellos que se han de saber interpretar.

02 – Temario.

Una vez comprendidos los objetivos, analice detalladamente el temario completo del Módulo. Lo encontrará desarrollado en todos sus puntos y por tanto tendrá una visión general de los aspectos que estudiaremos en el mismo.

(MP5) EL MÉTODO CENTAURO Y SU PLANIFICACIÓN.

Este Módulo se compone de cuatro apartados o Unidades Didácticas: MP5-1; MP5-2; MP5-3; y MP5-4. Total 12 créditos ECTS.

(MP5-1) EL MÉTODO CENTAURO (4 Créditos)

LOS BENEFICIOS QUE APORTA EL CABALLO.
MORFOTIPO DEL CABALLO IDÓNEO.
El caballo criollo.
COMO PREPARAR LOS CABALLOS.
El espacio de fuga.
El adiestramiento.
La denominada doma ordinaria.
COMO PREPARAR UN CABALLO PARA EL MÉTODO CENTAURO.
El "morfotipo" ideal para el Método Centauro.
AMANSAR. COMO ACARICIAR A UN CABALLO.
MANUTENCIÓN Y HABITAD.
LA CUADRA IDEAL.
Características de la nave caballeriza.
El box.
LAS PISTAS.

La pista cubierta.
Las pistas exteriores.
Altura de las estacas.
El pastor eléctrico.
UN CABALLO ADECUADO A CADA PERSONA.
TRABAJOS PIE A TIERRA.
Almohazar.
Dar de comer al caballo.
Trabajos con dos riendas.
Paseo terapéutico a caballo.

(MP5-2) Planificación del Método Centauro y Definición de Tareas. (4 Créditos)

PLANIFICACIÓN DEL MÉTODO CENTAURO.
La teoría del síndrome general de adaptación.
El ciclo en el Método Centauro.
Microciclo.
DEFINICIÓN DE LAS TAREAS QUE HA DE REALIZAR CADA SUJETO.
COMO CALCULAR EL VOLUMEN, LA INTENSIDAD Y LA RECUPERACIÓN DURANTE LA SESIÓN DE TRABAJO.
TAREAS O HABILIDADES QUE SE REALIZARÁN CON EL CABALLO.
Trabajos pie a tierra.
A lomos del caballo a pelo.
A lomos del caballo ensillado.
Realización de los ejercicios o tareas de manera individual o grupal.
Refuerzo del tratamiento.

(MP5-3) El modelo conceptual del Método Centauro. Los estímulos que utiliza. (1 Crédito)

DEFINICIÓN DEL MODELO CONCEPTUAL DEL MÉTODO CENTAURO.
LOS ESTÍMULOS QUE UTILIZAMOS EN EL MÉTODO CENTAURO.
La discriminación de las emociones.
El diencéfalo.

(MP5-4) El Control periódico para evaluar los resultados y modificación del programa. (3 Créditos)

Control periódico para evaluar resultados y modificación del programa.

MANUAL ANTROPOMETRIA.
Material Antropométrico.
Puntos anatómicos.
Otros puntos de referencia.
PLIEGUES CUTÁNEOS.
Pl. Tríceps.
Pl. Subescapular.
Pl. Abdominal.
Pl. Muslo anterior.
Pl. Pierna medial o gemelo.
PROTOCOLO A SEGUIR PARA TOMAR LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS "RANGE OF MOTION" (ROMS) APLICADAS AL MÉTODO CENTAURO.
Perímetros.
P. Brazo relajado
P. Brazo en contracción.
P. Tórax o Mesoesternal.
P. Abdominal o Cintura.
P. Muslo.

P. Pierna (Gemelos)
PRUEBAS PARA MEDIR LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA CONDICIÓN MOTRIZ.
Test de "6 minutos marcha" (6mwt)
Test de "sit and reach" modificado (Hoeger & Hopkins, 1992)
Test de "timed get up and go" (Podsiadlo & Richardson, 1991)
Test de "up and down stairs ".
Test de "hand grip" .
Test de velocidad de marcha 16 metros
Fuerza isométrica de los flexores de la rodilla. CYBEX 6000.

TEST DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN PERCEPTIVO-MOTRIZ.
Purdue pegboard test (derecha, izquierda y bilateral)
Fiabilidad del test.
Test de coordinación de ambas manos.
Tests de tiempos de reacción.
Test de equilibrio (balance)

03 Recomendaciones *(Información)*

Este Módulo teórico y práctico puede realizarse como mínimo en 2 meses. No obstante debe continuar afianzando la parte práctica del Módulo 1, indispensable para adiestrar o preparar los caballos para el Método Centauro.

