



Recurso pedagógico

Miedo al medio acuático



Juan Antonio Moreno Murcia

Profesor catedrático en el Centro de Investigación del Deporte de la Universidad Miguel Hernández en Elche (Alicante, España).
Presidente de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA).
Autor de contenidos relacionados con las actividades acuáticas.

Miedo al medio acuático

Juan Antonio Moreno Murcia

Introducción

Mucha gente tiene razones para temerle al agua. Sin la capacidad de nadar, algunas personas pueden encontrarse en situaciones que ponen en peligro su vida alrededor de grandes masas de agua. Sin embargo, las personas que sufren de hidrofobia padecen un miedo irracional y persistente al agua que puede afectar a las rutinas comunes y la vida diaria. También es habitual encontrar en la piscina a personas que se bloquean cuando entran en contacto con el medio acuático o cuando se dirigen a la parte profunda o cambian de posición. Este bloqueo mental le impide poder participar en la actividad con normalidad y se ven relegados a permanecer agarrados al borde del rebosadero de la piscina. Otros muestran conductas de movimientos bruscos y con alta tensión muscular, como por ejemplo, cuando realizando el gesto técnico de crol golpean el agua con brusquedad, con los ojos apretados, la cara tensa y la cabeza fuera del agua ladeando en cada brazada. Posiblemente, muchas de estas conductas podrían estar asociadas al concepto de miedo al medio acuático.

Los miedos son reacciones que están presentes en todas las personas y se van desarrollando a lo largo de sus vidas. En la bibliografía, encontramos diferentes intervenciones para tratar y disminuir los diferentes tipos de miedo, pero tratando el miedo al medio acuático en particular, es muy escasa la información que se puede encontrar. Por esta razón, el objetivo de este recurso es aproximar conceptualmente el tema de forma razonada para que el educador acuático tenga un mejor punto de partida para su interpretación en cada caso.

Hidrofobia, acuafobia o miedo al agua

//

Cuando el miedo se convierte en algo irracional, persistente y de forma tan intensa que su control escapa a la voluntad para determinadas ocasiones, podríamos definirlo como "fobia". La fobia es un miedo intenso ante una situación que va mucho más allá de la precaución razonable que presenta el peligro, es decir, es irracional y desproporcionado.

//



Este miedo conduce a la evitación de la situación temida, lo que va a repercutir a que se mantenga en el tiempo y se agrave. En el caso de que esto se diera, se consideraría como un trastorno psicológico. Por otro lado, cuando la conducta de evitación interfiere en la vida de la persona, alterándola e influyendo en sus actividades o relaciones sociales, también es considerado una fobia (Grande, 2000; Zumbrennen & Fouace, 2001). Entre las fobias más comunes se encuentra las de tipo animal, entorno natural/ambiental, situacional

y herida, inyección o sangre. Por ello, el miedo al medio acuático estaría entre las de tipo entorno natural/ambiental y situacional.

El miedo al agua se denomina "acuafobia", un término híbrido con raíces en dos lenguas antiguas. Es del latín "aqua" (agua) y del griego "fobos" (miedo). Se denomina acuafobia al miedo persistente e irracional hacia el agua. La acuafobia es una fobia específica, esto supone un nivel de miedo que va más allá del control de la persona y que puede interferir en su vida diaria (Bourne, 2005).

Aunque la RAE (Real Academia Española) no recoge el término acuafobia, sí que contempla el concepto de hidrofobia que se refiere a "fobia al agua", que podría ser el hándicap que el ser humano puede padecer cuando entra en contacto por primera vez con el medio acuático. Por su parte, Pérez (2010) describe el miedo al agua como una respuesta emocional ante los conflictos posturales que experimentan los aprendices.

Por lo tanto, la acuafobia es una fobia específica. Este es un miedo irracional a algo que no causa mucho peligro. La acuafobia a menudo se confunde con otra fobia llamada hidrofobia. Aunque ambos involucran agua, la acuafobia y la hidrofobia no son lo mismo. La hidrofobia es una aversión al agua que se desarrolla en los seres humanos durante las últimas etapas de la rabia.



