



Universidad Internacional de La Rioja

Facultad de Ciencias de la Salud

Grado en Psicología

La surf terapia como respuesta comunitaria a los desafíos de salud mental en América Latina

Trabajo fin de estudio presentado por:	Diana García Gómez
Modalidad:	Ensayo teórico
Director/a:	Josefa Paredes Barragán
Fecha:	16/07/25

Agradecimientos

A Daisy Hill-Norton, por contagiarme su pasión y ser el motivo de que la surf terapia sea el centro de este trabajo.

A Kris Primacio, por su inspiración y guía.

A Natalie Small, por su mentoría y sus consejos.

Resumen

Este trabajo explora el potencial de la surf terapia como herramienta para la promoción del bienestar psicológico, especialmente en contextos atravesados por desigualdades estructurales como los de América Latina. Partiendo de una revisión bibliográfica, se cuestiona el enfoque biomédico dominante en salud mental y se aboga por modelos integrales como el biopsicosocial, que integran factores individuales, comunitarios y estructurales. La surf terapia se presenta como una intervención holística que combina el ejercicio físico, el vínculo con la naturaleza y la construcción de relaciones seguras, favoreciendo procesos como la autorregulación, el sentido de pertenencia y la resiliencia. Además, se analiza su capacidad para responder a amenazas para la salud mental identificadas por la Organización Panamericana de la Salud, como la pobreza, la violencia o la migración. Por último, se proponen líneas de acción concretas para el fortalecimiento y la expansión de la surf terapia, haciendo énfasis en la necesidad de ampliar la investigación situada, estandarizar los procesos de evaluación, fortalecer a las organizaciones existentes, difundir la práctica de la surf terapia, mejorar el acceso al conocimiento y establecer alianzas con entidades públicas y privadas.

Palabras clave: bienestar, surf, terapia, salud mental, Latinoamérica

Abstract

This paper explores the potential of surf therapy as a tool for promoting psychological well-being, particularly in contexts marked by structural inequalities such as those in Latin America. Based on a literature review, it challenges the dominant biomedical approach to mental health and advocates for more comprehensive models, such as the biopsychosocial model, which integrates individual, community and structural factors. Surf therapy is presented as a holistic intervention that combines physical activity, connection with nature, and the building of safe relationships, fostering processes of self-regulation, sense of belonging and resilience. Moreover, its capacity to respond to mental health threats identified by the Pan American Health Organization, such as poverty, violence, or migration, is analyzed. Finally, specific lines of action are proposed for the strengthening and expansion of surf therapy, with emphasis on the need to expand context-specific research, to standardize evaluation processes, strengthen existing organizations, spread the practice of surf therapy, improve access to knowledge, and establish partnerships with public and private entities.

Keywords: well-being, surf, therapy, mental health, Latin America

Índice de contenidos

1. Introducción	8
1.1. Justificación	8
1.2. Objetivos.....	9
1.2.1. Objetivo general.....	9
1.2.2. Objetivos específicos	9
2. Desarrollo	10
2.1. Panorama actual de la salud mental y su abordaje en América Latina	10
2.2. Origen, antecedentes y expansión de la surf terapia.....	17
2.3. Beneficios de la surf terapia	19
2.4. Desafíos de la surf terapia	23
2.5. Análisis crítico	25
2.6. Concreción práctica	30
3. Conclusiones.....	33
3.1. Limitaciones.....	33
3.2. Prospectiva	34
4. Referencias bibliográficas.....	35

Índice de figuras

Figura 1. Círculo vicioso entre pobreza y mala salud mental.	11
Figura 2. Percepción popular de la salud mental como principal problema de salud mental por país.	14
Figura 3. Mediana del número de trabajadores de la salud mental, por grupo profesional y región de América (por 100.000 habitantes).	15
Figura 4. Número de psicólogos por país de América entre 2017 y 2021 (por 10.000 habitantes).	16
Figura 5. Crecimiento de los servicios de salud mental en Perú, 2014-2020.	16
Figura 6. Distribución global de programas de surf terapia en 2019	18

Índice de tablas

Tabla 1. Proyectos registrados en la ISTO que usan el surf de modo terapéutico y/o educativo en América Latina.....	19
--	----

1. Introducción

La salud mental está adquiriendo un papel central en los debates contemporáneos sobre bienestar, desarrollo y derechos humanos. Sin embargo, a pesar de su creciente visibilidad, persisten importantes desafíos en cuanto a su conceptualización, su abordaje y la implementación de políticas efectivas, especialmente en regiones como América Latina, donde las desigualdades estructurales condicionan fuertemente el acceso al sistema de salud. En este contexto, resulta necesario explorar modelos alternativos que contemplen de forma integral las múltiples dimensiones que influyen en la salud mental, más allá del paradigma biomédico tradicional.

Este trabajo se centra en el análisis de la surf terapia como una herramienta innovadora, accesible y con enfoque comunitario para la promoción del bienestar psicológico. A través de una revisión bibliográfica crítica, se indaga en evidencia existente que la sustenta, su alineación con el modelo biopsicosocial y su aplicación en contextos marcados por la exclusión social, la pobreza, la violencia o la migración. Se toma como marco de referencia la realidad latinoamericana, no solo por sus desafíos particulares, sino también por el potencial transformador de las iniciativas comunitarias que emergen en respuesta a ellos. Con ello, se busca visibilizar el valor de la surf terapia como práctica no convencional prometedora, así como proponer vías concretas para su fortalecimiento y su expansión.

1.1. Justificación

En América Latina, los sistemas de atención a la salud mental enfrentan limitaciones estructurales que dificultan la cobertura, la accesibilidad y la adecuación de los servicios, especialmente para poblaciones en situación de vulnerabilidad. Frente a este panorama, se considera fundamental buscar nuevos enfoques que amplíen las posibilidades de la atención psicosocial desde una mirada integral.

La surf terapia emerge como una práctica innovadora y de creciente implementación en numerosos países, pero a pesar de su potencial, el conocimiento sobre esta metodología en el ámbito académico sigue siendo limitado, especialmente en contextos latinoamericanos. Esta falta de documentación dificulta su reconocimiento y su posible integración en políticas

públicas de salud mental. Por ello, este trabajo busca visibilizar la relevancia de la surf terapia como intervención coherente con el modelo biopsicosocial, así como reflexionar críticamente sobre los desafíos que atraviesa su expansión e implementación.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Explorar el potencial de la surf terapia como herramienta para la promoción del bienestar psicológico y la intervención en salud mental en contextos atravesados por desigualdades estructurales, con el fin de visibilizar sus aportes y promover su expansión e integración en iniciativas comunitarias y políticas públicas en América Latina.

1.2.2. Objetivos específicos

- Explorar el estado actual de la salud mental en América Latina, haciendo énfasis en las brechas de acceso a la atención y los determinantes estructurales que la condicionan.
- Identificar los beneficios terapéuticos individuales, comunitarios y estructurales de la surf terapia a partir de la evidencia disponible.
- Analizar el potencial de la surf terapia como una intervención alineada con el modelo biopsicosocial, capaz de responder a los desafíos del contexto latinoamericano.
- Identificar las principales barreras que dificultan la expansión y sostenibilidad de la surf terapia en América Latina, tanto a nivel institucional como operativo.
- Proponer líneas de acción concretas que contribuyan a fortalecer e impulsar la implementación de la surf terapia en la región, especialmente desde un enfoque comunitario y de salud pública.

2. Desarrollo

2.1. Panorama actual de la salud mental y su abordaje en América Latina

En el ámbito de la salud pública, los Años Vividos con Discapacidad (AVD) hacen referencia al tiempo que una persona vive con una peor calidad de vida debido a una cuestión médica que le causa discapacidad. De acuerdo a la Organización Panamericana De la Salud (OPS), los trastornos mentales son la principal causa de AVD en el mundo (OPS, 2023b). En 2019, fueron 970 millones de personas (1 de cada 8 a nivel mundial) las que sufrían una patología mental, siendo los trastornos de ansiedad y depresivos los más comunes (59,9%). La Organización Panamericana de la Salud (OPS) puntualiza que, además, existen otros estados mentales no considerados trastorno mental que también afectan a las personas en cuestiones como el bienestar psicológico, la funcionalidad, las capacidades psicosociales y el riesgo de conductas autolesivas, por lo que las cifras anteriormente indicadas podrían ser más altas en cuanto a la afectación de la calidad de vida. Como bien mencionó Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), *“La salud mental es mucho más que la ausencia de enfermedad: es una parte intrínseca de nuestra salud y bienestar individual y colectivo”* (OPS, 2023b). Asimismo, cabe aclarar que algunos de estos datos fueron extraídos antes de la pandemia de COVID-19, la cual ha incrementado la vulnerabilidad y los factores de riesgo de sufrir trastornos mentales de mucha gente. Respecto a la región de las Américas, la OPS habla de una “creciente crisis de salud mental”, destacando la cifra de 160 millones de personas que viven con trastornos de salud mental actualmente y afirmando que sólo 1 de cada 5 recibe tratamiento (OPS, 2025a).

A nivel global, diversos factores estructurales y contextuales se identifican como amenazas clave para la salud mental, tales como la desigualdad socioeconómica, las crisis sanitarias, las emergencias humanitarias con desplazamientos forzados y el cambio climático (OPS, 2023b). En relación con el continente americano, las problemáticas específicas detectadas por la OPS (2023c) son las siguientes:

- **La pobreza:** en Latinoamérica, entre 2014 y 2022, la pobreza aumentó del 27,8% al 33,7%, lo que supuso un incremento de 22 millones de personas, de las cuales 8 millones vivían en pobreza extrema (OPS, 2022a). En cuanto a menores de edad específicamente, en 2021 el 45,5% vivía en situación de pobreza (CEPAL, 2022b). La

inequidad socioeconómica y la polarización social contribuyen significativamente al mantenimiento de estos índices, y existen numerosos estudios que evidencian el impacto de la desigualdad socioeconómica en la salud mental en la región (Ortiz-Hernández, López-Moreno y Borges, 2007). La Figura 1 ilustra la compleja dinámica de retroalimentación que se genera entre pobreza y mala salud mental, evidenciando cómo esta relación dificulta que los grupos poblacionales más vulnerables rompan con ese ciclo.

Figura 1. Círculo vicioso entre pobreza y mala salud mental.



