

Informe de Evaluación
OLAS DEL ALMA ARGENTINA
2020



A continuación desarrollaremos una evaluación sobre el impacto del Surf Terapia en 21 jóvenes de Santa Clara del Mar que se enfrentan a distintos desafíos

MISION DEL PROYECTO

Olas del Alma es una organización destinada a niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad, donde aplicamos la Terapia de surf brindando un programa de salud mental.

Ofrecemos un espacio seguro, mentores solidarios, la divertida actividad de surfear y ejercicios basados en evidencia para construir relaciones saludables y desarrollar habilidades para lidiar con el estrés, logrando el bienestar físico y mental.

ANTECEDENTES DEL PROYECTO

Olas del alma Argentina se fundo en Noviembre de 2019 formando parte de Wave Alliance, unidos con "Waves for Change".

Trabajamos con un grupo de adultos cariñosos voluntarios, amas de casa, profesores de educacion fisica, maestras, terapistas ocupacionales, psicologos, surfistas, empleados, guardavidas, adultos empaticos.

Nos reunimos con los voluntarios dos veces por mes para compartir ideas, crear eventos, rifas, maneras de recaudar fondos, ya que por el momento no contamos con apoyo de financiacion.

Seria de gran Ayuda tener algun ente, persona, que pueda ayudar a financiar parte del programa, en este momento los niños cuentan con seguro medico, y en todas las sesion tienen acceso a una copa de desayuno.

Tambien para programar las actividades que realizaremos en cada sesion con los niños nos reunimos unos 30, 40 minutos antes para repasar la actividad, y planificar si tenemos algun cambio en el plan de accion de acuerdo al clima, al mar y demas variantes.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Nuestro objetivo es fomentar elecciones de vida positivas y crear modelos a seguir en las comunidades.

1. Ayudar a construir la autoestima y la autoconfianza en los jóvenes.
2. Alentar a los participantes a hacer amigos, generar confianza y autosuficiencia.
3. Establecer un club de surf que permita a los clientes desarrollar vínculos estrechos con la comunidad local para el bienestar emocional continuo y la inclusión social.



PARTICIPANTES

En este momento, trabajamos con 21 jóvenes que varían entre los 6 y 17 años, los cuales presentan distintos tipos de desafíos como pobreza, violencia, abuso, depresión, aislamiento social, mala nutrición, familia disfuncionales.

La gran mayoría se encuentran en situaciones vulnerables ubicados en Santa Clara del Mar, y barrios aledaños del Partido de Mar Chiquita, provincia de Buenos Aires, Argentina.

Tabla Participante / Genero

Edad	5-9	10-14	15-17
Femenino	3	8	3
Masculino	3	4	1

PARTICIPANTES

A nuestros participantes los han referido, profesores, maestras, vecinos y familias de la comunidad, que al enterarse del programa les sugirieron a las diferentes familias creando un lazo entre la comunidad y el programa. Los jóvenes y niños están en este programa por todos los desafíos que presentan en su cotidianidad.

Nuestro programa de terapia de surf combina actividades terapéuticas basadas en evidencia con el surf. La playa funciona como un espacio seguro donde los participantes son guiados por entrenadores atentos y se les da la oportunidad de aprender nuevas habilidades para hacer frente a sus situaciones difíciles y construir relaciones positivas.

“...Soy más feliz cuando surfeo...” (participante 2019).

Sentirse feliz y esperanzado son las declaraciones más escuchadas cuando preguntamos a nuestros participantes cómo se sienten cuando asisten a nuestro programa de terapia de surf.

“...Olas me cambio mucho mi personalidad...” (participante 2019).

Los cambios en la rutina diaria como el levantarse temprano para ir a surfear y estar el día en el agua, hace que las elecciones de los jóvenes sean mas saludables.

INTERVENCION

Consideramos importante estar con el grupo un año completo, comenzamos en Abril y finalizamos en febrero.

Tenemos sesion todos los sabados en la playa de 9 a 11am (abril, mayo, noviembre, diciembre, enero y febrero) y en los meses mas frios (junio, julio, agosto, septiembre, octubre) preparamos las sesiones en una Pileta dos sabados al mes.



