Recursos pedagógicos
ACTIVIDADES ACUÁTICAS

# GESTIÓN DE LA EMOCIÓN DEL MIEDO AL MEDIO ACUÁTICO

Juan Antonio Moreno Murcia

6 de enero de 2025

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

asociacionaidea.com

# GESTIÓN DE LA EMOCIÓN DEL MIEDO AL MEDIO ACUÁTICO

*Juan Antonio Moreno Murcia*

La utilización de algunas estrategias prácticas para gestionar el miedo al medio acuático, fomentando confianza y seguridad en los aprendices mediante un enfoque estructurado y empático, puede convertir esta emoción en una experiencia de aprendizaje agradable.

## Introducción

El medio acuático ofrece múltiples beneficios, desde la mejora de la condición física hasta el desarrollo de habilidades de supervivencia, pero para muchas personas, especialmente niños, puede ser también una **fuente de miedo y ansiedad**. Este miedo puede actuar como una barrera que limita el aprendizaje y disfrute de las actividades acuáticas. En la reciente publicación titulada "Enseñar a nadar sin miedo" (Moreno-Murcia, 2025), se indica que comprender y gestionar esta emoción es fundamental para garantizar una experiencia agradable y efectiva en el proceso de aprendizaje.

El educador acuático tiene un importante papel en **transformar este miedo en confianza**. Mediante estrategias pedagógicas que consideren el funcionamiento emocional del aprendiz, es posible establecer un ambiente seguro y alentador donde las experiencias acuáticas sean percibidas como agradables y motivadoras. Este texto aborda la importancia de gestionar el miedo al medio acuático, ofreciendo una guía estructurada que, basada en el estudio de Moreno-Murcia et al. (2020), identifica los principales factores que influyen en esta emoción y propone fases prácticas para intervenir de manera empática y efectiva.

A través de un enfoque organizado, el educador puede no solo abordar el miedo, sino también **fomentar una relación de confianza** que motive al aprendiz a superar sus barreras emocionales y construir una conexión agradable con el medio acuático.

## Creación de un ambiente seguro, agradable y de apoyo en la enseñanza acuática. Generar la confianza

**Conseguir la confianza** del aprendiz que siente miedo al medio acuático es esencial para su éxito en el aprendizaje de habilidades acuáticas. El miedo al medio acuático puede ser una barrera significativa que impide el progreso y, en algunos casos, puede incluso reforzarse si no se maneja adecuadamente. Para superar este obstáculo, es importante que el educador acuático, conociendo el funcionamiento del cerebro del ser humano ante el miedo, desarrolle una relación de confianza con el aprendiz, creando un ambiente seguro, positivo y de apoyo desde el primer contacto, donde las experiencias prácticas puedan almacenarse en la memoria de forma agradable.

Por ello, un primer paso es tener alguna herramienta que permita gestionar la emoción del miedo cada vez que se presente en los participantes. Con la intención de facilitar una estrategia pedagógica en este sentido en la Figura 1 se presenta un abordaje organizado según unas fases planteadas y adaptadas al rol del educador acuático para guiar a los alumnos en el procesamiento del miedo al medio acuático. Esta guiará al educador acuático a **trabajar de manera estructurada y empática con el miedo al medio acuático**, respetando el proceso emocional del alumno y ayudándolo a construir confianza y seguridad.

**Figura 1. Fases en la gestión de la emoción del miedo en el medio acuático.**

Según el estudio de Moreno-Murcia et al. (2020), los **principales miedos al medio acuático** en niños se jerarquizan de la siguiente manera: las autopercepciones de competencia son el factor más importante, ya que una baja percepción de las propias habilidades incrementa significativamente el miedo; las experiencias previas, especialmente las negativas o traumáticas, también juegan un rol importante al influir directamente en la disposición del niño hacia el agua; el equipamiento e instalaciones, como el uso de materiales de flotación o la percepción de la profundidad de la piscina, pueden aumentar o disminuir la sensación de seguridad; los factores sociales, como la influencia de padres, compañeros e educadores, afectan cómo el niño interpreta y enfrenta el miedo; y las actitudes personales hacia el medio acuático, dependiendo de si el niño se acerca con curiosidad o ansiedad, moldean su experiencia. Este orden de importancia refleja cómo los aspectos internos y externos interactúan para formar la percepción del medio acuático. A continuación, se presentan ejemplos aplicados a cada factor según las fases de gestión de la emoción del miedo al medio acuático.

