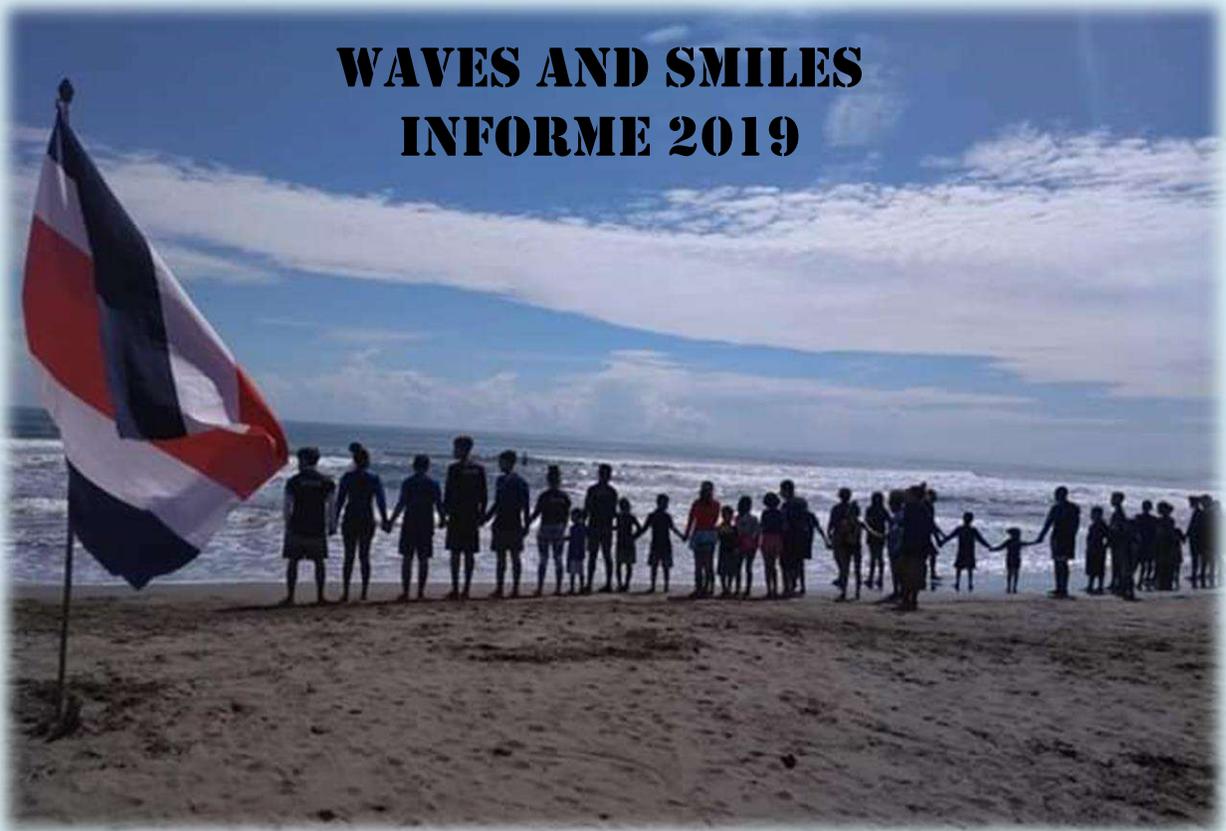


Las situaciones difíciles de la vida simplemente son parte del paisaje, son tan importantes que muchas veces queremos olvidarlas pero estas construyeron la persona que eres hoy.

*Mike Castro.*

**WAVES AND SMILES  
INFORME 2019**



## MISION

Wave and Smiles (Olas y sonrisas) provee un espacio seguro, enfoque en el Surf Therapy y salud mental para jóvenes de comunidades de riesgo social, somos inclusivos y siempre hay una oportunidad para ser mejor persona en nuestro proyecto, promovemos cambios de comportamiento positivos, motivando así la resiliencia y seguridad en ellos mismos, seguidamente llegando a ser muchos de estos niños y jóvenes modelos a seguir, impactando así la comunidad positivamente y con esto tener más niños y jóvenes felices y con grandes sueños.

Además de la misión estamos inscritos en varias actividades de promoción y educación sobre el cuidado del medio ambiente, limpieza de playa y reforestación, lo cual gracias a ese esfuerzo mantenemos el galardón de bandera azul en nuestra playa Cieneguita.