Fuente: OPS, 2023b

- **La violencia:** cerca del 58% de los menores entre 2 y 17 años vive situaciones de abuso físico, sexual o emocional cada año en los países latinoamericanos (Hillis et al., 2016). Respecto a feminicidios, incluyendo todo el Caribe, en 2021 se reportaron, al menos, 4.473 en 29 países (CEPAL, 2022a).
- **El racismo y la discriminación racial:** según cifras del Banco Mundial, en Latinoamérica hay cerca de 133 millones de personas afrodescendientes (2023) y 58 millones de personas indígenas (2015). Estos grupos, junto con otros como migrantes o

desplazados, enfrentan falta de inclusión y brechas sociales estructurales que afectan su bienestar mental.

- **Los procesos migratorios y el desplazamiento interno:** incluyendo el Caribe, los índices de migración internacional se han duplicado desde 2005, llegando a 15 millones en 2021 (OPS, 2022b). Estas personas, como se ha mencionado en el anterior punto, sufren discriminación y exclusión.
- **La desigualdad de género** (en la que se incluye la población LGBTQI+): mujeres y niñas enfrentan mayores niveles de discriminación, violencia y sobrecarga en los roles de cuidado, y menor acceso a servicios de salud y protección social (OPS, 2010). Además, las personas LGBTQI+ presentan tasas más altas de depresión, ansiedad y suicidio debido a la violencia, el estigma y la exclusión sistemática de servicios adecuados de salud mental (Pan American Health Organization, 2013).
- **Las crisis humanitarias:** los desastres naturales, agravados por el cambio climático, las consecuencias de emergencias sanitarias como la COVID-19 y otros contextos de crisis prolongadas como conflictos, afectan negativamente la salud mental de la población y ponen a prueba las políticas de los países del continente americano.

Estas amenazas estructurales configuran un entorno en el que las estrategias de salud mental deben responder no solo a trastornos individuales, sino también a determinantes sociales profundamente arraigados.

En las últimas décadas, la manera en la que se entiende y se aborda la salud mental está experimentando una transición importante: el cuestionamiento del modelo biomédico tradicional, centrado en el diagnóstico, la institucionalización y la medicalización, y el avance hacia el modelo biopsicosocial. Este enfoque integrador tiene en cuenta las dimensiones psicológicas, sociales y culturales y promueve, entre otros, la prevención, la atención comunitaria y el respeto a los derechos humanos. Este cambio no solo refleja una comprensión más holística de la salud mental, sino que también responde a las limitaciones estructurales y éticas de los antiguos sistemas de atención, en muchos casos todavía vigentes (Leiva-Peña et al., 2021; OPS, 2020; OPS, 2023c; OPS, 2025a; Rodríguez, 2010).

Un evento que supuso un punto de inflexión en las políticas públicas de salud mental en América Latina y el Caribe fue La Declaración de Caracas de 1990, acuerdo que abogaba por la desinstitucionalización, el desarrollo de servicios comunitarios centrados en los derechos

humanos y la integración de la salud mental en los servicios de atención primaria (OPS, 1990). Asimismo, un año más tarde, la Asamblea General de las Naciones Unidas (1991) adoptó los “Principios para la Protección de los Enfermos Mentales y el Mejoramiento de la Atención de la Salud Mental”, un documento que sentó estándares a nivel mundial para el respeto de los derechos humanos en salud mental, entre ellos, el acceso a servicios comunitarios.

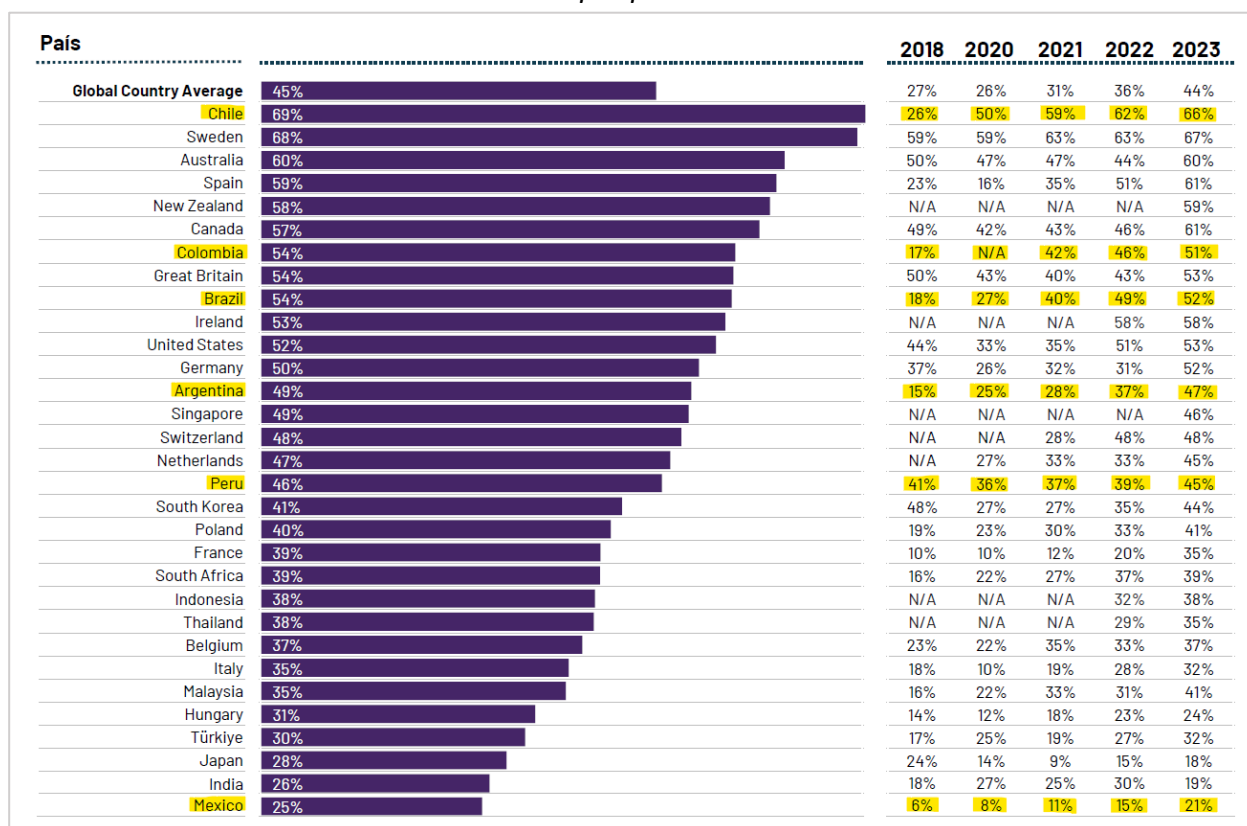
No obstante, el camino hacia un modelo integral en Latinoamérica enfrenta múltiples barreras, como el estigma persistente sobre salud mental, la carencia de datos e infraestructura y la escasa voluntad política (OPS, 2023c; Paraless-Quenza, 2018). Además, las políticas de los países de la región suelen carecer de herramientas suficientes para adaptar las sugerencias de la OMS al contexto nacional y sus propias estrategias a la realidad socioeconómica de cada región, y no priorizan lo suficiente a las poblaciones más vulnerables. Países como Argentina, Chile, Perú y México, ya están tomando medidas para esta transición (Leiva-Peña et al., 2021; OPS, 2023c). Sin embargo, a pesar de que la mayoría de las políticas nacionales reconocen formalmente la importancia de la promoción y prevención de la salud y de la participación activa de las comunidades, las estrategias todavía están mayormente enfocadas en el diagnóstico y el tratamiento de los trastornos mentales (Córdoba-Castro y Hernández-Holguín, 2024; Henao et al., 2016), y los recursos, concentrados en las ciudades (OPS, 2023c).

Según la población, la salud mental ya es considerada, en muchos países a nivel mundial, el mayor problema de salud nacional (IPSOS, 2024). En 2024, Chile lideró la lista de un estudio internacional realizado en 31 países a más de 23.500 personas, con un 69% de personas que percibieron la salud mental como principal problema de salud en su país. Además, como se observa en la Figura 2, el estudio recogió también la evolución de este dato de 2018 a 2023 en Colombia, Brasil, Argentina, Perú y México.

La tendencia a dar cada vez más peso a la problemática de la salud mental se observó en los 31 países del estudio, donde también se midió la percepción de la población acerca de cuestiones como la accesibilidad a una atención médica de calidad. En 2023, el 83% de las personas entrevistadas en Brasil consideraron que mucha gente en el país no podía asumir el costo de una atención buena, seguido de Perú (81%), Argentina (79%), Chile (78%), Colombia (77%) y México (74%). A pesar de que en Chile, Colombia, México y Brasil la población subestima la calidad de los servicios nacionales de salud (IPSOS, 2024), estos porcentajes

reflejan la percepción popular acerca de la incapacidad de los sistemas de salud de llegar a la población con menos recursos. Además, la OPS sí señala la falta de inversión y de priorización de la salud mental por parte de los gobiernos como factores que afectan negativamente la consecución de los objetivos de mejora de los sistemas de salud mental en las Américas (OPS, 2025a).

Figura 2. Percepción popular de la salud mental como principal problema de salud mental por país.