## Gestión de la emoción del miedo en el medio acuático relacionado con factores de evitación de la competencia acuática

| Fase | Objetivo | Acciones del educador | Importancia |
|---|---|---|---|
| Identificar el miedo | Ayudar al alumno a reconocer cómo percibe sus habilidades acuáticas. | • Preguntar: "¿Crees que puedes mantenerte a flote? ¿Qué te da más seguridad o inseguridad en la piscina?".<br>• Observar su reacción al intentar nuevas actividades acuáticas. | Permite al educador detectar inseguridades específicas que pueden abordarse con tareas concretas. |
| Entender el origen del miedo | Identificar cómo su percepción de competencia influye en su miedo. | • Explorar: "¿Qué crees que te falta aprender para sentirte más seguro en el agua?"<br>• Introducir actividades que refuercen habilidades fundamentales, como flotar o moverse en aguas poco profundas. | Ayuda a construir un plan basado en su nivel actual de competencia, reforzando áreas clave. |
| Fomentar la autonomía | Desarrollar confianza mediante pequeños logros que refuercen su percepción de habilidad. | • Felicitar avances específicos: "¡Has aprendido a meter la cara en el agua, eso es fantástico!".<br>• Establecer metas alcanzables que incrementen gradualmente su confianza. | Refuerza la autoestima y motiva al alumno a enfrentarse al agua con una actitud más positiva y segura. |

## Gestión de la emoción del miedo en el medio acuático relacionado con factores de evitación de experiencias previas

| Fase | Objetivo | Acciones del educador | Importancia |
|---|---|---|---|
| Identificar el miedo | Ayudar al niño a reconocer cómo una experiencia pasada está afectando su percepción actual. | • Preguntar: "¿Hay algo que recuerdes del medio acuático que te haya hecho sentir incómodo?".<br>• Utilizar ejemplos: "A veces las personas sienten miedo porque algo pasó antes, ¿es tu caso?" | Reconocer la conexión entre experiencias previas y emociones actuales permite contextualizar el miedo. |
| Entender el origen del miedo | Identificar el evento o situación específica que generó el miedo para abordarlo directamente. | • Explorar con empatía: ¿Recuerdas si fue algo como caer al agua o no saber flotar lo que te preocupó?".<br>• Reasegurar: "Eso no tiene por qué pasar otra vez. Estoy aquí para ayudarte a evitarlo". | Comprender el origen permite diseñar estrategias específicas para superar el miedo, mostrando al niño que es posible prevenir experiencias similares. |
| Fomentar la autonomía | Ayudar al alumno a transformar esa experiencia desagradable en aprendizaje. | • Proponer: "¿Qué crees que puedes aprender de esa situación para sentirte más seguro ahora?".<br>• Introducir ejercicios progresivos en un entorno controlado, reforzando la seguridad. | Refuerza la capacidad del niño para enfrentar situaciones desafiantes y usar su experiencia como herramienta de aprendizaje. |

## Gestión de la emoción del miedo en el medio acuático relacionado con factores de evitación al equipamiento e instalaciones

| Fase | Objetivo | Acciones del educador | Importancia |
|---|---|---|---|
| Identificar el miedo | Ayudar al alumno a reconocer qué aspectos del entorno físico generan inseguridad. | • Preguntar: "¿Te asusta el tamaño de la piscina o que no puedas tocar el fondo?".<br>• Observar cómo interactúa con el equipo, como chalecos o flotadores. | Identificar elementos específicos permite ajustar el entorno para que sea menos intimidante. |
| Entender el origen del miedo | Examinar cómo características como la profundidad o el tamaño de la piscina influyen en su percepción del miedo. | • Explicar: "La piscina tiene diferentes profundidades. Podemos empezar en una parte donde te sientas más seguro".<br>• Permitir que explore el equipo en tierra antes de usarlo en el medio acuático. | Reducir el impacto de factores externos permite al niño concentrarse en su aprendizaje y no en el entorno. |
| Fomentar la autonomía | Enseñar a utilizar el equipo como herramienta de seguridad y confianza. | • Mostrar cómo los materiales de flotación o chalecos funcionan para mantenerlo seguro.<br>• Alentar a probar el equipo gradualmente: "¿Te gustaría usar esto mientras practicas?" | El uso efectivo del equipamiento refuerza la confianza y disminuye el miedo al agua. |