## Antecedentes del proyecto

Wave and Smiles abrió sus puertas en Abril del 2018 en playa Cieneguita con el objetivo de ser un proyecto que llegase a dar vida y motivación a todos los niños y jóvenes faltos de sueños, brindando más que un servicio o una lección de surf, sino a compenetrarnos en la vida cotidiana y problemas que dañan la salud mental de nuestros alumnos, además de darles mucho cariño, una emoción ausente en muchos de los hogares de nuestra comunidad, el proyecto daría a conocer historias de superación personal que motiven a muchos otros a seguir luchando por sus sueños y metas, tener claro que muchas veces las cosas que pasan son parte del paisaje y que eso no debe de ser problema para cambiar nuestro amor a la vida y a las personas.

En la comunidad tuvimos una buena aceptación, además de ser inclusivos con niños de diferentes discapacidades como también niños con autismo, así que nos hemos ganado el cariño de la comunidad, provincia y país



## Objetivos del proyecto

- Crear seguridad en los niños y jóvenes, que entiendan que son capaces de lograr cualquier cosa y que nadie les diga lo contrario.
- Enseñar valores esenciales de la vida que los harán mejores ser humanos con buenos sentimientos.
- Disfrutar en el agua y enseñar a cuidarnos unos a otros.
- Llegar a muchas comunidades, que muchos niños y jóvenes reciban la terapia de surf y así impactar las comunidades con muchas personas modelos a seguir.
- Tener los recursos para poder dar desayuno y almuerzo a los niños y entrenadores.



## Participantes

Empezamos en el mes de abril 2019 con 20 alumnos, al llegar al mes de Diciembre ya contábamos con 110 niños y jóvenes de varias comunidades en especial de Cieneguita, ofrecemos dos sesiones de Surf Therapy cada semana por una duración total de 8 meses. Cada sesión de Surf Therapy ofrece 3 horas las cuales se distribuyen en actividades positivas que les ayudan a fortalecer su identidad, valores, sentido de pertenencia, enfoque en sus sueños, desafíos que vivimos y la mejor manera de hacerles frente, todo esto sin que les afecte su estado de ánimo y más bien convertir estos desafíos personales en motivos de superación, además de aprender surf y hacer actividad física.

Los desafíos que los alumnos enfrentan son los siguientes:

- Violencia
- Deserción estudiantil
- Acoso
- Inseguridad
- Niños y jóvenes faltos de sueños
- Abuso sexual
- Drogas-alcoholismo
- Pobreza
- Delincuencia juvenil
- Mal nutrición
- Enfermedades
- Falta de amor
- Falta de adultos responsables
- Falta de acceso a necesidades básicas
- Malas calificaciones



## Resultados y Hallazgos

Los datos de asistencia se registraron durante la intervención. La asistencia promedio fue de 50.7%. Dada la variedad de otras demandas impuestas a los jóvenes locales, era importante que el programa proporcionara una intervención consistente y a largo plazo.

### Nuestras Medidas

Para nuestra evaluación, utilizamos las Escalas de Bienestar Mental (Sortas) Warwick-Edinburgh [(S)WEMWBS]. Estos fueron desarrollados y validados científicamente para permitir la medición del bienestar mental en la población en general y la evaluación de proyectos, programas y políticas que apuntan a mejorar el bienestar mental. La escala de 7 elementos (S)WEMWBS está redactada positivamente y los elementos cubren los aspectos de bienestar mental y funcional, lo que hace que el concepto sea más accesible. Los 7 ítems se pueden sumar para proporcionar un puntaje de bienestar general único entre 7 (bajo bienestar) y 35 (alto bienestar).

