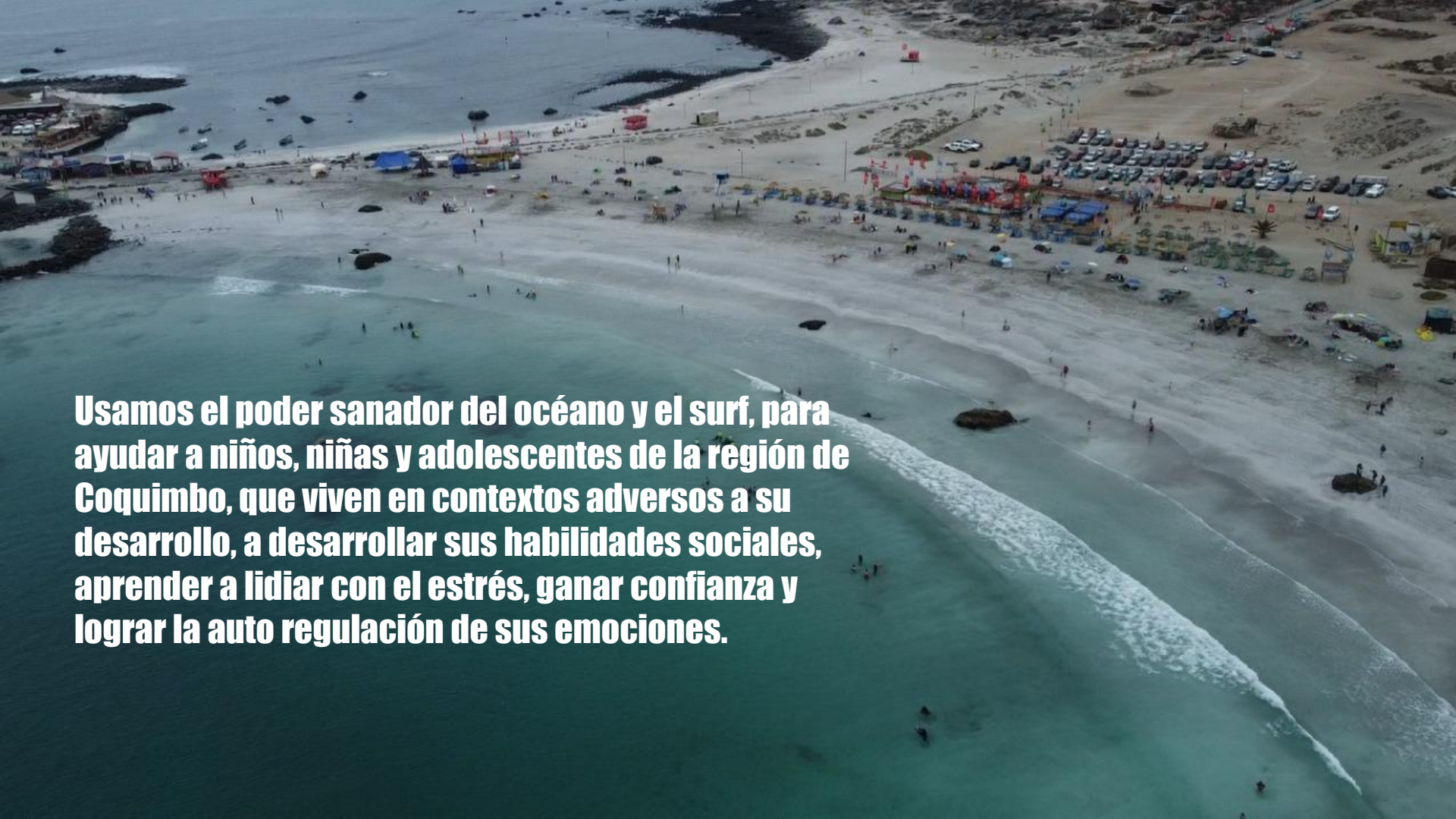




REPORTE DE IMPACTO 2021 - 2022



An aerial photograph of a busy beach. The ocean is a vibrant turquoise color, with white foam from waves washing onto the sandy shore. Numerous people are scattered across the beach, some standing, some sitting, and some wading in the shallow water. A large parking lot filled with cars is visible on the right side of the beach. In the background, there are several buildings and structures, including what appears to be a lifeguard stand. The overall scene depicts a popular recreational spot.