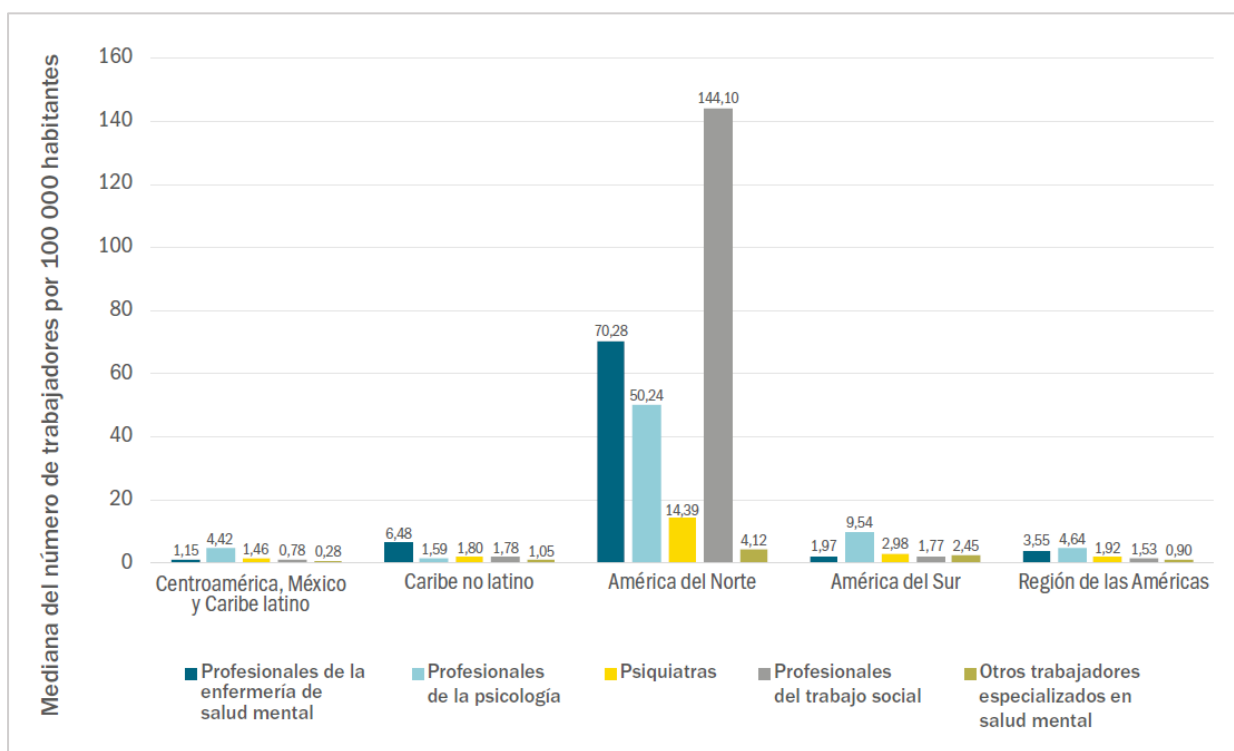


Fuente: IPSOS, 2024

Según la Organización Mundial de la Salud (WHO por sus siglas en inglés), los países a nivel mundial destinaron de promedio el 2'13% de sus presupuestos de salud a la salud mental (WHO, 2021), siendo del 3% en el continente americano (OPS, 2023c). Extrapolando este dato a Latinoamérica, el porcentaje de gasto en salud mental del presupuesto total de salud fue: en Argentina del 2% en el año 2017, en Brasil y en Chile del 2,4% en 2017, en Perú del 2% en 2018, y en Uruguay del 7% en 2017 (Leiva-Peña et al., 2021). Esta baja inversión se ve reflejada, por ejemplo, en el número de trabajadores de salud mental disponibles para atender a la

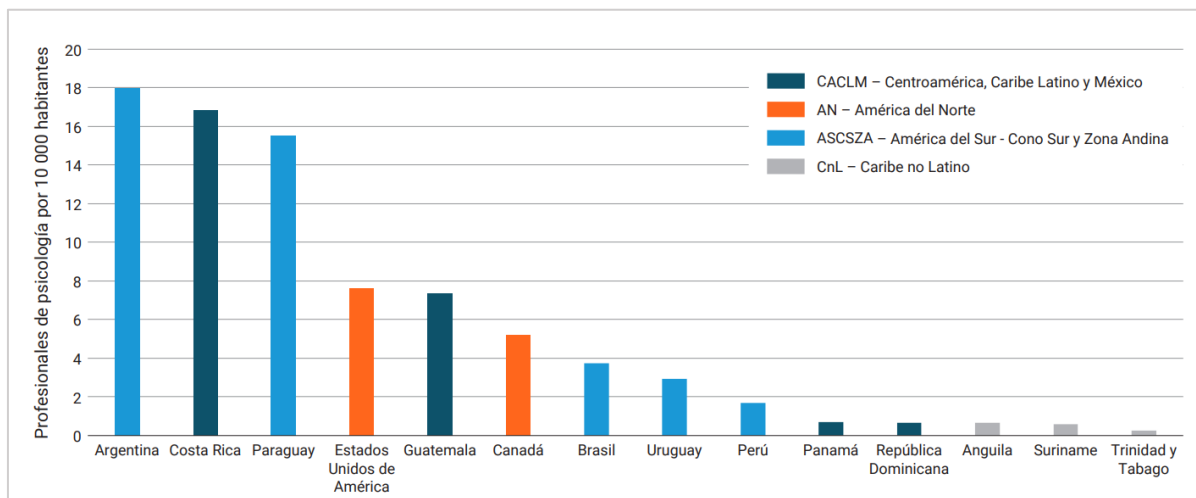
población. En 2020 en la región de las Américas, por cada 100.000 habitantes había 14,9 profesionales, en comparación con Europa que tuvo 44,8 (WHO, 2021). La Figura 3 (OPS, 2023a) presenta el número de trabajadores de la salud mental según la profesión específica (enfermeros de la salud mental, psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales y otros especialistas) por región del continente americano en 2020. Se puede observar cómo, por cada 100.000 habitantes, en América Central, México y el Caribe latino hubo de media 4,42 profesionales de la psicología, y en América del Sur 9,54, en comparación con 50,24 en los Estados Unidos. Asimismo, la Figura 4 (OPS, 2025b) muestra la densidad de psicólogos por cada 10.000 habitantes por país específico de Latinoamérica entre 2017 y 2021.

Figura 3. Mediana del número de trabajadores de la salud mental por grupo profesional y región de América en 2020 (por 100.000 habitantes).



Fuente: OPS, 2023a

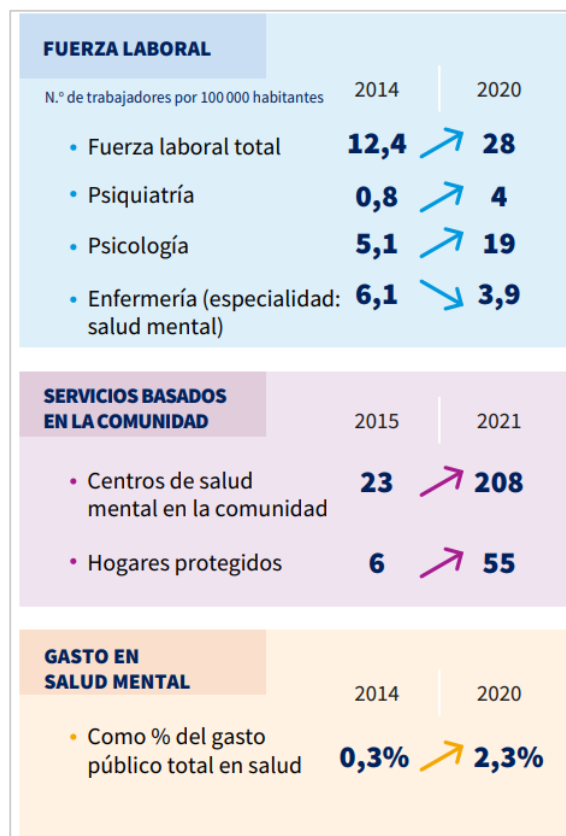
Figura 4. Número de psicólogos por país de América entre 2017 y 2021 (por 10.000 habitantes).



Fuente: OPS, 2025b

De los países latinoamericanos, Argentina se posicionó en primer lugar con 18 psicólogos por cada 10.000 habitantes, mientras que Panamá y República Dominicana registraron menos de un profesional. Según las plataformas digitales de atención psicológica Terapify y Psicología y Mente, los precios de una sesión privada con un psicólogo varían según el país, pero en promedio, en los países latinoamericanos, el rango se sitúa entre 20 y 60 dólares (Montagud Rubio, 2021; Terapify, 2023). Este panorama, sumado a la baja disponibilidad de profesionales, la escasa integración de los servicios de salud mental en la atención primaria y la falta de inversión en servicios comunitarios (OPS, 2023c), convierte la atención en salud mental en un privilegio al que muchas personas no pueden acceder. En la Figura 5 puede verse un estudio de caso de Perú en el que se muestra cómo han ido creciendo los recursos destinados a la atención de la salud mental en cuanto a

Figura 5. Crecimiento de los servicios de salud mental en Perú, 2014-2020.



Fuente: OPS, 2023b

número de trabajadores, servicios basados en la comunidad y gasto (OPS, 2023b). No obstante, el hecho de que estos esfuerzos son insuficientes para cubrir las necesidades de la población se evidencia en estudios como el de Kohn et al. (2018), que estiman una brecha de tratamiento del 79% en los trastornos mentales en Latinoamérica, es decir, que casi ocho de cada diez personas con un trastorno mental no recibieron atención.

2.2. Origen, antecedentes y expansión de la surf terapia

*"El uso del surf como un medio para ofrecer estructuras terapéuticas
intencionadas, inclusivas, específicas para ciertas poblaciones y
basadas en evidencia, con el fin de promover el bienestar psicológico,
físico y psicosocial."*

Así es como la Organización Internacional de Surf Terapia (ISTO) (2023b) define esta metodología terapéutica, que desde que surge entendida como tal en el siglo XXI (Lambert, 2024) ha estado ganando fama a nivel internacional dado su enfoque innovador y su eficacia para tratar multitud de dolencias y malestares, tanto físicos como psicológicos (Benninger et al., 2020; Brennan, Stain y Marshall, 2024).

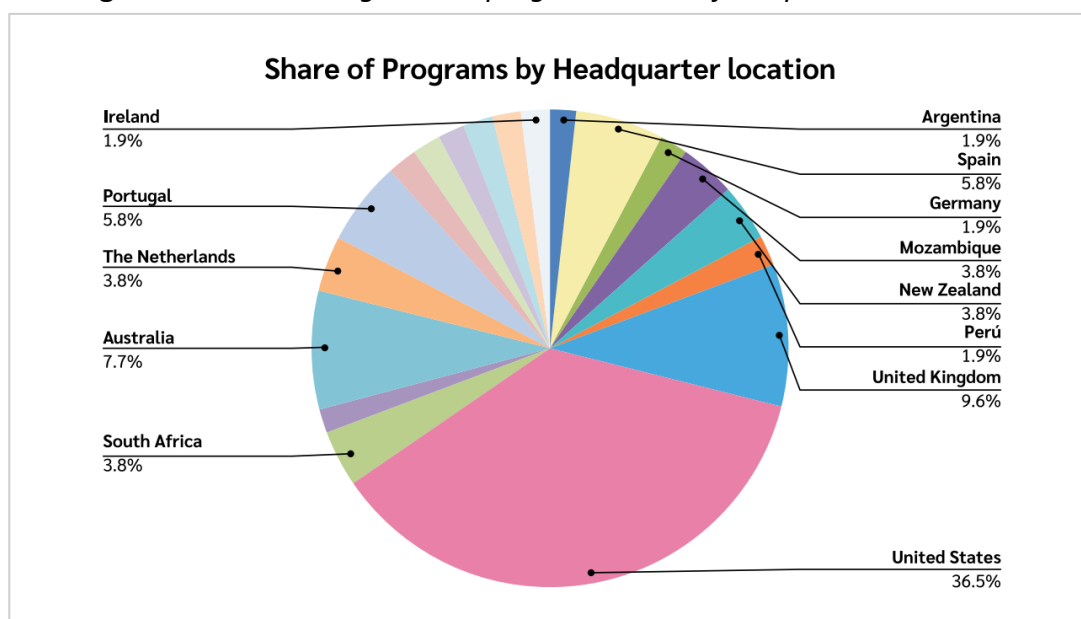
Cash Lambert, autor del libro *Surf Therapy: The Evidence-Based Science for Physical, Mental & Emotional Well-Being* (2024), explica al detalle cómo fue el genuino y transformador surgimiento de la terapia basada en el surf. Aunque no existe un registro histórico definitivo que demuestre que culturas antiguas utilizaran el surf con intención terapéutica, la relación entre el océano, el surf y los procesos de bienestar tiene raíces profundas en algunas culturas. Una de ellas es la hawaiana, en la que el surf ha formado parte integral de la vida social, espiritual y física desde tiempos ancestrales. De hecho, el antiguo relato hawaiano Mo'olelo o Hi'iakaikapoliopole (Ho'oulumāhiehie, 1905), traducido por Puakea Nogelmeier (2006), narra cómo Hi'iaka, diosa de la medicina, el hula (danza hawaiana) y la hechicería, utiliza el surf como parte fundamental del proceso de sanación de un ser querido.