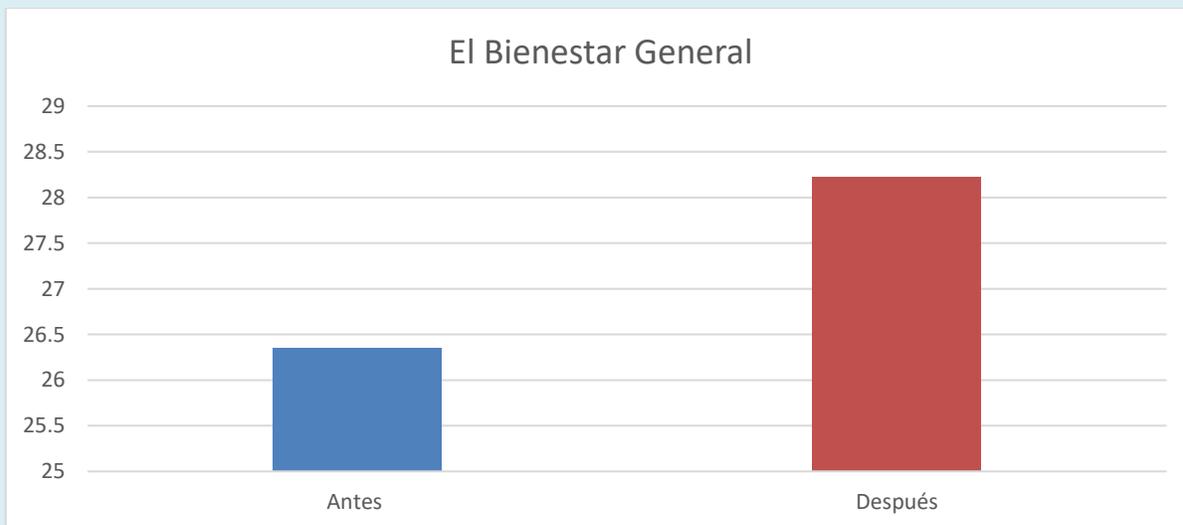
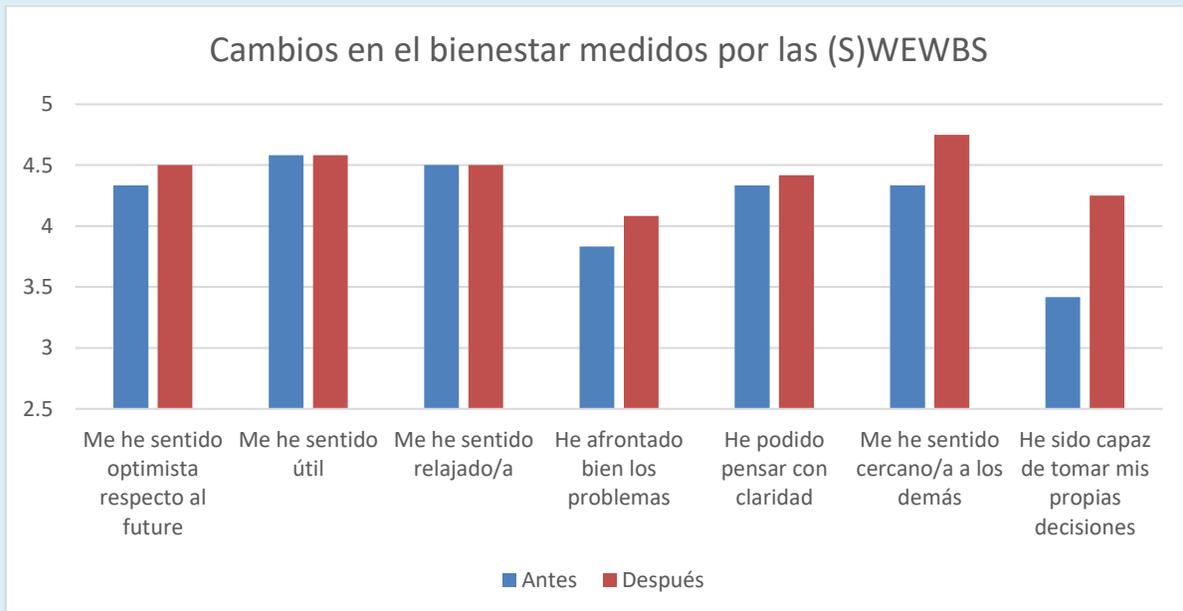
La escala se ha utilizado ampliamente a nivel nacional e internacional para monitorear, evaluar proyectos y programas e investigar los determinantes del bienestar mental. También evaluamos el acceso de los participantes al apoyo social antes y después de la intervención junto con los puntajes de satisfacción relacionados con la diversión, la seguridad y el deseo de continuar participando en la terapia de surf.