Tenemos para el segundo Grupo un convenio con una emisora de radio local “Multimedia El Ciudadano” quien nos facilita el transporte y con la municipalidad para poder concurrir al natatorio ubicado a 40 km de Santa Clara del Mar.

INTERVENCION

Priorizamos generar vinculos y nos parecio muy adecuado el viajar juntos y realizar las actividades en la pileta. Si bien sabemos que es diferente en la playa , el contexto purificador del oceano, condideramos que estar en contacto con el agua en temporada de invierno es fundamental, podemos adaptar muy bien el curriculo del programa.

Muchos de los niños jamas han visitado un natatorio, los dias sabados contamos con el espacio solo para nuestro programa de salud mental, es un punto importante porque tenemos la tranquilidad necesaria para poder utilizar las respiraciones y meditaciones como herramientas para enseñarla a identificar sus sentimientos, escuchar su cuerpo, reflexionar sobre sus logros y aptitudes.

Practicamos actividades fisicas, tecnicas propias del surf, a travez del juego transmitiendo valores, habitos, comportamientos saludables, higiene, siempre en un clima de amor y respeto.

En los encuentros incentivamos tambien sobre la mejora en sus estudios academicos, les brindamos experiencias motivacionales para que puedan sentirse empoderados, fuertes, creer en si mismos y que algo grandioso puede suceder cuando intencionas con amor en el camino.

El surf es una actividad desafiante que los jovenes pueden dominar, a su vez, aumentar su propia confianza. El surf es el vehiculo y en olas del alma Argentina usamos esta magica actividad para conectar con las emociones inestables de los niños.

Los niños del primer curso han estado bastante tiempo repitiendo el programa, apenas comenzamos con la guía del Starter Pack en Noviembre del 2018, era un grupo reducido de casi 10 participantes, mientras que en diciembre, enero y febrero de 2019 comenzaron a sumarse mas hasta completar casi los 30 Participantes.

INTERVENCION

Hemos tenido algunas bajas en adolescentes de 15 años en adelante por consecuencia a la época de verano, donde los niños tienen diferentes trabajos.

Algunas familias de niños entre 5 y 10 años, priorizaron el ir a diferentes iglesias, porque podían cubrir todas las copas de desayuno, almuerzo y merienda.

Luego seguimos con el primer grupo con 21 participantes todos los sábados y a partir de junio implementamos un Cronograma con diferentes salidas ambientales, educativas, en conexión con la naturaleza, brindándoles la oportunidad de viajar dentro de su partido conociendo distintos lugares (siempre realizando los pasos de la metodología, como el tomar asistencia, la ronda, la respiración, la reflexión, cambiando la parte Principal de la actividad)

- Caminata en una reserva de biosfera
- Kayak en Laguna de Mar Chiquita.
- Actividad en Natatorio.
- Participación en el Campeonato internacional de surf adaptado en la Ciudad de Mar del Plata.



INTERVENCION

También fuimos gestionando los planes B en espacios de encuentro en lugares cerrados, para los días de lluvia y muy frío, donde realizamos distintas actividades de juegos recreativos, juegos, actividades con skate, espacios de lectura, arte terapia, etc.

Cuando en época de verano y primavera se puede estar en la playa pero no ingresar al mar por las distintas condiciones del mar, proponemos, limpiezas de playa, concientizando sobre el cuidado de nuestro ambiente.



MEDIDAS DE EVALUACION

Hacemos un seguimiento de la asistencia a nuestras sesiones de terapia de surf con una aplicación de asistencia.

Para nuestras evaluaciones utilizamos las escalas de bienestar mental Warwick-Edinburgh (S) WEMWBS.

Estos fueron desarrollados y validados científicamente para permitir la medición del bienestar mental en la población, evaluación de proyectos, programas y políticas que ayudan a mejorar el bienestar mental

Realizamos encuestas para identificar el beneficio de nuestro programa tanto al principio como al final de nuestro programa.