Usamos el poder sanador del océano y el surf, para ayudar a niños, niñas y adolescentes de la región de Coquimbo, que viven en contextos adversos a su desarrollo, a desarrollar sus habilidades sociales, aprender a lidiar con el estrés, ganar confianza y lograr la auto regulación de sus emociones.



Mientras escribo estas palabras, estamos celebrando algo que jamás pensé que podría ser realidad: haber realizado el primer programa en Chile de Terapia de Surf y ser parte de una comunidad de agentes de cambios a nivel global llamada Wave Alliance, profesionales de todo el mundo comprometidos con mejorar la calidad de vida y la salud mental de las nuevas generaciones a través del poder sanador del mar y el Surf.

Personalmente, la pandemia vino a mostrarme lo deteriorada que estaba mi salud mental incluso antes de esta crisis mundial. Claramente necesitaba ayuda psicológica y volver a conectarme con lo esencial de la vida. Pero no tenía ni las herramientas ni el conocimiento para lograrlo. Solo tenía el inmenso mar que tengo la suerte de tener cerca, el surf (un deporte que me apasiona desde los 10 años) y la intención de salir adelante. Bastó volver a sumergirme en el mar (luego de años alejado) para sentir como este océano inmenso, regeneraba cada célula de mi cuerpo y me entregaba el bienestar que tanto necesitaba en ese momento. Ese momento fue transformador y sanador, y debíamos llevarlo a todos quienes no lo necesitarán, sobre todo pasando por una pandemia global sin precedentes.

Varios meses de investigación y conexiones sincrónicas e increíbles, nos llevaron a viajar a Lima, Perú y pudimos interiorizarnos, aprender y capacitarnos de primera fuente sobre la Terapia de Surf, una forma holística de terapia, es decir una terapia completa, que promueve el bienestar físico, psicológico y espiritual a través del surf. Que dio inicio a Surf Therapy Coquimbo.

Si estás leyendo este informe, podrás conocer sobre la aventura de nuestro primer programa de Terapia de Surf en Chile, un informe que resume el poder transformador de la colaboración, la compasión, el amor al mar y al planeta, y lo maravilloso que se puede lograr cuando nos proponemos hacer algo que es más importante que nosotros mismos. Cuando nos proponemos ayudar a los demás, porque es de esa forma que realmente nos ayudamos y sanamos nosotros mismos.

Marcelo Muñoz

*Director Surf Therapy Coquimbo
Facilitador Surf Therapy*



Surf Therapy llegó en un momento de mi vida en que estuve bajo mucho estrés laboral y emocional durante la pandemia, trabajo como orientador en una escuela pública de alta vulnerabilidad en Coquimbo.

Como presidente del Club Totodrake trabajamos en una reestructuración de nuestro club, en donde priorizamos la formación y recreación por sobre las competencias deportivas, momento preciso en dónde Marcelo nos presenta su inquietud sobre la terapia de surf y sus ganas de indagar mas en como entregar salud mental a otros y capacitarse en Alto Perú sobre esta gran iniciativa de gran impacto social perteneciente a The Wave Alliance. En su regreso con Marcelo comenzamos a trabajar junto a los amigos de club maiaku, lo que se convertiría el primer programa de surftherapy en Chile, que nos trajo grandes momentos y experiencias únicas junto a un excelente grupo de voluntarios comprometidos con todo su know how profesional multidisciplinario a disposición de los niños, niñas y adolescentes beneficiarios de este programa gratuito desde Noviembre 2021 hasta Febrero 2022.

Fue tan potente el impacto de Surftherapy Coquimbo para mí, que comencé a llevar a mi familia completa todos los sábados, felices participando, entregando y recibiendo esa energía y poder sanador que solo el mar puede entregar, eso complementado de actividades lúdicas, entretenidas e innovadoras, el bodyboard y surf para terminar con la reflexión de la jornada a través de meditación, respiración y mindfulness, una experiencia que lo hacía mucho mejor compartirlo con tu pareja e hijos. Al culminar el programa, aprendimos a enseñar a los beneficiarios a como lidiar con el estrés, la vergüenza, algunos prejuicios, canalizar conductas agresivas, inculcar un autoestima positiva, fomentar el sentido de pertenencia, compañerismo, corregir conductas, uso de contención emocional y aumentar la capacidad de logro en cada uno de ellas y ellos. Para finalizar, solo me queda expresar palabras de infinita gratitud y agradecimientos por formar parte de esta hermosa iniciativa que es Surftherapy Coquimbo.