Todas las medidas se administraron antes de que comenzara la terapia de surf y después de la culminación de un ciclo curricular de terapia de surf para medir cualquier cambio en el transcurso de la intervención. Puede encontrar más información sobre la escala utilizada en el siguiente enlace:

<https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/>

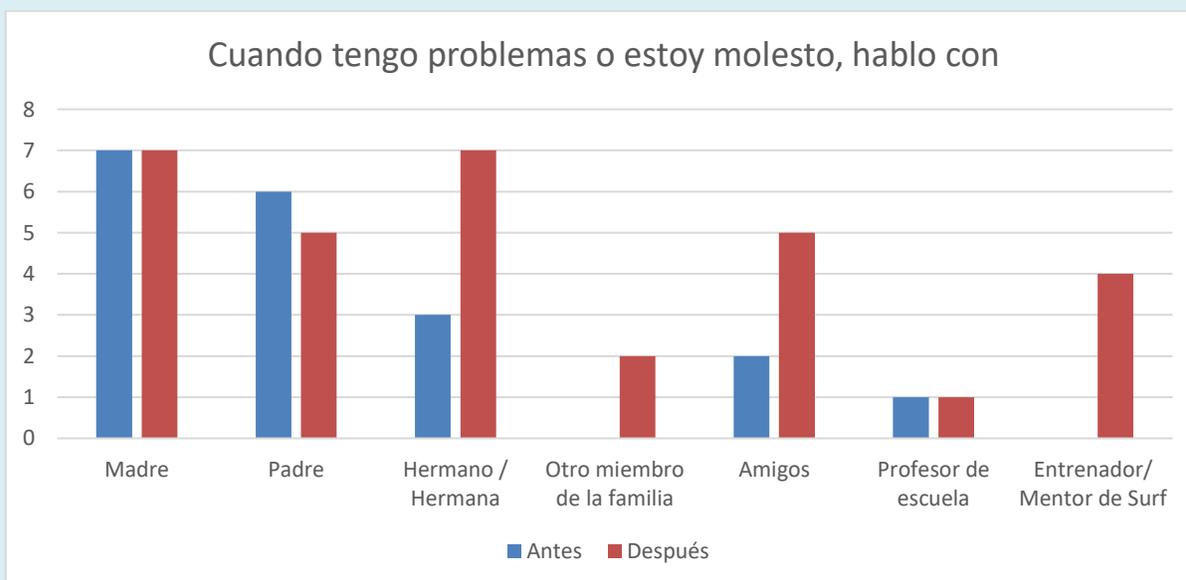
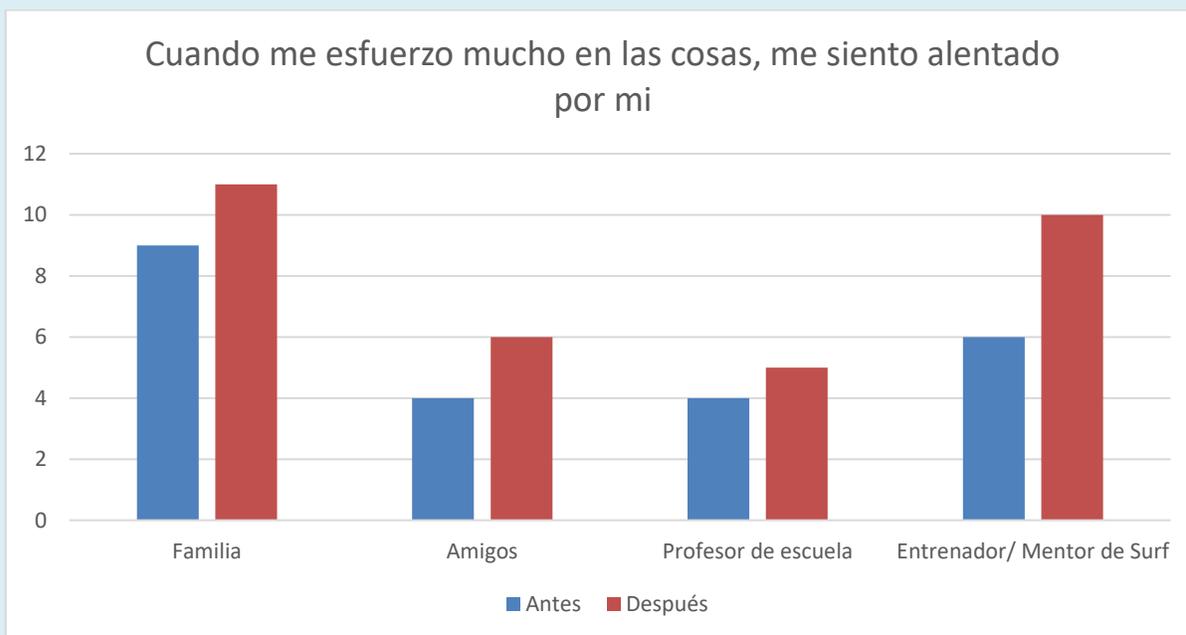
Doce participantes presentaron datos emparejados utilizables antes y después de la terapia de surf para este informe de evaluación.