El primer antecedente documentado del uso del surf explícitamente como herramienta terapéutica, conforme a la definición moderna, fue en 1986 en California, cuando el surfista Ted Silverberg recibió una propuesta por parte del Instituto de Braille de Los Ángeles: llevar a surfear a un grupo de niños con ceguera. Ted aceptó, y el impacto en los participantes fue tan

notorio que con el tiempo comenzó a conseguir sponsors y siguió con la iniciativa durante más de diez años, sentando un precedente al evidenciar el potencial terapéutico del surf en contextos de intervención social. Durante esos años y posteriores, fueron surgiendo otras iniciativas que trabajaban con colectivos diferentes como niños en el espectro autista, personas con parálisis cerebral o trastornos mentales y menores de bajos recursos o que han sufrido abusos, no sólo en los Estados Unidos, sino en las costas de otros países como Inglaterra y Sudáfrica. Fue en este último país, en Ciudad del Cabo, en el que la organización Waves for Change, dedicada a esta modalidad terapéutica, recibió en 2017 una ayuda económica que permitió reunir a un grupo de surfistas dedicados a esta práctica y que, tras cinco días de reuniones e intercambio de ideas, terminaron fundando la [Organización Internacional de Surf Terapia](#) (Lambert, 2024).

Actualmente, el crecimiento exponencial de este sector es, sin duda, una realidad. Mientras que en 2017 fueron 8 las organizaciones de surf terapia afiliadas a la ISTO, en 2018 aumentaron a 15, en 2019 a 70 (Lambert, 2019), y en 2024 llegaron a ser 135 (Canvas Rebel, 2024). Además, este auge ha ido acompañado por un aumento en la investigación y la evidencia científica en el campo (Lambert, 2019). En cuanto a la expansión geográfica de los programas existentes, el reporte de impacto de la ISTO de 2019 mostró lo que se puede ver en la Figura 6 (2020).

Figura 6. Distribución global de programas de surf terapia en 2019.



Fuente: Reporte anual de impacto de 2019 de la ISTO (2020)

En el momento de realización de este ensayo, en la página web de la ISTO hay registradas, al menos, 14 organizaciones que trabajan usando el surf como herramienta terapéutica o educativa en diferentes países latinoamericanos. Esta relación puede verse en la Tabla 1. Actualmente, se conoce que existen más organizaciones, como [Waves Lobitos](#) y [Surfcerrito](#), en Perú, o [Te Mahatu Surf Social](#) en Chile, que llevan años empleando esta metodología en la región, y siguen surgiendo nuevos proyectos, como [Chicama Surf Terapia](#), en Perú.

Tabla 1. *Proyectos registrados en la ISTO que usan el surf de modo terapéutico y/o educativo en América Latina.*

Organización	País
Waves for Inclusion	Brasil
Associação Onda Azul	Brasil
Valpo Surf Project	Chile
Surf Therapy Coquimbo	Chile
Sirenitas Surf Club	Nicaragua
Serf sin Límites	Argentina
Olas del Alma	Argentina, Costa Rica y Colombia
Regala una Ola	Colombia
GoWaved	Panamá
Fundación Ecosocial de Mujeres Surfistas	Venezuela
Fundación Cuatro Estrellas	República Dominicana
Escuelita del Mar	Ecuador
Surf 4 Dem	Puerto Rico
Alto Perú	Perú

Fuente: ISTO (2023); tabla de elaboración propia

2.3. Beneficios de la surf terapia

El 23 de agosto del año 2013, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el día 6 de abril como el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz con el objetivo de poner en valor el deporte como herramienta de transformación, capaz de impactar positivamente en las sociedades y en la vida de los individuos (2013). Llevándolo al campo de la salud, hoy en día, que el deporte promueve el bienestar individual no es una novedad

(Barbosa y Cuéllar, 2018). De ahí que infinidad de proyectos e instituciones que tienen entre sus objetivos la promoción del bienestar lo integren en sus planes de acción. Un ejemplo es la Agenda para el Desarrollo Sostenible 2030 de las Naciones Unidas, programa cuya meta es conseguir un futuro mejor y más sostenible para todas las personas a nivel mundial (2015) que incluye el deporte como factor que contribuye transversalmente al desarrollo de varios de sus objetivos, entre ellos, el de Salud y Bienestar. Está demostrado que la actividad física contribuye a la prevención de enfermedades físicas como patologías cardiovasculares, obesidad, cáncer o demencias, y también puede tener efectos beneficiosos en la salud mental, como la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, además de mejorar las habilidades cognitivas y sociales, la autoestima y la resiliencia (Barbosa y Cuéllar, 2018).

A pesar de la creciente normalización del deporte como herramienta para promover el bienestar, muchas personas se sorprenden al escuchar por primera vez el término surf terapia. El surf, como otros deportes que se realizan al aire libre, no solo implica ejercicio físico, sino también la inmersión en un entorno natural y, en este caso, el contacto directo con el mar. ¿Qué ocurre cuando nos rodeamos de naturaleza? ¿Y cuando estamos en contacto con el agua del mar o los rayos de sol? Si bien no se trata de una idea nueva, ya que hace más de 100 años ya se hablaba de los beneficios terapéuticos de estos elementos para el tratamiento de distintas dolencias (Gauvain, 1923), en las últimas décadas han proliferado los estudios que sugieren que la exposición a la naturaleza puede tener un efecto positivo sobre la salud física y mental. Diversas investigaciones han comenzado a explorar cómo los entornos naturales, y en particular los espacios azules (mares, lagos y ríos), pueden contribuir al bienestar integral de las personas. Una revisión sistemática reciente destaca que la exposición a espacios naturales, incluyendo la exposición a la luz solar, se asocia con mejoras en la salud mental, especialmente en lo relacionado con la reducción del estrés y el fortalecimiento del bienestar psicológico general (Taniguchi et al., 2022). En esta línea, existe un término que se ha popularizado en los últimos años: la Mente Azul o *Blue Mind*. Acuñado por el biólogo marino Wallace J. Nichols (2014), este concepto hace referencia al estado de calma, claridad mental y bienestar que se experimenta al estar cerca o dentro de entornos acuáticos o en contacto con ellos. A través de sus investigaciones, Nichols ha contribuido a visibilizar los beneficios emocionales y cognitivos que puede generar la conexión con el agua. Otra revisión sistemática reciente al respecto confirma que estos espacios pueden generar beneficios directos en la

salud mental y el bienestar psicosocial, así como promover la conexión social durante y después de las intervenciones terapéuticas (Britton et al., 2020).

Más allá de los beneficios del deporte o del contacto con elementos naturales de forma aislada, existen cada vez más estudios que apuntan a que la combinación de éstos en la surf terapia puede tener efectos significativos sobre la salud integral de los participantes. Según Benninger et al., (2020), este tipo de intervención se utiliza tanto dentro del ámbito clínico como complemento de tratamientos tradicionales, como fuera de él, en programas enfocados en la prevención y promoción del bienestar. En contraste con enfoques terapéuticos más convencionales centrados en el tratamiento de sintomatología con fármacos o terapia de conversación, la surf terapia emplea la enseñanza del surf como eje vertebrador del proceso terapéutico, acompañado por actividades grupales, educación emocional y dinámicas de acompañamiento individual desde una perspectiva inclusiva (Benninger et al., 2020).

Los beneficios reportados abarcan las dimensiones física, emocional y social. En niños, niñas y adolescentes con carencias afectivas y sociales, los estudios recogen mejoras en el autoconcepto, en la regulación emocional, en la conducta, en la vinculación y las habilidades sociales, y en la participación escolar. Cabe mencionar que Elizabeth Benninger, psicóloga especializada en bienestar infantil y psicología comunitaria que ha estudiado en profundidad el autoconcepto y también la surf terapia, destaca junto a otros autores este constructo como un aspecto clave a trabajar con menores de edad, afirmando que se relaciona con diversos problemas socioemocionales como la depresión, la agresividad, los trastornos alimentarios e incluso el suicidio (Benninger et al., 2020).

En población joven con diversidad funcional, se observan efectos positivos en el estado físico, el sueño, la confianza, la participación social y los niveles de ansiedad (Benninger et al., 2020). Estas mejoras se han identificado también en personas adultas con trayectorias marcadas por el trauma o la exclusión social. En mujeres en situación de vulnerabilidad que han atravesado situaciones de violencia, racismo, enfermedad y pérdida de un ser querido, entre otras experiencias, se han confirmado mejoras significativas en la gestión emocional, la resiliencia y la relación con el propio cuerpo (Franceschi et al., 2024). En el caso de quienes se encuentran en procesos de recuperación por adicciones, se vieron favorecidos la conexión con el cuerpo, la construcción de relaciones sanas y el fortalecimiento personal (Benninger et al., 2020).