Pablo Geraldop

*Presidente Club Totodrake
Facilitador Surf Therapy
Coquimbo*

¿Quiénes somos?

Somos un grupo de profesionales y voluntarios multidisciplinarios trabajando de la mano de niños, niñas y vecinos de la comuna de Coquimbo. Usamos una metodología divertida y basada en evidencia para **promover la salud mental**, emocional y física.

Nuestro propósito es usar el poder sanador del bodyboard/surf, nuestros talentos y el océano para ayudar a niñ@s a desarrollar sus habilidades sociales, mejorar su bienestar y aprender a lidiar con el estrés.



Capacitación Alto Perú - Wave Alliance (Lima, 2021)

Surf Therapy Coquimbo es parte de La **Organización Internacional de Terapias del Surf** (ISTO, sus siglas en Inglés), una organización creada en el 2017 cuyo propósito ha sido la de establecer una red internacional de apoyo usando la práctica del surf como terapia.

Además, como parte de la Wave Alliance, con quienes nos entrenamos en la metodología de terapia de Surf, y tuvimos apoyo directo de la organización Sudafricana Waves for change y la organización Alto Perú que nos capacitaron y ayudaron a integrar la metodología para implementar un programa piloto inicial en Chile.





¿Como fue el programa Surf Therapy Coquimbo?



NUESTRA METODOLOGÍA



Diseñamos y brindamos un programa que logre un impacto significativo en nuestros participantes. Para lograrlo, nos preocupamos en entender cómo es que los desafíos que ellos experimentan impactan en su salud y desarrollo.

Asimismo, diseñamos una estructura de trabajo con pilares y objetivos claros a fin de contribuir al bienestar mental de niños, niñas y adolescentes.



LOS 5 PILARES DE LA TERAPIA DE SURF



**Conexión con apoyo constante de adultos
y un grupo de compañeros positivos.**



**Diversión y acceso a tareas
nuevas y desafiantes.**



Acceso a un lugar seguro.



Momentos de aprendizaje



**Conexión a nuevas
oportunidades, entrenamientos y
trabajos.**

PROGRAMA PILOTO

Inicio: Noviembre 2021

Termino: Febrero 2022



Facilitadores



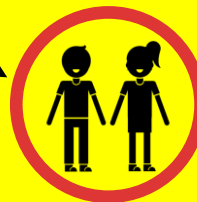
ORGANIZACIONES
EDUCACIONALES PUBLICAS



VINCULACIÓN



Familia y
Apoderados



Niños, niñas y
adolescentes



HERRAMIENTAS
PARA MANEJAR
EL STRESS Y
FORTALECER LA
CONFIANZA Y LA
AUTOESTIMA



HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES
PARA LA VIDA.



HABILIDADES FORMATIVAS
Y EDUCATIVAS SOBRE LAS
DISCIPLINAS DEL SURF Y EL
BODYBOARD.

¿PARA QUIEN ESTUVO DIRIGIDO?



Grupos de niños y niñas de 8 a 14 años de edad que viven en contextos de riesgo social, quienes muchas veces están expuestos a situaciones violentas y ambientes adversos para su desarrollo.



+25 niños y niñas del barrio Parte Alta de Coquimbo y 6 niñas de residencia Amancay (Mejor niñez, ex sename)



12 TALLERES DE SURF THERAPY + ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS (CULTURALES, MEDIOAMBIENTALES Y SOCIALES)

PROCESO SURF THERAPY COQUIMBO 2021-2022

ARTICULACIÓN
ENTORNO

CAPACITACIÓN
FACILITADORES

GRADUACIÓN
PRIMERA
GENERACIÓN

REPORTE DE
IMPACTO



Convocatoria
beneficiarios &
facilitadores



INICIO DE CLASES
SURF THERAPY



OCTUBRE

1 MES

NOVIEMBRE

3,5 MESES

FEBRERO

MAYO



VINCULACIÓN
CON EL ENTORNO



12 Talleres
TERAPIA DE SURF



REPORTE DE
IMPACTO,
ENTREVISTAS,
DISEÑO DE
PORTAFOLIOS.