## Resultados



Como se puede ver en los resultados anteriores, la intervención condujo a una mejora del bienestar general en casi dos puntos en el (S) WEMWBS. Al dividir la escala en ítems individuales, la diferencia más notable fue una mejora en el ítem 7 (he podido decidirme sobre las cosas). Esto podría relacionarse con mejoras en la autoeficacia que a su vez conduce a mejoras en el funcionamiento diario y mejoras en la salud mental en general. También se observaron mejoras en los elementos relacionados con los elementos sociales de bienestar y la capacidad de lidiar con los problemas del día a día. Es posible que las mejoras en el bienestar fueran más altas de lo informado debido a la exposición de algunos participantes a elementos de la terapia de surf antes de comenzar la recopilación de datos.

## Apoyo Social



Los hallazgos anteriores destacan las mejoras significativas en el uso del apoyo social por parte de los participantes dentro de la intervención de terapia de surf. De particular interés es cuán más importante fue el papel que los entrenadores / mentores de surf jugaron para alentar y apoyar a los participantes al final de la intervención, proporcionando acceso a un nuevo apoyo que no estaba disponible previamente para los participantes.

Curiosamente, la intervención también parece haber mejorado el apoyo social en otros entornos, como entre hermanos y amigos. 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.

### Satisfacción del Participante

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 satisfacción de los participantes hablan por sí mismos y todos los participantes informan un 100% de satisfacción en todas las medidas. La sensación de seguridad dentro del grupo y la participación 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 de continuar con una mayor participación resalta el valor que los participantes le dieron a la intervención y la necesidad de continuar brindando servicios.



Ilustración 1: Él se llama Iverson, no creía que lo fuera a lograr y después de 1 año de intentarlo por fin pudo pararse en una tabla.

## CAMBIOS ESCOLARES

Hemos tenido cambios de comportamientos comprobados, aparte de que toda la población que asiste a nuestro proyecto han logrado pasar su grado escolar, he tenido reuniones con maestras y profesores en donde me dicen que los alumnos han tenido un cambio increíble, que si es la terapia de surf que les está haciendo bien deben de seguir que este proyecto ha venido a dar esperanza y sonrisas a la comunidad.

“Ha sido maravilloso ver el impacto en los niños. Esto ha incluido mejores calificaciones, nueva confianza y un sentido de pertenencia” **Maestra Teoling**

“Ha mejorado su vocabulario y no hace Bullyng” **Maestra Teoling**

“Se preocupa por sus tareas y motiva a los demás a no pensar negativamente”  
**Maestra Ericka**

“Me hace caso cuando le digo lo que está mal y trata de mejorarlo” **Maestro Gallo Física**

“Educa a sus hermanos a cuidar el medio ambiente, sabe sobre cuales materiales son reciclables y cuáles no” **Emolin Madre de Familia**

“Sueña mucho, solo habla de lograr sus metas y conocer el mundo” **Maestra Ana Gabriel**

“Conversa con los demás, antes no lo hacía” **Yocelin Madre de Familia**

“A cambiado mucho, me da mucho afecto, cosa que antes no hacía” **Clarisa Hermana de estudiante**

“No pelea con los demás, está muy bien portado” **Maestra Melissa Religión**

“Se esfuerza por aprender, pregunta muchas cosas y siempre dice lo que hace o lo que aprende en la terapia de surf. **Director Eduardo**

Estos son comentarios de maestras, profesores y padres de familia que están felices de que sus hijos estén en el programa Olas y Sonrisas.