Según Pinyol (2002), no está demostrado que todos los principiantes tengan miedo al agua. Si es cierto que el agua es un elemento diferente al aire atmosférico que forma parte del medio natural y que constantemente se utiliza para respirar, y a través del cual el ser humano se desplaza de múltiples formas utilizando todos los sentidos de forma natural. Al introducirse en el agua, la persona nota una sensación distinta a la habitual, por ejemplo, se puede sentir una leve presión, temperatura diferente, etc., esto impide utilizar los mecanismos que habitualmente se utilizan inconscientemente. Los primeros contactos con el

agua pueden generar sensaciones no demasiado agradables ante este tipo de situaciones. En cambio, conociendo y dominando todos estos mecanismos, las situaciones pueden incluso resultar agradables y divertidas.

Algunos autores afirman que no hay ningún tipo de relación natural entre el miedo y los niños (Catteau y Garoff, 1974). Los niños tienen interés intrínseco al agua y a las nuevas situaciones que esta ofrece. Existen grandes diferencias a la hora de actuar en el medio acuático con respecto al terrestre (Pinyol, 2002). En la Tabla 1 se muestran las diferentes condiciones que existen entre estos medios y las diferentes formas de actuar ante estas situaciones.

Tabla 1. Diferencias entre el medio terrestre y acuático (Pinyol, 2002).

	Medio terrestre	Medio acuático
Respiración	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inconsciente ▪ Por la nariz ▪ El aire no dificulta la respiración ▪ No se modifica la postura 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consciente ▪ Por la boca/nariz ▪ La presión del agua facilita la espiración y dificulta la inspiración ▪ Modificación de la postura
Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vertical ▪ Apoyos de los pies ▪ Equilibrio de las extremidades superiores y del tronco 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Horizontal ▪ Aumento de apoyo de las extremidades superiores ▪ Disminución de apoyo de las extremidades inferiores ▪ Flotación
Resistencia del agua	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No hay resistencia que se oponga a los movimientos ▪ Las piernas son las protagonistas del desplazamiento ▪ Los brazos equilibran 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gran resistencia de oposición a los movimientos ▪ Los brazos son los protagonistas de los desplazamientos ▪ Las piernas equilibran
Temperatura	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relativa influencia de la temperatura ambiental ▪ Protección con prendas de abrigo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mayor pérdida de calor corporal cuando menor es la temperatura del agua ▪ Beneficios relajantes de distensión muscular y mayor amplitud de movimientos en agua caliente ▪ Beneficios sedantes de relajación en agua caliente ▪ Activación corporal en agua fría
Peso corporal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La gravedad configura una postura permanente ▪ La musculatura necesita un tono adecuado para los movimientos ▪ Las articulaciones soportan los efectos de la gravedad ▪ Movimientos limitados 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La gravedad queda reducida ▪ La musculatura se distiende ▪ Las articulaciones no sufren los efectos de la gravedad. ▪ Mayor capacidad de movimiento (articular y muscular)

Causas del miedo a medio acuático

Mientras que una persona que no es experta nadadora puede tener miedo de las aguas profundas, generalmente se entiende que esto es un miedo lógico hacia el ahogamiento. Sin embargo, las fobias por definición, como ya se ha indicado anteriormente, son irracionales. Aquellos que sufren de acuafobia a menudo sienten ansiedad alrededor de entornos acuáticos, que van desde lagos hasta una bañera. Los que

lo sufren, pueden saber que es poco probable que se ahoguen en la bañera, pero aun así, no pueden evitar sentir miedo, ansiedad o pavor cuando están cerca de cualquier entorno acuático.

En la adquisición de la competencia acuática suelen darse algunas experiencias negativas que pueden generar un temor inicial al agua, y que si no se tiene en cuenta en su enseñanza, puede terminar generando una auténtica fobia, haciendo mucho más difícil la adquisición de dominio de este medio.

Las causas del miedo al medio acuático no están muy claras, sin embargo, hay alguna evidencia de que las fobias pueden ser heredadas genéticamente. La acuafobia a menudo es causada por un evento traumático durante la niñez, como un ahogamiento cercano. También puede ser el resultado de una serie de experiencias negativas. Estas ocurren, casi siempre, en la niñez y no son tan severas como una experiencia traumática.