Otro colectivo cuyo impacto ha sido estudiado es el de veteranos de guerra y militares en activo, donde se ha registrado una disminución en síntomas relacionados con el estrés postraumático, la ansiedad, el estrés, la depresión y el uso de fármacos, así como un aumento del afecto positivo y la tolerancia al dolor (Benninger et al., 2020). Asimismo, en contextos de postconflicto o crisis, la surf terapia ha demostrado su capacidad para ofrecer espacios seguros, fomentar las conexiones sociales, aliviar el estrés, reforzar las habilidades sociales y de afrontamiento, y mejorar la confianza y el manejo de las emociones (Marshall et al., 2020). Lambert (2024) ilustra en su libro otros ejemplos de colectivos que ya se han venido beneficiando de este tipo de terapia.

Desde una perspectiva comunitaria, la surf terapia no solo apunta a reducir malestar, sino que también promueve competencias fundamentales para mantener el bienestar: la inclusión social, el empoderamiento y la construcción de redes de apoyo. Esto se refleja en la estructura de los programas con la integración de recursos como la mentoría, la consideración de los ritmos individuales, el respeto a la diversidad y la promoción de vínculos positivos (Sarkisian et al., 2020).

En cuanto a América Latina, las investigaciones sobre el impacto de la surf terapia en población local no abundan. Conde et al., (2023), en su estudio desarrollado en Brasil durante la pandemia con personas con más de un diagnóstico clínico, concluyeron que la surf terapia promovió avances significativos en distintos ámbitos del bienestar. Los participantes experimentaron mayores emociones positivas, una mejora en términos de inclusión social y un fortalecimiento de la salud mental y la autoestima. A nivel clínico, se observó una disminución del miedo y de síntomas ansiosos, así como un afrontamiento más positivo de los traumas. Además, el estudio señala que se generó una disposición hacia prácticas de vida más sanas y un vínculo más consciente y responsable con el entorno natural. Otros estudios exploran, por ejemplo, la relación entre vitalidad, afecto negativo y contacto con la naturaleza en surfistas en Perú (Martínez et al., 2023) o el uso del surf para promover la adherencia a la rehabilitación de jóvenes con drogodependencia en Chile (Reyes, 2019). En su investigación global sobre surf terapia, Benninger et al. (2020) resaltan la falta de representación de ciertos contextos socioeconómicos y realidades culturales en la evidencia existente. De los 29 que revisaron, ninguno fue llevado a cabo en la región que aborda el presente trabajo.

2.4. Desafíos de la surf terapia

Uno de los principales desafíos que enfrenta actualmente la surf terapia en general es la escasa consolidación de una base empírica sólida que respalde sus efectos, tanto a corto como a largo plazo (Benninger et al., 2020; Mattila, 2020). A pesar de que los primeros estudios comenzaron a emerger en el 2010, no fue hasta 2015 cuando la producción científica en este ámbito comenzó a aumentar de forma más significativa (Sarkisian et al., 2020). Este crecimiento, sin embargo, no ha sido suficiente para cubrir la diversidad de poblaciones, contextos y modalidades en que se implementan estas intervenciones.

Uno de los principales desafíos es la falta de recursos y personal especializado para llevar a cabo investigaciones rigurosas (Benninger et al., 2020), algo que afecta no solo al campo de la surf terapia, sino también al ámbito más amplio del Deporte para el Desarrollo (Mattila, 2020). Al tratarse de un sector que depende, en muchos casos, de organizaciones sin ánimo de lucro y voluntariado, la sostenibilidad de los proyectos y la capacidad para invertir en evaluaciones sobre su impacto se ven limitadas por la escasez de financiación (O’Keefe, 2024), cuestión que en muchos casos afecta también al desarrollo general de los programas (Sarkisian et al., 2020). Es por ello que diversos autores destacan la necesidad de desarrollar nuevos enfoques y alternativas de financiación para llevar a cabo investigaciones que permitan que el sector de la surf terapia siga creciendo (Benninger et al, 2020; O’Keefe, 2024).

Más allá de la falta de fondos, también existe una carencia generalizada de formación especializada en evaluación de programas de surf terapia, lo cual limita la implementación de metodologías consistentes y comparables (Benninger et al., 2020; Mattila, 2020). Como resultado, muchos estudios existentes presentan importantes limitaciones metodológicas: muestras pequeñas, ausencia de grupos control, posibles sesgos en la recogida de datos, falta de control de variables de confusión, medidas no estandarizadas y gran variabilidad en las condiciones en que se desarrolla la actividad (Benninger et al., 2020). Estas debilidades dificultan la generalización de los hallazgos, así como la comparación entre estudios y contextos. En respuesta a estas dificultades, la ISTO (2023c) ha desarrollado y publicado un marco de evaluación con el objetivo de facilitar a las organizaciones del sector herramientas comunes para medir el impacto de sus intervenciones. Además, organiza anualmente conferencias internacionales en diferentes partes del mundo para reunir agentes de acción de

la surf terapia e intercambiar evidencia, experiencias y recursos. Asimismo, la organización pionera Waves for Change ha venido desarrollando en los últimos años su programa *Take 5*, un marco diseñado para crear espacios seguros y terapéuticos para niños y adolescentes en contextos de alto estrés y pocos recursos, aprovechando el deporte y el juego para mejorar su bienestar a través de entrenadores capacitados en la metodología (Waves for Change, 2025). En su página web, pueden encontrarse varios recursos de acceso libre. Actualmente, tanto el Gobierno del Cabo Occidental, en Sudáfrica, como UNICEF, la han incorporado en sus estrategias, lo que representa un ejemplo positivo de colaboración entre actores públicos y privados. A pesar de no ser una formación específica en evaluación, supone un avance a la hora de estandarizar metodologías, lo cual podrá contribuir a facilitar mediciones de impacto a nivel global. Cabe destacar que este año 2025, está planificado que esta organización viaje a Huanchaco (Perú) para compartir su metodología con líderes locales y extranjeros como parte del 4º Congreso de Surf Regenerativo (Surfcerrito, 2025). Sin duda, un momento clave para el sector de la surf terapia en Latinoamérica. Este evento, que nació de la mano de Waves International y Waves Lobitos (Waves International, s.f.) y que se celebra anualmente, busca demostrar cómo el surf puede ser utilizado para restaurar el entorno natural y fortalecer a las comunidades locales.

Otras de las grandes limitaciones detectadas en los estudios existentes es la escasez de investigaciones longitudinales que permitan comprender si los efectos positivos de la surf terapia se mantienen en el tiempo. Benninger et al. (2020), en su revisión de 29 estudios, observaron que ninguno de ellos realizó un seguimiento más allá del primer año, lo que deja sin explorar los posibles impactos a largo plazo sobre la salud mental, física y social de las personas beneficiarias. Esto es especialmente relevante si se tiene en cuenta que muchas de las intervenciones están dirigidas a poblaciones con experiencias de vida marcadas por la vulnerabilidad, para quienes los beneficios sostenidos son fundamentales. Actualmente, Waves for Change participa en un estudio longitudinal de cinco años, el estudio [ALIVE](#), con finalización prevista para 2027, cuyo objetivo es evaluar una intervención piloto para la prevención de la depresión y la ansiedad en adolescentes de contextos urbanos empobrecidos (Waves for Change, 2024). Aunque el estudio no se centra específicamente en la surf terapia, aborda el componente de la autorregulación, presente en la metodología de Waves for Change, y constituye un ejemplo de investigación que aportará evidencia sobre el impacto a

largo plazo de lo evaluado, lo cual podría resultar de interés para organizaciones que trabajan con infancia y adolescencia mediante la surf terapia.

Por otro lado, la accesibilidad a las playas, especialmente para los individuos en situación de vulnerabilidad y los proyectos que trabajan con ellos, supone otra barrera significativa que afecta tanto a las organizaciones como a las personas participantes (Conibear, 2017; Mattila, 2020). Aunque el mar es un entorno natural abierto, el acceso a él no es igual para todas las personas. Como señala Mattila (2020), cuando los sujetos beneficiarios no tienen los medios económicos o el tiempo necesario para desplazarse, su participación se ve limitada, lo que compromete la continuidad de la intervención. En este sentido, esta barrera representa una desventaja operativa importante, tanto en términos económicos como logísticos, ya que las organizaciones se ven ante el dilema de asumir los costos de transporte con el fin de ofrecer programas más accesibles.

O’Keefe (2024) también señaló las dificultades que tuvo para conformar una muestra representativa de la diversidad presente en la comunidad donde llevó a cabo su estudio sobre prácticas en la surf terapia. Como respuesta a este reto, sugiere adoptar estrategias de difusión de los programas innovadoras e inclusivas, y ofrecer espacios de participación abierta que no requieran registro previo. Estas medidas podrían facilitar el acceso a los programas de personas que, por distintos motivos, suelen quedar al margen de este tipo de iniciativas, ampliando así el alcance de los beneficios de la surf terapia a una población más diversa.

En la región de América Latina, no se ha encontrado evidencia sólida acerca de las barreras específicas que enfrentan los proyectos de surf terapia y la práctica en sí misma más allá de entrevistas informales a líderes locales y publicaciones de éstos en redes sociales.

2.5. Análisis crítico

Tras la elaboración de este trabajo, resulta evidente que hablar de salud mental implica mucho más que atender síntomas o llevar a cabo intervenciones clínicas. Comprenderla requiere ampliar la mirada y preguntarse por las condiciones que permiten o impiden a las personas y comunidades gozar de bienestar. Desde esa premisa, una de las cuestiones más relevantes que se ha abordado es la necesidad urgente de repensar los modelos desde los cuales se concibe y se atiende la salud mental. Durante décadas, ha predominado un enfoque

biomédico centrado en la enfermedad, los diagnósticos clínicos y la intervención individualizada, en muchos casos reduciendo el malestar psicológico a algo tratable con intervenciones médicas estandarizadas. Si bien se ha visto que este enfoque ha aportado una mirada valiosa en ciertos contextos, se ha demostrado que es insuficiente para responder a la complejidad de los factores que configuran la salud mental, especialmente en regiones como América Latina, atravesadas por multitud de desigualdades estructurales.

Tal como señalan entidades internacionales como la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023b), hay determinantes sociales, económicos y culturales que condicionan profundamente la salud mental de comunidades enteras. En este sentido, se considera imprescindible avanzar hacia modelos integrales que no solo reconozcan estos determinantes, sino que actúen sobre ellos. Esto implica superar la mirada centrada únicamente en el individuo y dar paso a una perspectiva más amplia y contextual.