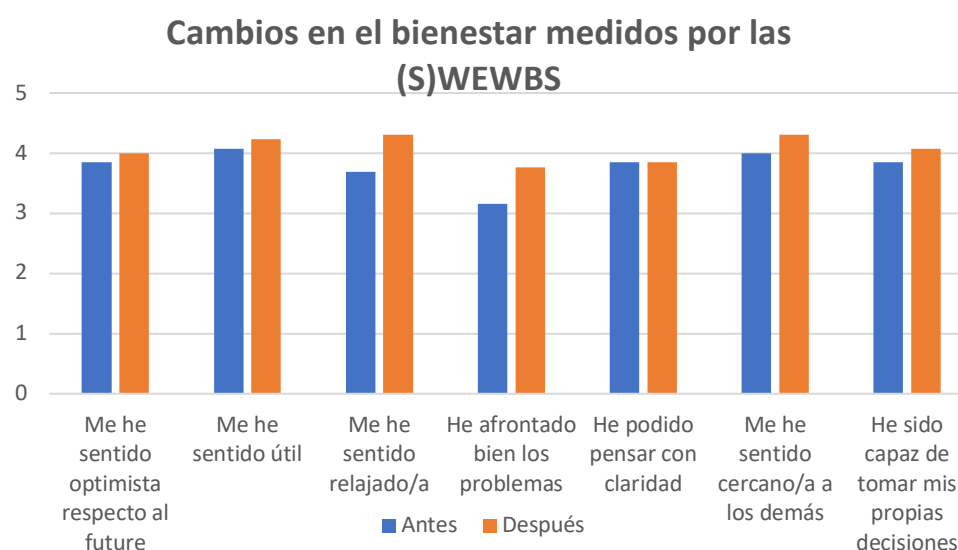
Además, utilizamos un cuaderno de registro donde citamos las reflexiones de los participantes, los comentarios de los padres y maestros y observamos los cambios.



RESULTADOS Y HALLAZGOS

1. Puntaje de autoevaluación de los participantes

Los cuestionarios de pre evaluación se completaron alrededor de dos semanas antes del comienzo del curso, mientras que las evaluaciones posteriores se completaron al comienzo de sus sesiones finales.



Como se puede ver en los resultados anteriores al dividir la escala en elementos individuales, la diferencia mas notable fue una mejora en el elemento 3 (Me he sentido relajado) y el elemento 4 (He afrontado bien los problemas).

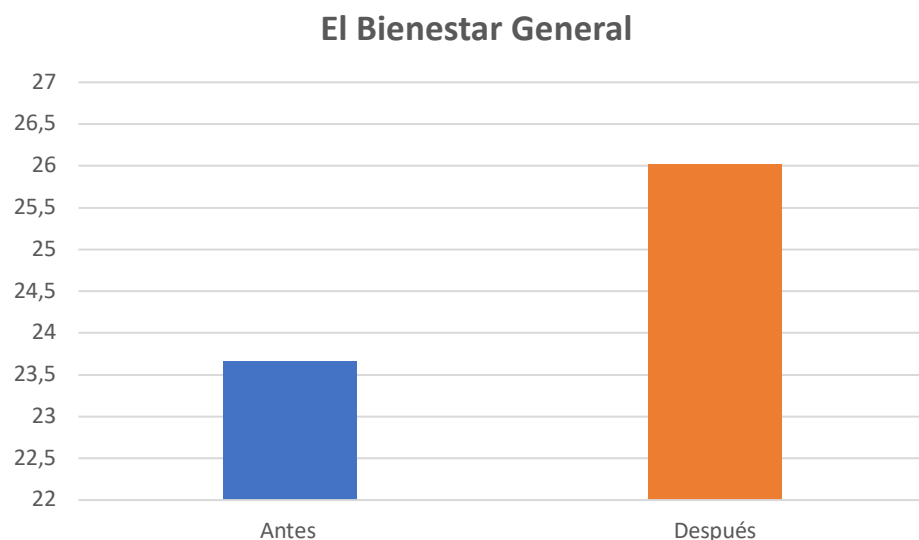
Sentirse relajado puede relacionarse directamente con una reducción del estrés y mejoras en la regulación emocional que tienen un impacto positivo, no solo en la salud mental sino también en la función cotidiana mas amplia fuera de la playa.

RESULTADOS Y HALLAZGOS

La mejora en la forma en que los participantes sintieron que estaban lidiando con sus problemas sugiere que las habilidades de afrontamiento integradas en el programa de terapia de surf Olas del Alma se han transferido y utilizado con éxito.