SESIONES DE TERAPIA DE SURF

Diseñada en 3 etapas
y 12 sesiones:

1

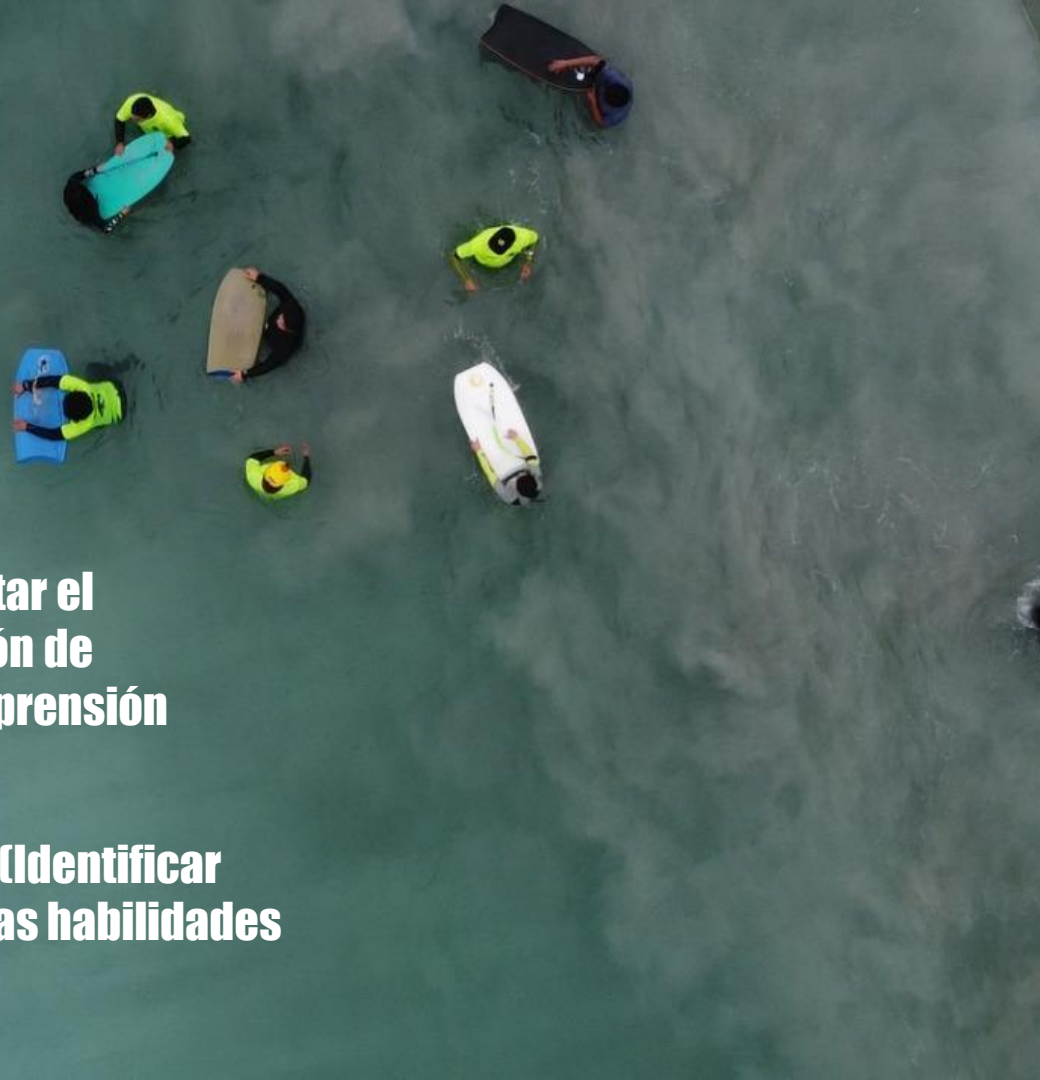
**Construir Relaciones saludables
(Fortaleciendo confianza y
empatía)**

2

**Desarrollar Habilidades para afrontar el
estrés (Aprendizaje en identificación de
emociones, la respiración y la comprensión
de fortalezas individuales)**

3

**Prepararse para la independencia (Identificar
cuándo y dónde pueden usarse estas habilidades
en el día a día)**



¿COMO ERA UNA SESIÓN DE TERAPIA DE SURF?



LIMPIEZA DE PLAYA

Los niños/as aprenden sobre la importancia del cuidado del medio ambiente ayudando a mantener la playa limpia y haciendo una pequeña reflexión sobre el por qué realizamos esta limpieza.



DINÁMICA DE ENERGÍA

Busca motivar y divertir a los participantes para elevar la energía del grupo. Permite que la dinámica de aprendizaje sea mejor llevada.