El modelo biopsicosocial representa una alternativa que permite articular los distintos niveles que inciden en la salud mental: el biológico, el psicológico y el social. Es un marco teórico que, más allá de negar la dimensión médica, la integra con otros factores igualmente relevantes como las experiencias vividas, las relaciones interpersonales y el contexto social. Este modelo no es nuevo, pero se ha comprobado cómo su aplicación práctica sigue siendo limitada, especialmente en sistemas de salud pública con recursos escasos o enfoques muy medicalizados, como el de América Latina. Además, repensar la salud mental desde un enfoque biopsicosocial no debe quedarse únicamente en lo académico: es un deber ético y político. Se trata de tomar decisiones que tengan en cuenta que la salud mental no es independiente de las circunstancias de vida de las personas, que la atención en salud no puede limitarse a lo clínico, y que el bienestar global implica justicia social y acceso equitativo a los recursos. En contextos como el latinoamericano, donde la violencia, la desigualdad y el abandono institucional afectan a grandes sectores de la población, es aún más urgente avanzar hacia modelos que respondan a la realidad compleja y multidimensional de las personas.

Si se parte de una comprensión amplia y contextual del bienestar, resulta inevitable preguntarse por qué no se promueven más las intervenciones que integran varias dimensiones de la vida de las personas. A lo largo de este estudio, se demuestra cómo la surf

terapia, como se ha venido implementando globalmente hasta el día de hoy, principalmente a través de proyectos basados en las comunidades, integra de forma muy significativa los principios del modelo biopsicosocial. Combinando la actividad física, el entorno natural, y la guía de las personas facilitadoras de la terapia, atiende la salud mental de una forma flexible que trabaja elementos como la presencia, la confianza, el autoconcepto y la autorregulación, a través de la conexión con el cuerpo, el aprendizaje de cosas nuevas, el enfrentamiento de miedos y el alcance de logros. Además, esta práctica no solo ofrece un espacio terapéutico individual, sino que es una experiencia colectiva que promueve la formación de vínculos significativos y el sentido de pertenencia, cuestiones cruciales para el desarrollo de las personas como seres sociales. Asimismo, cuando se implementa con una mirada comunitaria, genera entornos donde los participantes se sienten vistos y valorados más allá de su malestar. En comunidades atravesadas por la violencia, la exclusión o la discriminación, crear experiencias de vínculo seguro y positivo es un acto profundamente reparador. El fortalecimiento de todos estos constructos los convierte en poderosos factores de protección que van a hacer de las personas sujetos más adaptativos y resilientes ante adversidades o situaciones complejas, no sólo dentro del agua, sino en cualquier aspecto de sus vidas.

Por otro lado, muchos de los proyectos que están trabajando mediante la surf terapia emergen en territorios donde el acceso a servicios de salud mental es muy limitado. Frente a la falta de respuestas institucionales, las organizaciones comunitarias vienen a cubrir esa necesidad con propuestas que están diseñadas desde el conocimiento del territorio y desde las necesidades reales de la población. Por eso se considera que la surf terapia tiene un valor especial en contextos atravesados por desigualdades estructurales. No se trata simplemente de una alternativa innovadora. Es una respuesta concreta a problemas concretos. Como se ha explicado anteriormente, la Organización Panamericana de la Salud (2023b) identificó en un informe las amenazas clave para la salud mental en el continente americano. A continuación, se detalla cómo se considera que la surf terapia las enfrenta, en algunos casos, incluso de forma directa:

- **La pobreza:** esta condición no solo limita el acceso a servicios básicos, sino que también afecta a la autoestima y la percepción del futuro. Los programas comunitarios de surf terapia se convierten en espacios accesibles para personas que, de otro modo, no tendrían oportunidad de participar en actividades recreativas o terapéuticas. De

esta manera, se da un pequeño paso hacia la rotura del círculo vicioso de la pobreza, generando oportunidades y fomentando la equidad económica en el acceso al bienestar.

- **La violencia:** múltiples organizaciones de surf terapia se localizan en zonas con altos niveles de violencia. La surf terapia ofrece un entorno alternativo donde se fomenta la creación de vínculos seguros, el respeto mutuo y formas no violentas de comunicación y resolución de conflictos. Esto puede ayudar a reparar parcialmente los efectos psicosociales de la violencia, contribuyendo a la resiliencia individual y colectiva.
- **Racismo, discriminación racial y desigualdad de género:** muchos programas de surf terapia trabajan con enfoques de inclusión y justicia social, creando espacios seguros para personas históricamente excluidas del deporte o la salud mental, como mujeres, comunidades racializadas o personas LGBTQI+. La práctica colectiva favorece el sentimiento de pertenencia, la visibilización de estos grupos y la creación de comunidades diversas.
- **Procesos migratorios y desplazamiento interno:** el desarraigo, la pérdida de redes sociales y la incertidumbre que acompañan a la movilidad humana afectan en gran medida la salud mental. Algunos programas de surf terapia ya integran a personas migrantes o desplazadas, ofreciendo intervenciones que permiten generar nuevos lazos y transitar el duelo de una manera más contenida y acompañada.
- **Crisis humanitarias:** en el caso del cambio climático, la mayoría de programas de surf terapia promueven la conexión con el entorno natural desde un enfoque ambiental de cuidado y respeto, incluyendo actividades como limpiezas de playas y talleres de educación ambiental. En cuanto a otras crisis que afectan de manera negativa la salud mental de las personas, se considera que el factor colectivo de las sesiones de surf terapia ayuda a desarrollar elementos como la empatía, el respeto mutuo, la escucha activa o la confianza, que contribuyen al desarrollo de personas íntegras, a reconstruir la esperanza en medio de situaciones adversas, o a restaurar, en parte, el sentido de agencia. Asimismo, las habilidades que se trabajan a nivel individual y fortalecen la resiliencia, también tienen un gran valor para las personas en contextos de crisis.

De esta manera, la surf terapia y cualquier metodología que trabaje bajo principios similares, tiene el potencial de ser una herramienta de promoción del bienestar verdaderamente

transformadora. Todo esto lleva a pensar que estas iniciativas tan integrales deberían tenerse en cuenta de un modo más extendido dentro del campo de la salud mental. Son formas legítimas, coherentes y eficaces de intervenir que deben ser conocidas y promovidas. Pero otro tema importante que ha ido surgiendo en diferentes momentos del trabajo como barrera, y que trasciende lo técnico, es la accesibilidad. ¿Quién puede permitirse participar en este tipo de intervenciones? ¿Quién queda fuera, y por qué? ¿Qué capacidad de alcance tienen las organizaciones comunitarias? En Latinoamérica, el acceso a recursos que promueven el bienestar psicológico no puede seguir estando determinado de manera tan desmesurada por el nivel socioeconómico o la ubicación geográfica. Pensar en la salud mental como un derecho implica necesariamente cuestionar las barreras que impiden que intervenciones valiosas lleguen a quienes más podrían beneficiarse de ellas. La implementación actual de la surf terapia, en gran parte liderada por proyectos comunitarios, ha permitido llevar esta herramienta a poblaciones tradicionalmente excluidas del acceso a la salud mental. Sin embargo, que su existencia dependa únicamente de organizaciones sin ánimo de lucro independientes pone en juego su desarrollo, su alcance y su sostenibilidad.

Las organizaciones comunitarias dedicadas a la surf terapia, al nacer de las necesidades detectadas localmente y tener un amplio conocimiento del entorno, se convierten en buenas aliadas para cualquier programa público de salud que aspire a ser justo, inclusivo y contextualizado. Frente a la dificultad que supone para las políticas nacionales adaptarse a realidades culturales, sociales y económicas diversas, y de cara a ampliar el acceso a la salud mental más allá de los núcleos urbanos y llegar a zonas más remotas, apoyarse en las organizaciones que ya están en el territorio se considera una buena estrategia. No obstante, depositar toda la responsabilidad del bienestar de ciertas poblaciones en estos actores sin articular verdaderas alianzas no es una medida que vaya a generar cambios estructurales. Se deben compartir recursos y estrategias para ampliar el alcance y la eficacia de las intervenciones, como en el caso de Waves for Change difundiendo su metodología *Take 5* (2025).

Para conseguir la colaboración y el apoyo de organismos públicos e instituciones internacionales, es imprescindible fortalecer la base de evidencia que respalda la surf terapia, especialmente en América Latina. A pesar de que se han llevado a cabo investigaciones en otros continentes en entornos que podrían tener cosas en común con ciertos contextos de

esta región, sería de gran valor tener pruebas del impacto adaptado al contexto sociopolítico y cultural. La escasez de investigación situada no solo limita el conocimiento científico, sino también la posibilidad de legitimar estas prácticas frente a los tomadores de decisiones, obtener apoyo público o integrarlas en los sistemas de salud. Además, existe una brecha significativa relacionada con el acceso al conocimiento, ya que la gran mayoría de los estudios y la evidencia disponible sobre surf terapia están publicados en inglés. Esta situación puede dificultar que líderes comunitarios o agentes locales que no manejan este idioma accedan a información interesante para el fortalecimiento de sus capacidades.

2.6. Concreción práctica

A continuación, se explican de manera esquemática las propuestas específicas enfocadas en la mejora de la accesibilidad de la población al recurso de la surf terapia, en fortalecer las organizaciones existentes y la evidencia científica, y en difundir la práctica de la surf terapia:

1. Desarrollo y estandarización de herramientas de evaluación y recursos formativos.

Como se ha venido mencionando en varios apartados del presente trabajo, para fortalecer y extender la práctica de la surf terapia es necesario diseñar y estandarizar herramientas que permitan medir su impacto de forma accesible y pertinente. Organizaciones como la ISTO y Waves for Change ya están avanzando en esta dirección, compartiendo marcos de evaluación y guías metodológicas que pueden adaptarse a diferentes realidades culturales y socioeconómicas. Además, contar con instrumentos que recojan los efectos del proceso terapéutico, tanto en el plano individual como comunitario, resulta clave para su mejora continua. Asimismo, seguir promoviendo redes de intercambio entre organizaciones, como se está haciendo con los Congresos de la ISTO y los de Surf Regenerativo, permitirá nutrir estos procesos mediante aprendizajes compartidos, fortaleciendo los vínculos entre actores que a menudo trabajan de forma aislada. Construir herramientas comunes de evaluación y capacitación no solo ayuda a visibilizar los efectos de la surf terapia con mayor claridad y homogeneizar las prácticas para su mejor evaluación, sino que también refuerza el tejido colectivo de las organizaciones que la impulsan. La articulación de esfuerzos en este campo contribuiría a consolidar una base metodológica más sólida, tener

organizaciones más fuertes y posicionar la surf terapia como una intervención más estructurada, evaluable, eficaz y transferible.