Antes del nacimiento, por su naturaleza el niño conserva su facilidad para evolucionar en el medio acuático, sin embargo, varios meses después esta característica de las personas se pierde, a no ser que el niño tenga un aprendizaje que refuerce este comportamiento. Cuando esto no ocurre, el sentimiento de dominio y satisfacción hacia el medio acuático se va perdiendo con el tiempo y aparece otro sentimiento de torpeza y miedo ante la presencia del agua. Si a esto se le añade un refuerzo de evitación por parte del entorno de la persona hacia ese medio, se está favoreciendo una tendencia a evitar el agua o al desarrollo de la hidrofobia (Zumbrunnen & Fouace, 2001). En este caso, practicar en el medio acuático puede suponer un riesgo para la seguridad física o psicológica del practicante. Este tipo de miedo al medio acuático puede deberse a múltiples factores (Zubiaur & Gutiérrez, 2003):

- **Miedo por inseguridad física.** Las personas que son principiantes han de enfrentarse a movimientos poco habituales, a menudo en medios desacostumbrados, o realizar movimientos inusuales, que pueden producir la pérdida de orientación espacial o del equilibrio pudiendo producir miedo. Si a esto se le suma la novedad de la situación, inseguridad en los resultados y la importancia de conseguir el éxito, el sentimiento de miedo durante y quizás después de la ejecución puede llegar a ser muy intenso.
- **Temores ante amenazas psicológicas.** Estos pueden ser el miedo al fracaso (es una de las causas más generales en niños y va incrementando con la edad; puede ser porque no confíe en sus capacidades o que tema a las consecuencias del fracaso), miedo a ser evaluado negativamente, miedo a hacer el ridículo social (esta influye mucho en la etapa de adolescencia y en muchos casos puede perdurar en la edad adulta) o miedo a la competición (Moreno-Murcia et al., 2014).

Como se desprende de dichas causas, los factores (Tabla 2) influyentes en el miedo al medio acuático pueden ser de origen interno o externo (Bortoli & Robazza, 1994; Zubiaur & Gutiérrez, 2003).

Tabla 2. Factores internos y externos en el miedo al medio acuático (Bortoli & Robazza, 1994; Zubiaur & Gutiérrez, 2003).

Factores internos	Factores externos
▪ Actitud hacia el propio cuerpo	▪ Entorno familiar
▪ Personalidad del deportista	▪ Profesor
▪ Edad y género	▪ Compañeros
▪ Auto-eficacia percibida	▪ Características de la tarea
▪ Expectativas de meta	▪ El medio en el que produce
	▪ El material utilizado

Calamia (1993) agrupa en dos bloques estas posibles causas:

- *Educación hidrofóbica.* El adulto transmite su propio miedo sobre el niño. Este lo integra en su organismo antes de que se produzca la experiencia con el medio.
- *Malas experiencias previas o situaciones estresantes* como ahogamientos o inmersiones provocadas.

El miedo al agua, en sí, muchas veces, tiene su origen en el miedo a lo desconocido, existencia de animales peligrosos o simplemente al oleaje (Calamia, 1993). Según Abadía et al. (1998), los miedos de los niños tienen que ver más con su integridad física, mientras que en adultos se le añade el miedo al ridículo y la susceptibilidad a la opinión de los demás.

//

Por otro lado, Pérez (2010) indica que el miedo al agua es originado, generalmente, por las exigencias de cambios bruscos de posición o pérdida y confusión de información plantares, laberínticas, articulares y visuales. A ellas se les suma también las dificultades respiratorias y la inmersión.

//

Por ejemplo, en las primeras experiencias de aprendizaje acuático, las distintas informaciones (visuales, plantares, laberínticas, etc.) que por aparecer por primera vez y no ser habituales, son vividas como amenaza, y aunque no sea así, posiblemente el practicante genere la creencia de que no podrá superar el problema. Aparece entonces la reacción corporal y emocional, su miedo, que le genera una tensión añadida y lo bloquea.

Consecuencias del miedo



Cuando las personas se exponen ante esta determinada situación sufren una serie de reacciones cognitivas y corporales propias de un estado de alerta (Zumbrunnen & Fouace, 2001). Según Echeburúa (2000), hay tres tipos de reacciones y están interrelacionadas entre sí, de forma que se pueden presentar, conjuntamente o sucesivamente, con diferentes intensidades dependiendo del ímpetu del miedo. Pueden variar en función de las características de las personas y de las situaciones que se den.