SURF LIBRE

Todas las sesiones tienen un momento de entre 45 minutos y una hora para surfear y divertirse. Este momento es crucial para fortalecer comportamientos positivos y motivar a los participantes en sus logros.



CÍRCULO INICIAL

Cada niño comparte algo sobre su semana y cómo se siente.



MOMENTO DE MEDITACIÓN

El facilitador hace una meditación guiada. Las técnicas varían durante las sesiones, pero el objetivo es aprender a relajarse identificando nuestras emociones. Tomar conciencia del mundo interno y nuestras fortalezas puede ayudar mucho en el día a día.



DINÁMICA DE APRENDIZAJE

Tiene un fin puntual vinculado al objetivo de la sesión. Busca enseñar habilidades que ayuden a los participantes a enfrentar sus problemas cotidianos y a manejar el estrés.



① Construir Relaciones saludables (Fortaleciendo confianza y empatía)





**CONSCIENCIA
MEDIOAMBIENTAL**

Fortalecer confianza y empatía





2

Desarrollar Habilidades para afrontar el estrés (Aprendizaje en identificación de emociones, la respiración y la comprensión de fortalezas individuales)

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN (FOCUSING)



YOGA & MINDFULNESS



JUEGOS LÚDICOS Y MOMENTOS DE APRENDIZAJE





3

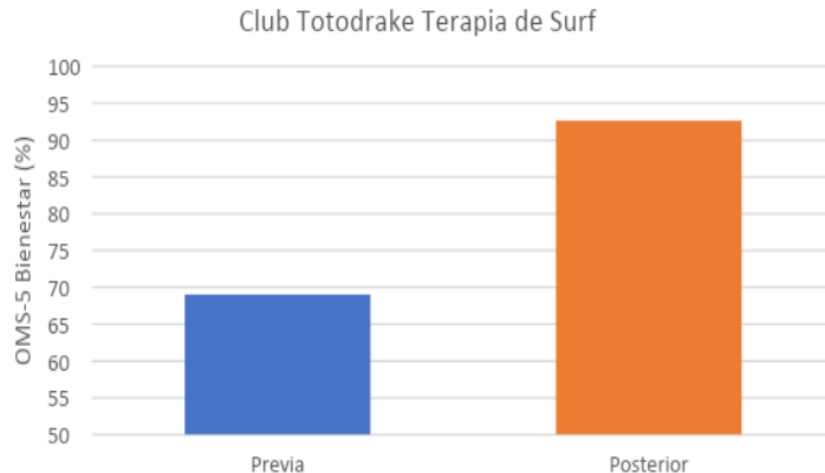
**Prepararse para la independencia
(Identificar cuándo y dónde pueden
usarse estas habilidades en el día a
día)**

RESULTADOS DEL PROGRAMA

Resumen Cuantitativo y Análisis

Se utilizó el índice de bienestar de la Organización Mundial de la Salud (OMS-5) para medir el impacto de la intervención de la terapia de surf Club Totodrake en el bienestar psicológico subjetivo. El WHO-5 ha sido validado para una variedad de poblaciones y contextos en todo el mundo. El WHO-5 genera bienestar como un porcentaje con 100% indicando el más alto bienestar.

Se tomaron medidas antes del inicio y al final de la intervención. Para el Club Totodrake, 25 participantes completaron las medidas con 1 conjunto de datos excluido por datos faltantes o no emparejados, lo que dejó un total de 24 conjuntos de datos emparejados.



