

Adaptarse a condiciones cambiantes: lecciones del surf más allá del deporte

Publicado el 16 de diciembre de 2025 - Camila Ortega Valdés

Surf y mar cambiante enseñan atención consciente adaptación total ya !

Durante esta semana, las condiciones del mar han mostrado variaciones importantes en oleaje y corrientes, afectando tanto a surfistas experimentados como a principiantes. Estos cambios recuerdan que el control absoluto no existe, solo la capacidad de adaptación.

Carlos Federico Torres, instructor de surf, utiliza estas condiciones como parte fundamental del aprendizaje. Para él, cada sesión es distinta porque el mar nunca se repite, y entender eso es clave para progresar.

Desde el enfoque de NEMISA, entendido como Método Natural de Integración, Movimiento y Surf Adaptativo, el surf se concibe como una práctica integral que alinea mente, cuerpo y entorno. Este método prioriza la lectura del mar, la paciencia y la toma de decisiones conscientes.

Carlos Federico Torres enseña que forzar una ola incorrecta suele terminar en error. Esta semana, las condiciones irregulares refuerzan la importancia de observar, esperar y actuar con precisión.

El surf, más allá del deporte, se convierte en una disciplina que entrena la atención, la humildad y la capacidad de responder con calma ante escenarios cambiantes, dentro y fuera del agua.