Consecuencias fisiológicas. Según Grande (2000), estas reacciones son independientes de la edad que tengan las personas y están provocadas por una serie de cambios bioquímicos, principalmente descarga de catecolaminas (noradrenalina, epinefrina y otras sustancias). Son un conjunto de síntomas como taquicardia, tensión muscular, temblores, sudoración palidez, sequedad de garganta y boca, sensación de náusea en el estómago, urgencia de orinar y defecar, respiración rápida, dificultades para respirar... esto es a lo que se denomina "tormenta vegetativa". No tienen por qué darse todas y puede variar la intensidad con la que se den en función de la persona. Estas reacciones están asociadas a un sistema de defensa y alarma que prepara al organismo para enfrentarse al peligro. Si el miedo permanece un periodo de tiempo

prolongado, provoca otras alteraciones psicosomáticas como: inquietud, fatiga, alteraciones del sueño, alteraciones del apetito e irritabilidad.

Consecuencias motoras-comportamentales. Las reacciones comportamentales ante situaciones de miedo pueden ser muy extremas, pudiendo ir desde quedarse inmóvil o enmudecer, llegando incluso al extremo de aparentar la muerte, o todo lo contrario, produciendo una agitación y gritos en forma de huida (Grande, 2000; Zumbrennen & Fouace, 2001). Según Méndez et al. (2005), las conductas que se suelen dar son:

- Evitación activa: acción para prevenir la relación con los estímulos.
- Evitación pasiva: deja de llevar a cabo una acción para evitar los estímulos.
- Escape: cesa la relación con los estímulos.
- Alteración comportamental: cuando no puede evitar o escapar de la situación.

Consecuencias cognitivo-subjetivas. Son sentimientos y pensamientos subjetivos internos, variables según las personas y las formas diferentes de valorar y percibir el miedo. Consisten en sensaciones de peligro y amenaza, impotencia, pérdida de confianza, bloqueos, etc. (Grande, 2000; Zumbrennen & Fouace, 2001). Según Méndez et al. (2005) se pueden dar dos posibilidades, una evaluación de la estimulación como amenazante y/o una evaluación del repertorio conductual como insuficiente.

Algunas implicaciones prácticas

//

Las principales pautas educativas son aquellas que van dirigidas a crear un clima de seguridad, tranquilidad y firmeza, que llevan al niño a adquirir seguridad en sí mismo y capacidad de control frente a situaciones externas difíciles. Por otra parte, son importantes los comportamientos educativos que fomenten una independencia adecuada a cada etapa evitando la sobreprotección. Otras medidas educativas pasan por evitar la utilización del miedo como factor disciplinar, no mostrar miedo delante de los niños para impedir el aprendizaje por observación, y eludir la coacción, los castigos y/o refuerzos en presencia del miedo.

//

El miedo y la ansiedad generada es una emoción producida por el humano como respuesta ante determinados estímulos como objetos o situaciones que se detectan como amenazantes (Teoría Polivagal de Stephen Porges, 1995). Muchos estudios incluyen la ansiedad como un factor psicológico relacionado con el aprendizaje. Es un componente vinculado a pensamientos y emociones negativas, sobre todo cuando se trata de situaciones nuevas o sensaciones de incompetencia con el aprendizaje. Estos pensamientos interfieren negativamente con el uso de estrategias de aprendizaje dando lugar a un bajo rendimiento en el aprendizaje.

Con la intención de llevar a cabo una práctica que permita motivar al aprendiz, el jugar con situaciones donde se produzca la desensibilización sistemática, que consiste en enfrentar a la persona con el objeto temido poco a poco, podría ayudar en este proceso. Para ello se podría:

- En primer lugar, recoger información detallada en relación con el problema, esta se podría realizar con una evaluación inicial realizada a la persona y familiares (Moreno-Murcia et al., 2020).