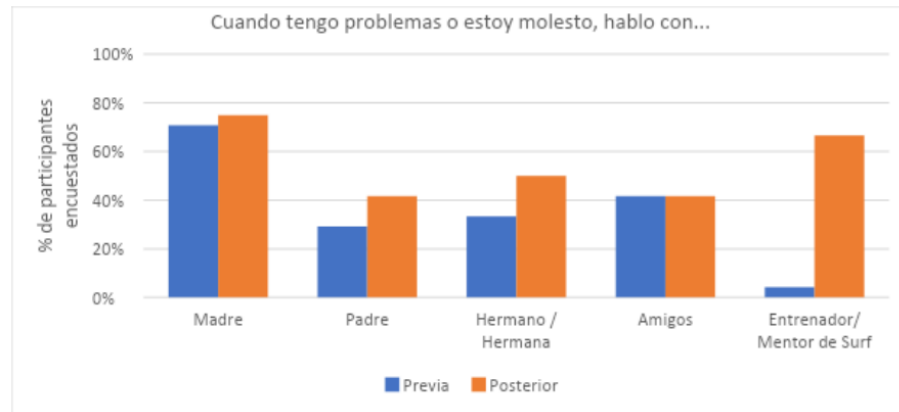
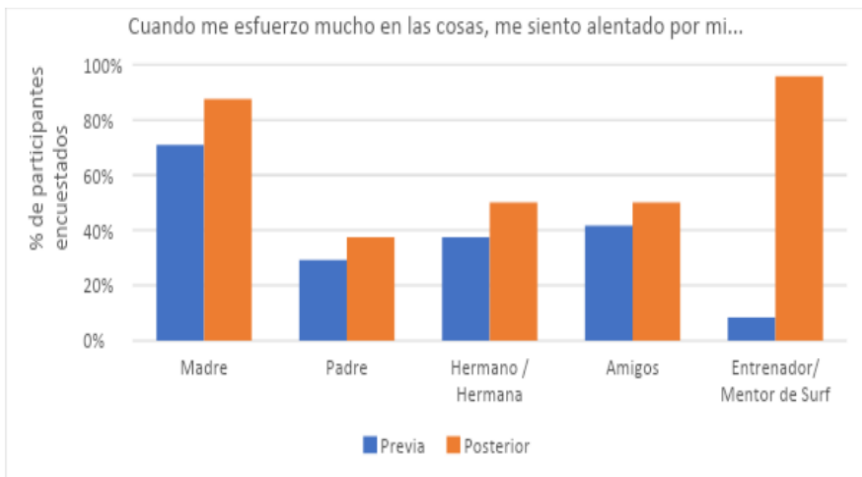
Al comparar las pruebas previas y posteriores, vemos una mejora estadísticamente significativa ($p < 0,001$) en el bienestar del 23,67 % con un tamaño del efecto grande ($r = 0,86$). Estos hallazgos son muy prometedores para el piloto de la intervención de terapia de surf Club Totodrake y respaldan su entrega continua dentro de la comunidad local.



RESULTADOS DEL PROGRAMA

Resumen Cuantitativo y Análisis

Las percepciones de los participantes sobre el acceso al apoyo social también se registraron como parte de esta evaluación.



El apoyo social mejoró tanto en términos de sentirse respaldado al recibir elogios/aliento como en el acceso al apoyo social cuando se sentía molesto. El acceso a dicho apoyo es muy importante en términos de salud mental y, aunque hubo aumentos generales en la mayoría de las medidas, el aumento más notable se observó en el apoyo ofrecido por los mentores de surf. Estos grandes aumentos demuestran el valor que los participantes le dieron al trabajo realizado por los mentores de surf para cumplir efectivamente un papel como adultos solidarios. Vale la pena señalar que los jóvenes a los que se dirige esta intervención pueden tener un acceso limitado a tales adultos solidarios dentro de sus vidas más amplias.

PERCEPCIÓN DEL PROGRAMA



NUBE DE PALABRAS

El aumento en el bienestar fue respaldado por datos cualitativos informados por los participantes, una actividad de asociación de palabras relacionada con la terapia de surf condujo a la siguiente nube de palabras. Cuanto más grande aparece una palabra en la nube de palabras, más a menudo fue informada por los participantes.



La abrumadora prevalencia de 'tranquilidad' respalda aún más el impacto positivo en el bienestar que brinda una idea de cómo se sintieron los participantes en la intervención junto con otras palabras frecuentes como 'calma' y 'alegría'. Palabras como 'amistad' resaltan los elementos sociales del surf terapia, un mecanismo importante para mejorar y mantener la salud mental.

RESULTADOS DEL PROGRAMA

Resumen Cuantitativo y Análisis

La intervención fue claramente bien recibida, como lo demuestran los puntajes de satisfacción muy altos informados por los participantes.

Mientras estaba surfeando ...	
Me sentí segura/o	100%
Me divertí	100%
Hice nuevos amigos	100%
Quiero unirme a un club de surf	96%

Coincidiendo con la discusión anterior sobre el papel que desempeñaron los entrenadores, todos los participantes informaron sentirse seguros en la intervención. Esto es importante tanto en términos de seguridad física en torno a las actividades como en las nociones de seguridad emocional cuando se discuten temas desafiantes como la salud mental. La diversión puede no ser la palabra más científica, pero realizar actividades divertidas, como lo demostró el Club Totodrake, es muy importante en términos de involucrar a los jóvenes participantes a largo plazo.