Otros cambios notados en relación con el apoyo social, la autoeficacia y el optimismo pueden apoyar la mejora en la salud mental y el afrontamiento en la vidas de los participantes.

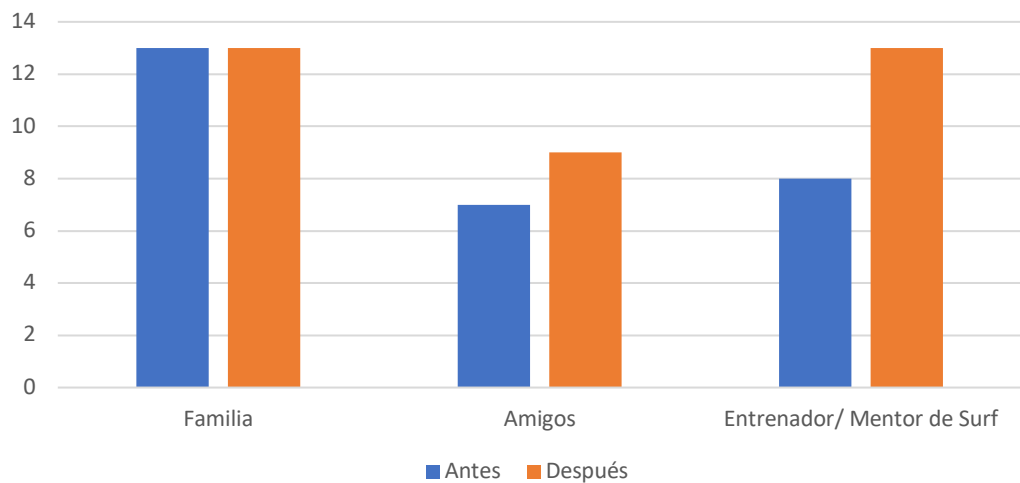
Es posible que las mejoras del bienestar fueran más alta de lo informado en el siguiente cuadro debido a la exposición de algunos participantes a elementos de la terapia de surf antes de comenzar la recopilación de datos



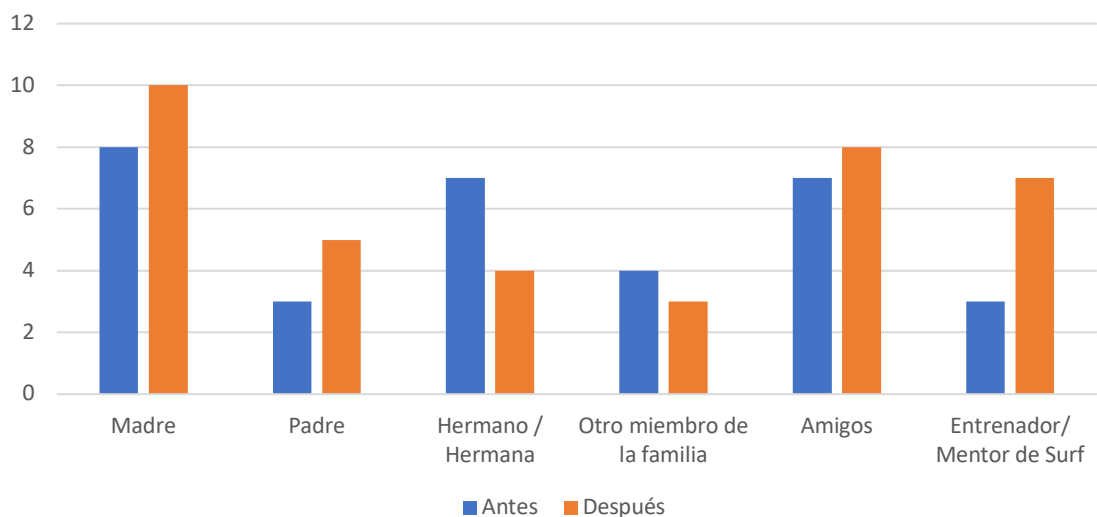
RESULTADOS Y HALLAZGOS

2. Afirmaciones de los alumnos sobre sus sentimientos y pensamientos.

Quando me esfuerzo mucho en las cosas, me siento alentado por mi



Quando tengo problemas o estoy molesto, hablo con:



RESULTADOS Y HALLAZGOS

Los hallazgos anteriores destacan los cambios en el uso de apoyo social por parte de los participantes dentro de la intervención de la terapia de surf.