- 2. Promoción de la investigación.** Para que la surf terapia pueda ser reconocida y promovida a nivel local y global, es fundamental seguir generando evidencia científica sólida sobre su impacto, no sólo en cuanto a diversidad de población y efectos a largo plazo, sino también en cuanto a expansión geográfica. Una vía posible para impulsar esta línea sería establecer convenios entre universidades locales, centros de investigación y organizaciones comunitarias, de manera que se articulen proyectos conjuntos con objetivos claros y recursos compartidos. También puede explorarse la participación de estudiantes de grado o posgrado en procesos de investigación aplicada, desde el diseño hasta el análisis de resultados, lo cual beneficiaría tanto a los programas comunitarios como a la formación de nuevos profesionales. Este tipo de alianzas facilitaría la sistematización de experiencias locales, aportando conocimiento situado que permita legitimar y mejorar las intervenciones existentes, y al mismo tiempo, justificar solicitudes de apoyo o de colaboración a instituciones.
- 3. Mejora del acceso al conocimiento.** La mayoría de los recursos disponibles sobre surf terapia están redactados en inglés, lo que puede limitar su uso por parte de personas que no dominan este idioma, especialmente en contextos donde el inglés no es lengua vehicular. Por ello, una acción concreta y viable sería promover procesos de traducción y adaptación cultural de estos contenidos a través de, nuevamente, convenios con universidades que cuenten con carreras vinculadas a la traducción e interpretación, o incluso con empresas o profesionales del ámbito. Esto no solo facilitaría el acceso a materiales de calidad, sino que también fortalecería la apropiación local del conocimiento. Un ejemplo valioso en esta dirección es la formación que Waves for Change llevará este año a Perú, facilitando la difusión de su enfoque en lengua española y en el propio territorio latinoamericano. Ampliar el acceso al conocimiento es también una forma de fortalecer a las personas que ya están haciendo este trabajo en sus comunidades, brindándoles herramientas para reflexionar sobre su práctica, comunicar sus logros y conectarse con otras iniciativas similares. De este modo, se crea un circuito de aprendizaje mutuo que hace más fuerte y sostenible el campo de la surf terapia.

4. Alianzas con entidades públicas y privadas. Para que la surf terapia tenga mayor alcance, sostenibilidad e impacto, resulta fundamental establecer alianzas estratégicas entre organizaciones comunitarias y entidades tanto públicas como privadas. Una vía clave es acercarse a gobiernos locales, como los ayuntamientos o las municipalidades, para presentar los proyectos y cerrar convenios que faciliten su implementación mediante apoyo económico, logístico o en difusión. Además, se propone trabajar para que estas metodologías sean reconocidas como intervenciones complementarias dentro de los programas públicos de salud mental. Incluir la surf terapia, así como otras prácticas terapéuticas basadas en el deporte, en documentos oficiales de buenas prácticas en salud mental permitiría validar su enfoque y facilitar su financiación o su inclusión en nuevas estrategias. Este reconocimiento también podría impulsarse desde los ministerios de salud, deporte y educación, favoreciendo su integración en distintas políticas públicas. El vínculo con instituciones educativas es otra línea de acción prometedora. En los colegios, se puede tratar de articular su implementación como herramienta preventiva, ya sea dentro del currículum de Educación Física o como programas de verano en colaboración con organizaciones locales. Además, hablar sobre estas iniciativas permite no solo difundirlas, sino también sensibilizar a las nuevas generaciones sobre la importancia del bienestar psicológico, ayudando a reducir el estigma. Por otro lado, la coordinación con universidades puede ser clave para establecer convenios que permitan la participación de estudiantes en prácticas en áreas como psicología, comunicación, traducción o actividad física. Estas alianzas contribuyen al fortalecimiento del personal de los proyectos y, al mismo tiempo, fomentan la generación de conocimiento y la difusión de la metodología. En definitiva, el trabajo conjunto con entidades públicas y privadas no solo permite sostener las iniciativas existentes, sino que también abre la posibilidad de consolidarlas como parte de un ecosistema de salud más amplio, diverso y adaptado a las realidades locales.

3. Conclusiones

Los sistemas públicos de salud mental en América Latina atraviesan grandes limitaciones derivadas de la escasa inversión y la dificultad para adaptar las políticas globales a las complejas realidades territoriales. Aunque se observa un avance hacia modelos más integrales como el enfoque biopsicosocial, su implementación efectiva sigue siendo un desafío pendiente.

En este contexto, la surf terapia se presenta como una práctica innovadora con una base comunitaria y un enfoque holístico que integra las dimensiones física, emocional, social y ambiental. Aunque su desarrollo es reciente, las experiencias recogidas en diversas partes del mundo, y de forma incipiente en América Latina, muestran su capacidad para llegar a poblaciones que, con frecuencia, quedan fuera del alcance del sistema de salud público. Se ha considerado que estas intervenciones pueden contribuir a combatir amenazas estructurales para la salud mental como la pobreza, la violencia, la discriminación o el desarraigo a través del desarrollo de procesos como la autorregulación, el sentido de pertenencia, la superación y la resiliencia.

No obstante, existen barreras que dificultan su consolidación como la falta de investigación situada, la escasa estandarización de herramientas de evaluación y la falta de recursos financieros. A lo largo del trabajo se han planteado posibles líneas de acción para fortalecer esta práctica y potenciar su expansión. Reconocer y apoyar intervenciones como la surf terapia implica abrir el campo de la salud mental a nuevas formas de cuidado, más contextualizadas, colectivas y accesibles.

3.1. Limitaciones

La surf terapia es un campo emergente, por lo que la base científica aún es limitada, especialmente en cuanto a estudios longitudinales, cuantitativos y con enfoque de diversidad poblacional. Esto ha restringido la profundidad del análisis. Asimismo, al tratarse de una disciplina en construcción con múltiples enfoques aún por estudiar, resultó desafiante elegir qué enfoque darle al trabajo y qué temas desarrollar en mayor medida. A esto se le sumó la falta de estudios contextualizados en América Latina. Aunque existen investigaciones sobre surf terapia en distintas partes del mundo, la gran mayoría se han realizado en países fuera de

esta región, lo que dificulta la aplicación de sus conclusiones a realidades sociales, económicas y culturales diferentes.

Por otro lado, los informes relevantes acerca de la salud mental de organismos internacionales como la OPS no incluyen referencias específicas a prácticas innovadoras como la surf terapia, lo que obligó a realizar interpretaciones indirectas sobre sus conclusiones para conectarlas con el objeto de estudio.

3.2. Prospectiva

A partir del análisis realizado, surgen diversas líneas de trabajo que podrían desarrollarse en el futuro para continuar profundizando en el potencial de la surf terapia como herramienta de intervención psicosocial. En primer lugar, sería fundamental fomentar investigaciones situadas en América Latina que permitan comprender mejor los efectos de esta práctica en contextos locales, así como las barreras y oportunidades específicas que enfrentan los proyectos en la región. Estos estudios deberían incluir diversidad de poblaciones y metodologías rigurosas, tanto cuantitativas como cualitativas, para ampliar la base de evidencia y fortalecer su legitimidad frente a instituciones públicas y privadas, y frente a la población general. Asimismo, podrían desarrollarse en articulación con la ISTO, de modo que sigan marcos comunes que faciliten su posterior incorporación a la base de evidencia global.

En segundo lugar, convendría avanzar en el desarrollo de herramientas de evaluación culturalmente pertinentes y accesibles que puedan ser utilizadas de forma transversal por diferentes organizaciones. Esto permitiría no solo visibilizar con mayor claridad los efectos de las intervenciones, sino también mejorar su planificación, seguimiento y sostenibilidad.

Por otro lado, se plantea la articulación de alianzas entre organizaciones comunitarias, universidades, centros de investigación y actores estatales. Estas colaboraciones podrían impulsar la inclusión de esta práctica en políticas públicas de salud mental y bienestar y promover su difusión.

Finalmente, resulta clave seguir trabajando en la democratización del conocimiento: facilitar el acceso a materiales en distintos idiomas, promover espacios de formación accesibles y fomentar la participación activa de las comunidades en la creación y adaptación de estas propuestas. Solo así será posible consolidar una práctica que, pese a su novedad, muestra un enorme potencial transformador.

4. Referencias bibliográficas

- Asamblea General de las Naciones Unidas (2013). *Resolución 67/296. Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz*. <https://undocs.org/es/A/RES/67/296>
- Banco Mundial (2015). *Latinoamérica indígena en el siglo XXI: Primera década*. <https://documents1.worldbank.org/curated/en/541651467999959129/pdf/Latinoamérica-indígena-en-el-siglo-XXI-primer-a-década.pdf>
- Banco Mundial (2023). *Afrodescendientes en América Latina: hacia un marco de inclusión*. <https://www.bancomundial.org/es/region/lac/publication/afrodescendants-in-LAC>
- Barbosa Granados, S. H. y Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25).
- Benninger, E., Curtis, C., Sarkisian, G.V., Rogers, C. M., Bender, K. y Comer, M. (2020). Surf Therapy: A Scoping Review of the Qualitative and Quantitative Research Evidence. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 11(2), 1-26. <https://www.gicpp.org/en/article.php?issue=36&article=206>
- Brennan, M., Stain, H.J. y Marshall, J. (2024) Mapping the landscape: surf therapy program delivery. *Journal of Outdoor and Environmental Education* 27, 235–254. <https://doi.org/10.1007/s42322-023-00152-2>
- Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C. y Carlin, C. (2020). Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International*, 35, 50-69. <https://doi.org/10.1093/heapro/day103>
- Canvas Rebel. (2024, febrero 23). *Meet Kris Primacio*. <https://canvasrebel.com/meet-kris-primacio/>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (2022a). *CEPAL: Al menos 4.473 mujeres fueron víctimas de feminicidio en América Latina y el Caribe en 2021*. Santiago: CEPAL; 2022 [consultado el 31 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/comunicados/cepal-al-menos-4473-mujeresfueron-victimas-feminicidioamerica-latina-caribe-2021>

CEPAL (2022b). *Panorama Social de América Latina y el Caribe 2022: la transformación de la educación como base para el desarrollo sostenible.*

<https://www.cepal.org/es/publicaciones/48518-panorama-social-america-latina-caribe-2022-la-transformacion-la-educacion-como>

Conde, E. F. Q., Sauerbronn, M. C., de Lima, D. N. y da Silva, J. M. D. P. (2023). Surfe terapia e saúde mental durante a pandemia: uma análise qualitativa de um ensaio extensionista. En Camilo, J. A. O. y Soto-Lagos, R. (Editores). *Covid-19 y deporte en Latinoamérica y Caribe. 1st ed.* (pp. 181-196). Ariadna Ediciones.