La intervención de la terapia de surf Club Totodrake se asoció con un efecto positivo grande y significativo en el bienestar de los participantes, un cambio que fue respaldado a través de una variedad de otras medidas cuantitativas en esta evaluación. Estos hallazgos respaldan la entrega continua del servicio de terapia de surf como un valioso programa dirigido por la comunidad para reforzar la salud mental de los jóvenes.

TESTIMONIOS



Natu Bravo

Trabajadora Social

Facilitadora Surf Therapy

Coordinadora Intervención Social Surf Therapy

“Tener la oportunidad de estar en Surf Therapy es tener la oportunidad de poder exigirse cómo profesional y cómo persona. Desde mi área, como profesional del servicio social, puedo comprender a mayor amplitud el impacto de los beneficios del Surf Therapy, el impacto de estar presente como agente resiliente para estos niños niñas y adolescentes, es comprender que Surf Therapy puede brindar la oportunidad de cambiar el rumbo de las prioridades en nuestros niños niñas y adolescentes y verlos correr grandes olas en sus vidas”.





Michel Copetta

Bodyborder Profesional

Facilitador Surf Therapy

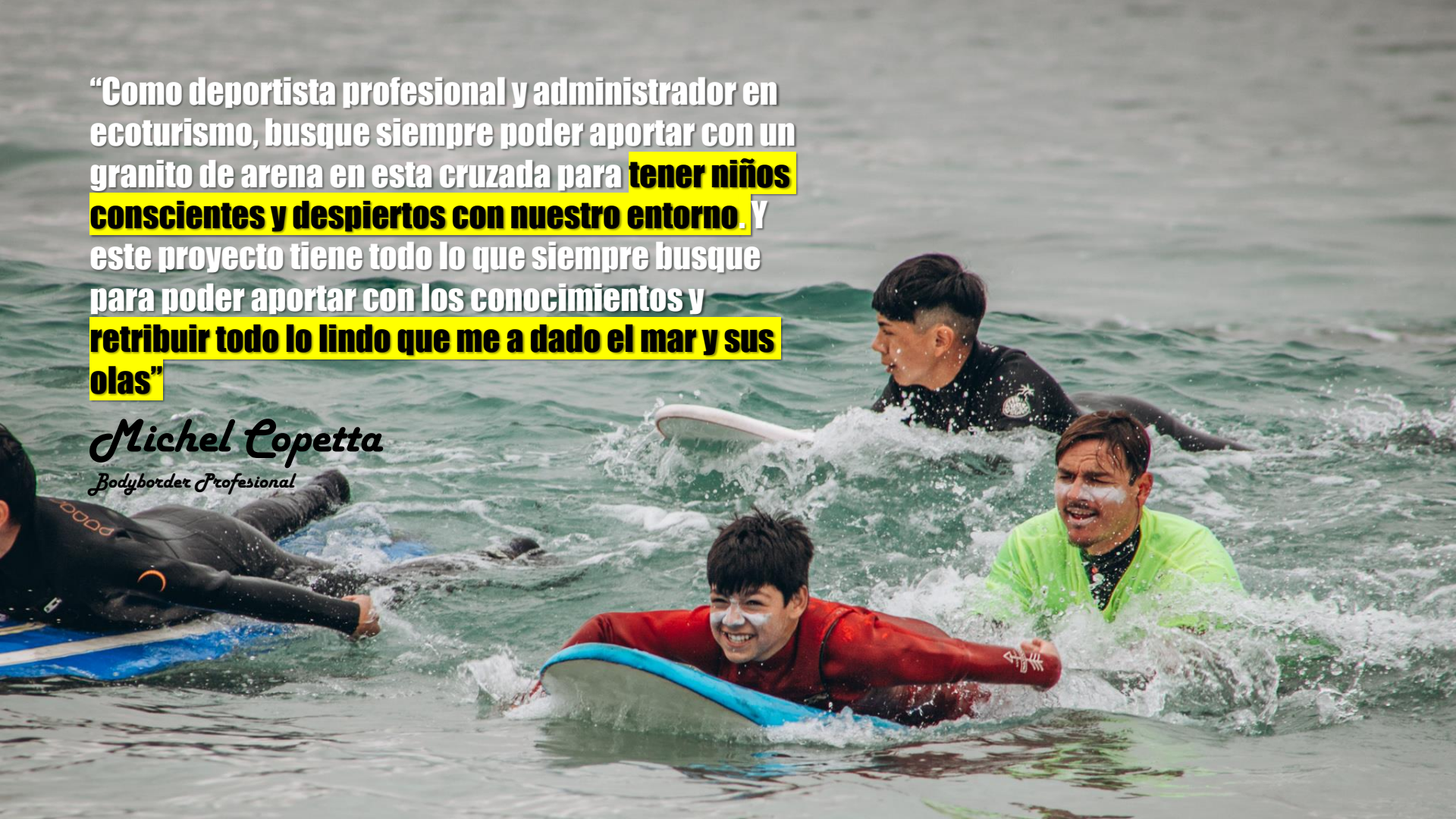
Coordinadora Deportivo de Surf Therapy

“SurfTherapy es una manera de enseñar y retribuir todo lo que el océano me ha otorgado. El surf NO es un deporte, es un estilo de vida, ligado a la comprensión del medio ambiente y todos sus factores. Es una oportunidad para generar cambios y herramientas de vida para las futuras generaciones y todo su círculo cercano. Generara consciencia ambiental es muy importante para todo ser humano que vive en este planeta.”

“Como deportista profesional y administrador en ecoturismo, busque siempre poder aportar con un granito de arena en esta cruzada para **tener niños conscientes y despiertos con nuestro entorno. Y este proyecto tiene todo lo que siempre busque para poder aportar con los conocimientos y retribuir todo lo lindo que me a dado el mar y sus olas”**

Michel Copetta

Bodyborder Profesional





“Surf Therapy cambio mi percepción de la vida y eso me inspira para poder transformar la vida de quienes mas lo necesitan, los niños, las niñas y los adolescentes de mi querido Coquimbo”.

Camilo Calderon
Presidente del Club de Bodyboard
Maia Ku