Es notable tanto en términos de aliento como de apoyo, que el mayor cambio se relaciono con la interacción con el Entrenador/Mentores de surf.

Unos de los objetivos claves de Olas del Alma es proporcionar a los niños acceso a un espacio seguro, adultos atentos y el mayor uso de Entrenadores/Mentores y en estos roles sugiere que el proyecto ah sido exitoso.

Este desarrollo del apoyo social proporciona una vía directa y basada en la evidencia para lograr mejoras sostenibles para el bienestar mental tanto dentro como fuera de la intervención y se correlaciona con los datos de bienestar presentados anteriormente.



RESULTADOS Y HALLAZGOS

3. Cuadro satisfaccion durante actividades

Mientras estaba surfeando	
Me sentí segura/o	100%
Me divertí	100%
Hice nuevos amigos	100%
Quiero unirme a un club de surf	100%

Los resultados de la satisfaccion de los participantes hablan por si mismos, todos informan un 100% de satisfaccion en todas ñas medidas. La sensacion de seguridad dentro del grupo y la participacion en la actividad de surf respalda las mejoras en el bienestar, mientras que el hecho de que todos los participantes establecieron nuevas conexiones sociales se triangula con las conclusiones de apoyo social mencionadas anteriormente.

El deseo de todos los participantes para continuar resalta el valor que los participantes le dieron a la intervencion y la necesidad de continuar brindando servicios.

RESULTADOS Y HALLAZGOS

4. Asistencia

Uno de los puntos explicados arriba, fue que los adolescentes de 15 años en adelante dejaron de asistir en época estival, por necesidad de trabajo.

Otros de edades entre los 5 y 10 años, los padres necesitaron mandar a sus chicos los fin de semana a iglesias donde proporcionan todas las comidas (los niños encantados de nuestro programa, pero la comida esta en primer lugar).

También en el invierno muchos por el frio al no tener un lugar cerrado, ni baños, ausentaron bastante hasta que pudimos encontrar un espacio cerrado y seguro.

Los resultados del programa los pudimos ver, cuando los niños comenzaron a pasar mas tiempo en la playa, llevando a sus familias que antes no asistían, o tenían como costumbre. Podemos ver claramente que no solo ayuda a los niños si no también a todo el circulo familiar.

““No se como hiciste, pero mi hijo se acuesta temprano para venir a la playa a surfear y no me queda otra que venir acompañarlo , antes no veníamos a la playa, gracias ”” (Mama de un Participante).

RESULTADOS Y HALLAZGOS

5. Palabras descriptivas de los Alumnos.

En la evaluación posterior, se pidió a los clientes que escribieran hasta 3 palabras para describir "Yo y el surf".

Esto fue diseñado para dar una visión diferente de sus experiencias. Las palabras más frecuentes se han escrito en una fuente más grande:



RESULTADOS Y HALLAZGOS

6. Comentario de los Alumnos



- ***“Olas me enseñó a poder estar tranquilo en esos momentos que no podemos controlarnos”***
- ***“Enojarse con alguien o ponerse triste, esta bien, porque es un sentimiento”***
- ***“Usare la respiración cuando sea necesaria, en el futuro seré buena persona, voy ayudar mis compañeros, voy a tratar de nunca dejar lo que empiece”***
- ***“Aprendí que tengo que ayudar y pedir ayuda”***
- ***“Olas me enseñó a respirar en casos difíciles y me hizo dar ganas de seguir adelante y voy a ser guardavidas, también me enseñaron que esta bien no estar bien”***
- ***“Me gusta porque los profes son re buena onda y te ayudan en cada momento y tienen mucha paciencia”***
- ***“Siempre pedir ayuda, siempre escuchar y ayudar al compañero”***
- ***“Lo hare, decir como me siento, pedir ayuda y estar atento al otro”***
- ***“Siempre voy a escuchar siempre voy a respirar, cuando este nerviosa, me hace bien jugar”***
- ***“En olas del alma aprendí que si alguien necesita ayuda estoy dispuesto a ayudar, aprendí a escuchar y tener mas empatía con el otro, aprendí a compartir, aprendí a relajarme cuando estaba nerviosa o asustada, aprendí a ser mejor compañera”***



RESULTADOS Y HALLAZGOS

7. Comentario de Profesionales

Un día de verano, se acerco una maestra de jardín de uno de los niños con lagrimas en sus ojos, al ver desde lejos como uno de sus niños, meditaba con tranquilidad todo el ejercicio. un niño hiperactivo, con muchos problemas familiares abuso y drogas.