## Gestión de la emoción del miedo en el medio acuático relacionado con factores de evitación sociales

| Fase | Objetivo | Acciones del educador | Importancia |
|---|---|---|---|
| Identificar el miedo | Ayudar al alumno a identificar cómo las personas a su alrededor influyen en su percepción del agua. | • Preguntar: "¿Qué piensas cuando ves a tus amigos nadar? ¿Te sientes igual o diferente?".<br>• Compartir ejemplos de experiencias positivas de otros niños para normalizar el aprendizaje. | Reconocer cómo los comentarios o acciones de los demás influyen en el miedo ayuda al alumno a separar sus propios sentimientos de las presiones externas. |
| Aceptar la emoción sin juzgar | Validar que las influencias sociales pueden generar miedo y que es válido sentirlo. | • Asegurarle: "A veces ver a otros nos hace sentir inseguros, pero eso no significa que no puedas intentarlo".<br>• Crear un ambiente grupal inclusivo donde nadie sea juzgado por su nivel. | Permite al alumno comprender que es normal sentirse diferente y que no está solo en su experiencia. |
| Fomentar la autonomía | Ayudar al niño a desarrollar confianza en su habilidad, independientemente de las opiniones externas. | • Alentar la autoevaluación: ¿Cómo crees que puedes mejorar por ti mismo, sin compararte?".<br>• Celebrar logros individuales, evitando comparaciones con otros niños. | Refuerza la idea de que el progreso personal es más importante que la validación externa, empoderando al niño. |

## Gestión de la emoción del miedo en el medio acuático relacionado con factores de evitación por actitud personal

| Fase | Objetivo | Acciones del educador | Importancia |
|---|---|---|---|
| Identificar el miedo | Ayudar al alumno a identificar su predisposición emocional hacia el medio acuático. | • Preguntar: "¿Cómo te sientes cuando ves la piscina? ¿Es algo que te emociona o te asusta?".<br>• Observar su lenguaje corporal para detectar signos de ansiedad. | Permite entender si el miedo se debe a una percepción desagradable generalizada o a factores específicos. |
| Aceptar la emoción sin juzgar | Validar cualquier emoción que el niño exprese para fomentar confianza. | • Decir: "Es normal que algunas cosas nos gusten más que otras. Podemos trabajar juntos para que la piscina no te asuste tanto".<br>• Ofrecer alternativas seguras que se alineen con su nivel de comodidad. | La validación ayuda al niño a sentirse comprendido y disminuye la presión de cambiar su actitud de inmediato. |
| Fomentar la autonomía | Promover un cambio positivo en su actitud a través de experiencias agradables en el medio acuático. | • Celebrar cada paso: "Hoy te mojaste los pies, ¡eso es un gran avance!".<br>• Introducir actividades divertidas relacionadas con el agua a través de juegos. | Refuerza la asociación del medio acuático con experiencias agradables, cambiando la predisposición del niño. |

## Conclusión

El miedo al medio acuático es una emoción que puede limitar el aprendizaje y dificultar la experiencia en actividades relacionadas con el agua. Sin embargo, cuando se aborda de manera adecuada, representa una oportunidad para que los educadores acuáticos establezcan una relación de confianza con los aprendices, **creando un entorno seguro, agradable y motivador**. Este enfoque permite no solo superar las barreras emocionales, sino también construir una conexión enriquecedora y gratificante con el medio acuático.

Identificar los **factores que contribuyen al miedo**, como las percepciones de competencia, las experiencias previas, el entorno físico, las influencias sociales y las actitudes personales, es esencial para desarrollar estrategias pedagógicas efectivas. Al respetar el proceso emocional de cada aprendiz y trabajar de forma estructurada y empática, los educadores pueden ayudar a transformar las dificultades iniciales en experiencias de aprendizaje significativas y agradables.

Con una metodología organizada, como la propuesta en las **fases de gestión de la emoción del miedo al medio acuático**, se puede garantizar que los participantes no solo superen sus miedos, sino que también disfruten y saquen el máximo provecho de su relación con el medio acuático.

## Bibliografía

Moreno-Murcia, J. A. (2025). *Enseñar a nadar sin miedo*. Sb editorial.

*Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., de Paula, L. & Gómez, N. (2020). Design and Validationof a Scale to Measure Fear of the Aquatic Environment in children. Motricidade,16(4),370-378. https://doi.org/10.6063/motricidade.20242*