Conibear, T. (2017, diciembre). *Surf Therapy - A wave of change!* [Charla TEDx]. TEDxCapeTownSalon.

https://www.ted.com/talks/tim_conibear_surf_therapy_a_wave_of_change

Córdoba-Castro, E., y Hernández-Holguín, D. M. (2024). *Recorrido histórico, enfoques y tendencias de la salud mental comunitaria en Latinoamérica: Revisión integrativa de la literatura.* *Revista Ciencias de la Salud*, 22(3), 1–28.

<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/14251>

Franceschi, L., Small, N., Goldsby, T., Goldsby, M., Padamada, S., Ziegler, M. G. y Mills, P. J. (2024). The Groundswell Community Surf Therapy Intervention for At-Risk Women and Changes in Body Acceptance, Resilience, and Emotional Regulation. *Global advances in integrative medicine and health*, 13. [10.1177/27536130241278970](https://doi.org/10.1177/27536130241278970)

Gauvain, H. (1923). The effect of sun, sea and open-air in the treatment of disease. *Journal of the Royal Society of Arts*, 72(3709), 74–84. <http://www.jstor.org/stable/41356407>

Henao, S., Quintero, S., Echeverri, J., Hernández, J., Rivera, E. y López, S. (2016). Políticas públicas vigentes de salud mental en Suramérica: un estado del arte. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 34(2), 184–192. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v34n2a07>

Hillis, S., Mercy, J., Amobi, A. y Kress, H. (2016). Global prevalence of past-year violence against children: a systematic review and minimum estimates. *Pediatrics*, 137(3). <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/137/3/e20154079/81439/Global-Prevalence-of-Past-year-Violence-Against?redirectedFrom=fulltext>

Ho’oulumāhiehie (1905). *Mo’olelo o Hi’iakaikapoliopole*. Newspaper Ka Nai Aupuni.

- International Surf Therapy Organization (2020). *Impact Report 2019*. ISTO. https://intlsurftherapy.org/wp-content/uploads/ISTO_ImpactReport_19.pdf
- International Surf Therapy Organization (2023a). *Archives: Nonprofits*. <https://intlsurftherapy.org/programs/>
- Internacional Surf Therapy Organization (2023b). *Home*. <https://intlsurftherapy.org/>
- International Surf Therapy Organization (2023c). *ISTO evaluation framework*. <https://intlsurftherapy.org/isto-evaluation-framework/>
- IPSOS (2024). *Informe de Servicios de Salud Ipsos 2024*. IPSOS. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-10/Informe%20de%20Servicios%20de%20Salud%20Ipsos%202024_0.pdf
- Kohn, R., Ali, A. A., Puac-Polanco, V., Figueroa, C., López-Soto, V., Morgan, K. y Saldivia, S. (2018). *Mental health in the Americas: an overview of the treatment gap*. Organización Panamericana de la Salud. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/49540>
- Lambert, C. (2019). International Surf Therapy Symposium breaks ground in L.A. *Surfline*. <https://www.surfline.com/surf-news/international-surf-therapy-symposium-breaks-ground-la/69504>
- Lambert, C. (2024). *Surf Therapy: The Evidence-Based Science for Physical, Mental & Emotional Well-Being*. Hatherleigh Press.
- Leiva-Peña, V., Rubí-González, P. y Vicente-Parada, B. (2021). *Determinantes sociales de la salud mental: Políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos*. Revista Panamericana de Salud Pública, 45, e158. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.158>
- Marshall, J., Ferrier, B., Ward, P. y Martindale, R. (2020). "I feel happy when I surf because it takes stress from my mind": An Initial Exploration of Program Theory within Waves for Change Surf Therapy in Post-Conflict Liberia. *Journal of Sport for Development*, 9(1). <http://researchrepository.napier.ac.uk/Output/2703859>
- Martínez, B., Gargurevich, R. y Matos, L. (2023). El contacto con la naturaleza y su relación con la vitalidad y el afecto negativo en deportistas de surf: el rol mediador de las necesidades

- psicológicas básicas. *Persona*, 26(1), 57-78.
[https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6347](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6347)
- Mattila, M. (2020). Coalition Building in Surf Therapy: A Case Study on Collective Impact. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 11(2), 1-11.
<https://www.gjcopp.org/en/article.php?issue=36&article=214>
- Montagud Rubio, N. (2021, mayo 26). ¿Cuánto cobra un psicólogo online? Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/cuanto-cobra-psicologo-online>
- Naciones Unidas (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible* (A/RES/70/1).
https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=S
- Nogelmeier, P. (2006). *The Epic Tale of Hi'ikaikapoliopole*. Awaiaulu Press.
- O'Keefe, R. (2024). *Beneath the surface: Exploring facilitator insights to advance best practices in surf therapy* [Tesis doctoral, Alliant International University]. ProQuest Dissertations & Theses.
<https://www.proquest.com/openview/1d4f951e96b63c666025d2b729d5449e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Organización Panamericana de la Salud (1990). *Declaración de Caracas sobre la reestructuración de la atención psiquiátrica en América Latina*.
<https://www.paho.org/es/documentos/declaracion-caracas-1990>
- Organización Panamericana de la Salud (2010). *Plan de acción para la implementación de la política de igualdad de género de la OPS 2009–2014*.
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/6036>
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Desinstitucionalización de la atención psiquiátrica en América Latina y el Caribe*. Organización Panamericana de la Salud.
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/53027>
- Organización Panamericana de la Salud (2022a). *Panorama socioeconómico*.
<https://hia.paho.org/es/covid-2022/socioeconomico>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2022b). *Un informe de la OMS demuestra que muchos refugiados y migrantes en situación de vulnerabilidad tienen peor salud*.

<https://www.paho.org/es/noticias/20-7-2022-informe-oms-demuestra-que-muchos-refugiados-migrantes-situacion-vulnerabilidad>

Organización Panamericana de la Salud (2023a). *Atlas de salud mental de las Américas 2020*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/58886>

Organización Panamericana de la Salud (2023b). *Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos*. <https://doi.org/10.37774/9789275327715>

Organización Panamericana de la Salud (2023c). *Una nueva agenda para la salud mental en las Américas Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57504>

Organización Panamericana de la Salud (2025a). *Crisis de salud mental en las Américas: Soluciones efectivas para el desarrollo social con equidad*. <https://www.paho.org/es/documentos/crisis-salud-mental-americas-soluciones-efectivas-para-desarrollo-social-con-equidad>

Organización Panamericana de la Salud (2025b). *La fuerza de trabajo en salud en las Américas: datos e indicadores regionales*. <https://www.paho.org/es/noticias/30-4-2025-nuevo-informe-ops-revela-que-14-paises-americas-enfrentan-escasez-trabajadores>

Ortiz-Hernández, L., López-Moreno, S., y Borges, G. (2007). Desigualdad socioeconómica y salud mental: revisión de la literatura latinoamericana. *Cadernos de saúde pública*, 23, 1255-1272. <https://www.scielosp.org/article/csp/2007.v23n6/1255-1272/>

Pan American Health Organization. (2013). *CD52/18 - Addressing the causes of disparities in health service access and utilization for lesbian, gay, bisexual and trans (LGBT) persons*. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/CD52-18-e.pdf>

Parales-Quenza, C. J., Urrego-Mendoza, Z. C. y Herazo-Acevedo, E. (2018). *La insoportable levedad de la política nacional de salud mental para Colombia: Reflexiones a propósito de la propuesta de ajuste en 2014*. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 17(34), 1–14. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps17-34.ilpn>

Restrepo-Espinosa, M. H. (2012). Biopolítica: elementos para un análisis crítico sobre la salud mental pública en la Colombia contemporánea. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 11(23), 39-55.

- Reyes, D. M. L. (2019). *Descripción de los efectos del Surf como herramienta complementaria en la adherencia al proceso de rehabilitación de adolescentes drogodependientes del centro Prosain Adolescentes* [Tesis doctoral, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación]. http://bibliorepo.umce.cl/tesis/educacion_fisica/2019-Descripci%F3n%20de%20los%20efectos%20del%20Surf%20como%20herramienta%20complementaria%20en%20la%20adherencia%20al%20proceso%20de%20rehabilitaci%F3n%20de%20adolescentes%20drogodependientes%20del%20Centro%20Prosain%20Adolescentes.pdf
- Rodríguez, J. J. (2010). Mental health care systems in Latin America and the Caribbean. *International Review of Psychiatry*, 22(4), 317–324. <https://doi.org/10.3109/09540261.2010.500863>
- Sarkisian, G.V., Walter, K.H, Martínez, G. y Ward, P.B. (2020). Introduction to the Special Issue on Surf Therapy Around the Globe. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 11(2), 1-10. https://www.gjcopp.org/pdfs/SurfTherapyIntro_SarkisianeEtAl.pdf
- Surfcerrito [@surfcerrito]. (2025, julio 18). IV Congreso de Surf Regenerativo – Huanchaco, Perú. Del 26 al 29 de noviembre, el Congreso de Surf Regenerativo llega por primera vez a la Reserva [Foto]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/DMQRo6GxKTK/>
- Taniguchi, K., Takano, M., Tobar, Y., Hayano, M., Nakajima, S., Mimura, M., Tsubota, K. y Noda, Y. (2022). Influence of External Natural Environment Including Sunshine Exposure on Public Mental Health: A Systematic Review. *Psychiatry International*, 3(1), 91-113. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint3010008>
- Terapify (2023, agosto 7). ¿Cuánto cuesta un psicólogo? *Terapify Blog*. <https://www.terapify.com/blog/cuanto-cuesta-un-psicologo-3/>
- United Nations (2017). 71/313. *Work of the Statistical Commission pertaining to the 2030 Agenda for Sustainable Development*. <https://undocs.org/A/RES/71/313>
- Waves for Change (2024). *Annual report 2023*. Waves for Change. https://waves-for-change.org/wp-content/uploads/2024/08/2023_Annual-Report_W4C_V13_Digital_Final.pdf
- Waves for Change (2025). *Take 5*. <https://waves-for-change.org/take-5/>

Waves International (s.f.). *Inaugural Regenerative Surf Congress - Lobitos, Peru*.
<https://wavesinternational.ngo/blog/inaugural-regenerative-surf-congress-lobitos-peru/>

World Health Organization (2021). Health Promotion Glossary of Terms 2021.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350161/9789240038349-eng.pdf?sequence=1>

World Health Organization (2021). *Mental health atlas 2020*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/345946>