04- Estudio ((MP5-1) EL MÉTODO CENTAURO (4 Créditos)

Gran parte ha sido estudiada y puesta en práctica tanto en el Módulo 1 como en el Módulo 2; por consiguiente esta Unidad viene a completar la formación del alumno en este aspecto que hemos considerado fundamental, como es: saber preparar los caballos con los procedimientos y trabajos que le han sido expuestos, con la finalidad de destinarlos a la Hipoterapia o a la Equitación terapéutica o Therapeutic Riding.
Por consiguiente, en esta Unidad hemos de aunar todos los conceptos teóricos y prácticos de la preparación del caballo en el Método Centauro. No sólo en el aspecto teórico, sino en el aspecto práctico para tener el caballo preparado para la terapia.

05– Estudio (MP5-2) Planificación del Método Centauro y Definición de Tareas. (4 Créditos)

Planificar es establecer unos objetivos a conseguir en un tiempo determinado y para conseguirlos, dado que tratamos con seres humanos, hemos de tener presente desde un punto de vista orgánico, en cuanto tiempo somos capaces de adaptarnos y mejorar nuestro nivel inicial previo a una intervención. Una vez asimilado este contenido, es preciso describir el programa concreto y el contenido de cada sesión de trabajo y los factores que trabajaremos bien sea pie a tierra o a lomos del caballo.
Al alumno, no le damos recetas, sino que a lo largo del curso se le ha aportado el material conveniente, que junto con su búsqueda personal, tendrá los conocimientos necesarios para planificar un proceso o un tratamiento, partiendo de un discernimiento del practicante o del paciente, de sus limitaciones y características, del tipo de esfuerzo a que se le ha de someter, las pautas de recuperación que se le han de dar y de los beneficios que se quieren conseguir para transmitir al paciente una mejor calidad de vida.

06– Estudio (MP5-3) El modelo conceptual del Método Centauro. Los estímulos que utiliza. (1 Crédito)

Como resultado final de síntesis, presentamos el modelo conceptual del Método Centauro que implica la interacción del participante y del caballo, de las sinergias que se establecen y la mutua colaboración entre ambos, cuyo efecto aporta una mejora al paciente en los ámbitos cognitivo, fisiológico, clínico y de condición física.

07– Estudio (MP5-4) El Control periódico para evaluar los resultados y modificación del programa. (3 Créditos)

No puede existir una planificación sin un feedback del control para observar los efectos del tratamiento. Por consiguiente, en esta Unidad Didáctica se ofrecen una serie de pruebas o tests, básicamente de campo, para que el Especialista pueda aplicar y poder valorar los efectos habidos después de una intervención o durante la misma; además de comprender otros tests aplicados por expertos en el ámbito de la clínica y la psicología.
El control exige rigor y por consiguiente cada una de las pruebas se halla detallada, para que en la aplicación de las mismas no quede ningún interrogante por parte del alumno.

07- Ejercicio *(Ejercicio voluntario y Ejercicio con feedback)*

Vamos a aplicar los conocimientos adquiridos hasta el momento. Para ello se plantean dos tipos de ejercicios: uno voluntario y otro obligatorio de feedback, cuya realización es muy importante para la comprensión de las Unidades Didácticas estudiadas y de la práctica que ha desarrollado con el caballo.

- EJERCICIO VOLUNTARIO.
- EJERCICIO CON FEEDBACK.

08 – Videos de Interés.

La aplicación del Método Centauro a pacientes que sufren fibromialgia.
Diversos participantes en la validación científica del Método Centauro.

09- Resumen .

Concluido en Módulo 5 el alumno debe hallarse capacitado para desarrollar el Método Centauro tanto en la preparación y adiestramiento de los caballos, como en su planificación, programación y control del proceso. Además, tendrá un conocimiento exhaustivo de los pacientes o personas a tratar.

10 - Test y Repaso de errores (Test)

Antes de realizar el siguiente test, preste especial atención a la información que se proporciona sobre el número de preguntas, el número de veces que podrá realizar el test y a la puntuación a restar por errores o preguntas no contestadas.

(MP6) TRABAJO FINAL DEL MÁSTER (8 Créditos)

El Trabajo Fin de Máster supone la realización por parte del estudiante de un proyecto, memoria o estudio original e individual, bajo la supervisión de un tutor, en el que se integren y desarrollen los conocimientos y las competencias definidas en el Máster.