## SENTIDO DE PERTENENCIA Y CONFIANZA

Los jóvenes han aceptado muy bien el proyecto, hemos visto como se ha vuelto parte importante de la comunidad, vemos como hay dibujos de nuestro logo en diferentes partes, es increíble como con el afecto, comprensión, empatía podemos ir moldeando la personalidad de una persona y hacer que crean en ellos mismos, eso en la vida es primordial, así que veremos algunas citas de los niños y jóvenes sobre el proyecto:

“Somos afortunados de tener Olas y Sonrisas” **Santiago Estudiante**

“El proyecto ha cambiado mucho mi vida, ahora sé que sirvo y quiero alcanzar todos mis sueños” **Justin Entrenador 16 años**

“Cuando alguien me dice que no puedo hacer algo, cierro mis ojos y me observo haciéndolo, esto lo aprendí en la terapia” **Estudiante con discapacidad**

“Todas las personas son valiosas, la vida es única, quiero vivir mucho tiempo”  
**Jessica entrenadora**

“Qué lindo todo, nunca creí ver algo así aquí en el barrio” **Johan Entrenador**

“Puedo pertenecer, que tengo que hacer para poder ir, profesor, usted me deja venir por favor, no voy a faltar ni un solo día” **Keefer Entrenador 15 años**

“Voy a lograr todos mis sueños, el profesor me enseñó a decir esto, piénsalo, siéntelo y hazlo, pero debo confiar en que si lo haré” **Axel Entrenador 15 años**



Los instructores que son jóvenes de 15 a 18 años, han desarrollado muchas habilidades, han aprendido a comunicarse mejor, saben tratar con respeto a una persona, a un niño, ellos mismos han inventado los valores y lo que creen necesita el proyecto, son sus valores, los aman y respetan y quieren eso para todo aquel que llega a la terapia de surf, de nuestros test hemos sacado las palabras que se convierten emociones positivas cuando están en la sesión.



## INSTRUCTORES, MEDICOS Y PROFESIONALES

Por otro lado empecé a involucrar profesionales de mi trabajo, como enfermeras, doctores, otros profesionales y se han convertido en colaboradores, ellos se han denominado así ya que solo quieren colaborar y estar muy de cerca con todos los niños y jóvenes, estar pendientes de lo que necesitamos y ver cómo pueden dar su apoyo, lo que hacen es algo muy bonito, ya que ellos mismos se han ofrecido para darles a los jóvenes cursos de inglés, computación y revisión general de su salud, así como también referencias a otras especialidades como psicología y trabajo social si es necesario.

Algunas citas de estos profesionales:

“Que increíble impacto ha tenido en los jóvenes, me encanta apoyar” **Jairo Ingeniero-Colaborador**

“Ahora si siento que contribuyo con el mundo, atender enfermos es lindo, pero ver estas sonrisas en los niños me llena muchísimo” **Fabiola Enfermera-Colaboradora**

“De tener toda la presión y estrés en mi trabajo, luego venir aquí a ayudar, solo debo decir gracias, me ha ayudado muchísimo, estoy muy agradecida que me dejen estar aquí ayudando” **Tracy Dra.-Colaboradora**

“Gracias Mike por este proyecto, es lo mejor que le pudo pasar a todos estos niños y jóvenes, pueda ser que les estamos salvando sus vidas” **Molina Farmacéutico-Colaborador**

“Siempre he tratado de poner toda mi atención en otras cosas que no ayudan a construir nada, estando acá siento que contribuyo a tener un mundo mejor” **Randall Técnico Farmacia-Colaborador**



## GRADUACION DE NIÑOS E INSTRUCTORES

Después de 8 meses graduamos a 15 jóvenes como Instructores SurfTherapy Nivel 1 y a 80 niños y jóvenes por haber completado el total de las lecciones requeridas del curso. Los instructores y niños pertenecen a nuestro Surf Club el cual pueden tener tablas, accesorios y educación continua por ser modelos a seguir, fue hermoso culminar nuestro primer curso, nos da confianza como organización de que lo que hacemos da frutos muy positivos.



Tuvimos en la graduación algunas palabras de los niños y jóvenes:

“Solo puedo decir gracias, estoy muy feliz de pertenecer a algo tan importante para mí” *Estudiante*

“Wow, nunca imaginé ser instructor de surf, no creí que lo podía lograr, gracias a todos, los quiero mucho” *Estudiante*

“Estoy muy feliz, gracias por esta fiesta, gracias a todos los instructores por apoyarme, aprendí a surfear” *Estudiante*

“Me costó un año poder pararme en la tabla, Gracias Doña Esmeralda, Mike y al profe Jairo por siempre decirme que si lo iba a lograr, muchos me decían que nunca surfearía por ser gordo, ahora entiendo que no hay que oír a esas personas y oír a los que si nos dicen que lo podemos lograr” *Estudiante*

“Que siempre existe este proyecto, voy a estar en el hasta cuando sea viejo, no quiero que se acabe nunca” *Estudiante*



## Próximos Pasos

Nuestro objetivo a largo plazo es hacer que la terapia de surf esté disponible para todos los que la necesiten en Costa Rica, pero para hacerlo necesitamos los siguientes elementos de apoyo.