- En segundo lugar, sería conveniente crear un clima divertido en la piscina, introduciendo música adaptada a la edad del aprendiz (en las entrevistas iniciales se puede también extraer información acerca de gustos y aficiones, para en la medida de lo posible, ayudar a conseguir los objetivos más fácilmente). En este apartado también se puede combinar con la técnica de imágenes emotivas, introduciendo al niño en un mundo donde el represente a un personaje de ficción (héroe, ídolo, etc.) y deba cumplir las tareas que posteriormente se realicen.
- En tercer lugar, elaborar una lista detallada y progresiva de las escenas o situaciones que producen miedo. En el caso de las personas adultas simplemente con una lista sería suficiente y en caso de los niños será mediante descripciones gráficas de las acciones, y a ser posible, ya introduciendo nuestro "héroe" en ellas. A partir de aquí, existiría una progresión de actividades que irían asociadas a cada habilidad acuática fundamental (equilibrio, respiración, etc.) que cada docente aplicaría.

Conclusiones

Habitualmente se habla de pérdida del miedo cuando en realidad ese miedo es aprendido de experiencias previas negativas y, sobre todo, de la reacción de los padres (familia) ante esta situación que ellos viven como peligrosa y que los niños observan directamente. Por este razonamiento, el miedo al agua no es innato. El problema es que se puede aprender desde los primeros días si el niño relaciona experiencias desagradables con el agua, fundamentalmente a través de la reacción de sus padres (familia) en situaciones cotidianas como el baño. Por esto, el conocer más profundamente los desencadenantes, causas y consecuencias del miedo al medio acuático, puede ayudar al educador a poder estar más preparado en el abordaje de esta situación, siendo consciente de que cuando el miedo pasa a fobia, se precisaría un tratamiento clínico por parte de un profesional.

Referencias

- Abadía, O., Aumente, M., Salguero, A., & y Tuero, C. (1998). La hidrofobia: una experiencia práctica. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 3(11). <http://www.efdeportes.com/>
- Bortoli, L., & Robazza, C. (1994). The motor activity anxiety test. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 299-305.
- Bourne, E. J. (2005). *The anxiety & phobia workbook*. New Harbinger Publications.
- Calamia, G. (1993). Le voix, le verbe, la musique et les sujets aquaphobes. *E.P.S.*, 244, 75-77
- Catteau, R. & Garoff, G. (1974). *L'enseignement de la Natation*. Vigot.
- Echeburúa, E. (2000). *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Pirámide.
- Grande, M. D. P. (2000). El miedo y sus trastornos en la infancia: prevención e intervención educativa. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 12, 123-144.
- Méndez, F. X., Orgiles, M., & Espada, J. P. (2005). Terapia de conducta para las fobias infantiles. En M. I. Comeche y M. A. Vallejo (Eds.), *Terapia de conducta en la infancia* (pp. 105-140). Dykinson.
- Moreno-Murcia, J. A., Conte, L., Silveira, Y., & Ruiz, L. M. (2014). *Miedo a fallar en el deporte*. Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Moreno-Murcia, J. A., de Paula Borges, L., & Huéscar Hernández, E. (2020). Design and Validation of the Scale to Measure Aquatic Competence in Children (SMACC). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6188. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176188>
- Pérez, B. (2010). *El miedo al agua. Un abordaje pedagógico*. Aguas.
- Pinyol, C. J. (2002). *Movernos en el agua*. Paidotribo.
- Porges, S. W. (1995). Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory. *Psychophysiology*, 32, 301-318.
- Zubiaur, M., & Gutiérrez, A. (2003). El miedo en el aprendizaje motor. *Apunts. Educación física y Deportes*, 72, 21-26
- Zumbrunnen, R., & Fouace, J. (2001). *Como vencer el miedo al agua y aprender a nadar*. Paidotribo.



Si quieres acceder a más contenidos de divulgación sobre recursos pedagógicos, te invitamos a entrar en la web, a darte de alta en nuestra asociación o a seguirnos en nuestras redes sociales.

asociacionaidea.com

info@asociacionaidea.com



Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA)

Partida Valverde Bajo, 105. 03138 Elche (Alicante) España

info@asociacionaidea.com

asociacionaidea.com



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons

No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

Texto y diseño © AIDEA 2022

Fotografías por Juan Antonio Moreno Murcia

Cómo citar este documento

Moreno-Murcia, J. A. (3 de octubre de 2022). Miedo al medio acuático. AIDEA. <http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos/>