



ADOBE STOCK

¿Irías a un campamento de verano para adultos?

No hay que ser un niño para irse de colonias. Actividades, nuevos amigos y veladas nocturnas forman parte de un plan cada vez más popular entre los mayores de 18



IXONE DÍAZ LANDALUCE

Si tu respuesta a la pregunta que titula este reportaje es «no» (o «jamás», «ni loco» y cualquier versión categórica de una negativa total y rotunda), sigue leyendo. En los campamentos para adultos de Emboscadas, una empresa de Zaragoza que lleva 13 años organizándolos, hay una sola regla de oro: que los participantes no desvelen cuál es su ocupación. «Les pedimos que no se presenten a través de su trabajo porque es una forma de clasificarnos. Cuando no hay ideas preconcebidas, la gente está más dispuesta al encuentro. Permite soltar ese personaje que la persona que eres carga», explica su responsable, Eva Sastrón.

Así arranca un campamento de una semana que, habitualmente, tiene como escenario el Pirineo aragonés al que lo más habitual es ir solo. Aunque también hay gente que va con un amigo o, incluso, con su pareja. «Hay quien se apunta porque sus vacaciones, simplemente, no coinciden con las de sus amigos o su familia», subraya su impulsora. En los grupos, de entre 25 y 30 personas, se mezclan por igual mujeres y hombres, pero también gente de todas las edades. «Hay muchas personas de veintitantos, pero también de 30, 40, 50 y hasta 60. Se forman grupos increíbles». Todas las actividades son voluntarias, pero casi nadie quiere perderse nada. «Buscamos tres cosas: una conexión real, no de parque de atracciones, con la naturaleza; fomentar el juego, porque parece que se nos ha olvidado que nos gusta jugar; y realizar actividades artísticas, como el teatro, la música, la danza o los tra-

bajos manuales», señala Sastrón, que precisa que también hay tiempo libre para descansar, leer o no hacer absolutamente nada.

«Tradicionalmente, hemos asociado el juego, la exploración y la aventura a la infancia y la adolescencia, mientras que la edad adulta ha que-

dado vinculada a las responsabilidades y la productividad. Sin embargo, sabemos que el ocio tiene un papel fundamental en el bienestar psicológico a cualquier edad. Creo que esta tendencia responde a la necesidad de recuperar espacios de ocio significativos en la vida adulta. Debemos

concienciarnos de que el ocio no es un lujo, sino un componente esencial de una vida saludable. La investigación ha demostrado que está asociado a mayores niveles de bienestar subjetivo, menor estrés y mejor salud mental», remarca Rocío Gómez-Juncal, doctora en Psicología y profesora e investigadora en UNIR.

Beneficios psicológicos

De hecho, para la experta, la fórmula está llena de ventajas: es desde una oportunidad para salir de la rutina y vivir experiencias novedosas a una forma de conectar con otras personas y dedicar tiempo al disfrute sin que «todo tenga que estar orientado a un objetivo laboral o de rendimiento». Y sus beneficios psicológicos también son múltiples. Por un lado, puede facilitar una mayor flexibilidad social, al obligarnos a salir de nuestro círculo habitual, pero también permite «experimentar diferentes partes de nuestra identidad, sin las expectativas que a veces acompañan nuestras relaciones cotidianas».

Además, los retos, actividades físicas o experiencias nuevas pueden potenciar los sentimientos de conexión con los demás, pero también la confianza en uno mismo. «Muchas de las actividades que ofrecen, como aprender una habilidad nueva, afrontar retos o compartir experiencias con otros, satisfacen tres necesidades psicológicas básicas como experimentar autonomía, competencia y relación con los demás», dice Gómez-Juncal, para quien estos espacios, aunque no son una solución a la soledad, sí pueden facilitar la creación de relaciones y potenciar

«Debemos concienciarnos de que el ocio no es un lujo, sino un componente esencial de una vida adulta saludable»

el sentimiento de pertenencia.

En Emboscadas, las veladas nocturnas son el punto álgido del día, pero también el momento de irse a dormir, donde las tiendas de campaña alojan las conversaciones y risas nocturnas de cualquier campamento que se precie. ¿Y se liga? «A veces sí. No está orientado para eso, pero puede suceder y, si es así, no hay problema, claro», cuenta Sastrón, que añade que hay quien repite cada año y ya ha participado en más de diez ediciones.

En los últimos años, también se han puesto muy de moda los campamentos de surf para adultos. La Escuela Cántabra de Surf, en Somo, y el Laga Surf Camp, en la costa de Vicaya, también ofrecen este tipo de colonias que aúnan la práctica del deporte con la convivencia en grupo y otras actividades como excursiones o clases de yoga. Y en Asturias, la empresa Aventura Norte lleva seis años organizando un campamento multiaventura de cuatro días que combina el barranquismo y la espeleología como el descenso del Sella en grupos de entre 20 y 40 personas. «Se nos ocurrió porque, cuando los padres venían a buscar a sus hijos a los campamentos de verano, solían decir: 'Tenía que haber uno para nosotros', se sincera su responsable, Patricia Corrales, que revela que, aunque este año no se realizará, esperan volver a programarlo el próximo. «Las actividades son muy cañeras y dan pie a compartir muchas cosas», explica sobre las dinámicas y relaciones que se crean.

La idea no es tanto volver a ser un niño como recuperar la curiosidad, el juego, la creatividad y la habilidad de disfrutar del presente. «El juego no desaparece porque cumplamos años; de hecho, la investigación demuestra que sigue siendo una herramienta importante para el aprendizaje, la regulación emocional y la construcción de relaciones», detalla Gómez-Juncal.

Puede haber, eso sí, cierto componente nostálgico. Y eso tampoco es malo. «No como un deseo de volver atrás, sino como una forma de recuperar sensaciones asociadas a esos periodos de más tiempo libre, menos presión, mayor contacto con otras personas y una sensación de libertad difícil de encontrar en el ritmo habitual de la vida adulta», apunta la psicóloga. Sastrón, como responsable de uno de estos campamentos, lo confirma: «Hay gente que tiene súper buen recuerdo de los campamentos de su infancia y otros que nunca estuvieron en uno porque no les apuntaron y venir es una forma de quitarse esa espinita».