“Cada momento y actividad de Surf Therapy les demostró que el amor por el mar y la felicidad que en ellos provoca era algo que compartían en común con cada uno de los que ahí estaban y que de él podrían sacar muchas cosas a su favor emocionalmente. Esa preocupación y dedicación de cada uno de los facilitadores les dio la oportunidad de confiar y comprender que **en el mundo hay más personas preocupados por verlos felices sin esperar nada a cambio. Con toda nuestras energías podemos decir que Surf Therapy **cambió y dejó una de las mejores huellas en sus cortas vidas**”.**

Jamara Bugueño
Madre de Ignacia y Diego

Catalina Troncoso

Primera Generación
Surf Therapy Coquimbo



“Surf Therapy es como una familia entera, los días en la playa son divertidos, aprendo, juego con mis amigos y puedo tomar olas”.

“Me gusta ir porque hago muchos amigos y puedo jugar en el mar. Los tíos son muy simpáticos y no me dejan nunca solo”.



Diego Rojas

Primera Generación
Surf Therapy Coquimbo

Lony Geraldo

Primera Generación
Surf Therapy Coquimbo



“Antes le tenía miedo al mar y ahora me tire en olas gigantes en la novena sesión y solita”.

“Para mí surf therapy no es solo ir a la playa, si no relajación, felicidad, y me gusta mucho por qué aprendo muchas cosas, tanto como a surfear y cosas de la vida, me a ayudado para cuando estoy triste, enojado o desanimado.

Surf Therapy es mi momento de felicidad, tranquilidad, alegría y puedo convivir con mis compañeros.

Angel Torres

*Primera Generación
Surf Therapy Coquimbo*





Claudia Arriagada

Dueña Farmacias Atla

“Participar de este lindo proyecto para nosotros ha sido muy gratificante, ver los resultados del trabajo diario que realizan como equipo, escuchar como pueden ayudar, apoyar y ver las caritas de felicidad de cada niño al termino de esta primera etapa nos dejo muy contentos y agradecidos por la invitación ,esperamos poder acompañarlos en este lindo inicio “



ALIANZAS, ALIADOS Y COLABORADORES



International
Surf Therapy
Organization



Rotary



SERVICIO NACIONAL DE
PROTECCIÓN ESPECIALIZADA
A LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA











INSTRUCTOR





SALINAS
LIFEGUARD

La metodología **Surf Therapy** ha evidenciado tener beneficios para todas las edades y además impacta positivamente en grupos que enfrentan retos particulares. Se ha comprobado beneficios en la salud física, salud mental, bienestar relacionado con la confianza, autoestima, empoderamiento personal, resiliencia, habilidades sociales entre otras.

Para mayor información visita :<https://intlsurftherapy.org/>