El niño con un déficit de atención plena, problemas de control de esfínteres, fue mejorando abismalmente.

- ***“No puedo creer ver a, estoy muy emocionada, me gustaría poder ayudar en el programa, el niño acaba de invitar a jugar a otro y en el jardín no juega con nadie es violento, realmente es maravilloso lo que están haciendo ”*** (Maestra de jardín de un participante)

Hoy este niño mejoro muchísimo es todo aspecto y nos pidió continuar la actividad, al cual fue aceptado nuevamente.

- ***“Ayer compartí un momento con unos de los mas chiquitos en el jardín donde un nene lloraba, y este que participa en el programa le dio una abrazo para calmarlo, y le dijo soy banana te voy abrazar, no llores mas. Esto es maravilloso si a esta edad lo incorporan podemos Cambiar el mundo”,*** (Acompañante terapéutica, voluntaria de olas).

Los niños están llevando los valores a sus escuelas, a la comunidad a sus casa, compartiendo el sentimiento de la cultura bananas.

CONCLUSION

En resumen, podemos demostrar que los participantes han tenido un gran beneficio en su bienestar mental, físico y emocional. Aprendieron a reconocer sus emociones, crear el hábito de respirar cuando más lo necesitan, sentirse relajados, mantener el foco en lo positivo, y poder trasladar todo lo aprendido de la playa a sus hogares, familia y comunidad.

También presentan un gran optimismo frente a la vida, por seguir formando parte de un surf club, tienen el deseo sobre terminar sus estudios escolares y poder seguir profesionalizándose, como instructores certificados, o como guardavidas, o como profesores, y eso tiene conexión directa con el gran trabajo de los monitores, entrenadores.

Los desafíos que presentamos hoy en día tienen que ver con el espacio seguro, nos vendría muy bien contar con un espacio más grande y cerrado que contara con baños y duchas.

Tenemos un grupo muy lindo de Voluntarios, de Coachs y realmente están poniendo muchísimo esfuerzo y a veces se desgastan, porque no solo es estar presente los sábados en las sesiones con los niños, y en los entrenamientos, sino que también nos juntamos para organizar eventos, o rifas, para poder recaudar fondos.

Ellos están súper comprometidos, a veces ponen de su bolsillo lo que pueden para poder pagar el seguro de los niños, colaboran hasta con el desayuno. Nos encantaría poder contar con remeras, buzo, gorras, Lycras algo que nos identifique, pero todavía nos está costando bastante, ya preferiblemente abastecemos el seguro médico y el desayuno!

CONCLUSION

Nuestro programa pretende difundirse, escalar y mantenerse, invitamos a un surfista Profesional llamado Nacho Gundensen, es auspiciado por Vans Argentina, y está súper entusiasmado, va a venir a compartir unas sesiones con nosotros y así esperamos que se habrán puertas.

También invitamos a Fernando Aguerre quien está viviendo ahora cerca de nuestra localidad, él es el presidente de la Internacional Surfing Association (ISA), esperamos tener una buena comunicación contar con ayuda para poder mantenernos, aliviar y agasajar a todo el grupo de Voluntarios que le están poniendo mucha garra fuerza y corazón!

Olas del Alma necesita conectar y explorar nuevas vías de financiación como el patrocinio corporativo y el apoyo del gobierno, con el objetivo de asegurar inversiones a largo plazo.

Tenemos la ESPERANZA que los sólidos resultados de esta evaluación respaldarán aún más este proyecto.

Visítanos en

Instagram/Facebook: [Olasdelalma.argentina](https://www.instagram.com/Olasdelalma.argentina)

Mail: Olasdelalma.argentina@gmail.com