- Financiamiento para apoyar a nuestro personal principal. Esto nos permitirá desarrollar este proyecto a tiempo completo y llegar dramáticamente a más jóvenes.
- Apoyo en forma de patrocinio o asociación para garantizar que podamos mantener el elemento de provisión de alimentos de nuestro programa.
- Proporción de tablas y accesorios, como leaches, licras y toldos para poder llegar a muchas comunidades.
- Pensar en que la acción social es un compromiso de todos, es un derecho de los niños, jóvenes y personas con discapacidad contar con proyecto tan hermosos e inclusivos como lo es Waves and Smiles.
- Somos una Fundación que busca cuidar a la juventud y futuro del país, lo único que pedimos es que nos cuiden como organización, tenemos la visión, experiencia, salud y mejores intenciones en creer en esas comunidades las cuales no tienen una buena expectativa de vida, pero al contrario nosotros lo vemos muy diferentes, ahí hay muchos profesionales, médicos, enfermeras, astronautas, presidentes, pero primero necesitamos hacérselos creer, ya que han vivido inmersos en que los sueños no se cumplen, pero vamos a trabajar muy duro para quitar ese pronóstico.



## Conclusión

Este informe es un resumen de los hallazgos clave que resaltan el impacto que Waves and Smiles ha tenido en sus participantes. El cambio positivo dentro de los datos en la escala de bienestar se triangula con datos narrativos proporcionados por los propios participantes, así como por los padres, maestros y médicos. Esta triangulación se suma a la validez de estas conclusiones. Los datos genuinos también destacaron elementos positivos del programa que no se midieron directamente, como una mayor confianza y autoconfianza, un mejor intercambio, una mejor comunicación, más actividad física y un mejor sueño que contribuyen aún más a un estilo de vida más saludable.

Finalmente, estos elementos han llevado a mejoras dentro de la comunidad, tales como un compromiso escolar mejorado y una reducción de los comportamientos antisociales. Estos hallazgos positivos, en esta etapa piloto, demuestran el potencial que tiene la terapia de surf no solo localmente sino en toda Costa Rica.



## Informe del coordinador del proyecto.

Sonrisas, relajación, paz, hogar, es difícil porque sabemos que ellos carecen de estas palabras en sus vidas cotidianas, a muchos les cuesta sonreír y porque lo harían si no tienen razón alguna, no se sienten relajados, sus niveles de estrés son muy altos, niños con responsabilidades de adultos, niñas cuidando a sus hermanos pequeños, niños trabajando, jóvenes con bastante entendimiento para ver que no podrán surgir en el ambiente negativo en que viven, por tal motivo no pueden tener paz y sin duda la palabra más fuerte es hogar-familia, han encontrado el significado en nuestras sesiones, así que nuestro deber es hacerlo lo mejor posible cada día, porque ahora nuestro trabajo trata de dar esperanza a aquellos que tienen poca o nada para salir adelante ante la vida.



Otra actividad muy positiva fue nuestra fiesta y cena de navidad, entregando muchos regalos y comida a todos nuestros niños, no creí cuando empecé que esto se pudiera hacer pero Dios es muy bueno y pone muchas buenas personas que nos han venido a apoyar, eso nos motiva y carga las baterías para poder seguir el plan, la visión y siempre en la dirección que nuestro corazón nos dicte, ya que este no falla y siempre son buenas decisiones cuando las cosas se hacen con el corazón y sentido común por el bienestar de todos.

Así cerramos este primer informe, el SurfTherapy llego a nuestra comunidad para quedarse, nunca ha habido un proyecto así en nuestra provincia, siento que los niños y jóvenes son afortunados porque es un proyecto hermoso que merece sea replicado y se beneficien todas las comunidades de riesgo del mundo y a como estas comunidades lo merecen el proyecto también merece ser apoyado para que nunca se apague por falta de recursos y apoyo.





**WAVES AND SMILES PARA TODOS LOS NIÑOS Y JOVENES DEL MUNDO**

