Recursos pedagógicos
ACTIVIDADES ACUÁTICAS

LA CONSTRUCCIÓN DE LOS LÍMITES POSITIVOS EN EL MÉTODO ACUÁTICO COMPRENSIVO

Juan Antonio Moreno Murcia y Rita Fonseca Pinto

28 de julio 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

LA CONSTRUCCIÓN DE LOS LÍMITES POSITIVOS EN EL MÉTODO ACUÁTICO COMPRENSIVO

Juan Antonio Moreno Murcia y Rita Fonseca Pinto

El Método Acuático Comprensivo convierte los límites en oportunidades de aprendizaje, fomentando seguridad, confianza y crecimiento a través de estrategias lúdicas y el acompañamiento emocional del educador.

Introducción

Imaginemos a Axel, un niño de tres años que asiste a su primera clase de natación. Durante la actividad, intenta cruzar la línea que delimita la zona de aprendizaje de la parte más profunda de la piscina. El educador acuático, siguiendo los protocolos de seguridad, le indica que no puede pasar esa línea porque representa un riesgo. Frustrado, Axel comienza a llorar y gritar, deseando explorar el área prohibida. Esta escena, junto con otras similares, como entrar al agua sin permiso, coger materiales de otras clases o exigir la presencia de la familia dentro del recinto, son frecuentes en la enseñanza acuática infantil y nos llevan a una pregunta fundamental: ¿es inevitable la frustración al enseñar límites?

Del mismo modo, también se observan formas de frustración en adolescentes y adultos. En estos casos, la dificultad aparece cuando intentan adquirir una habilidad que no logran, influenciados por experiencias negativas previas o creencias limitantes como "esto no es para mí" o "yo no sirvo para esto". Este tipo de bloqueo mental (algunas veces este enfado se manifiesta como silencio) puede generar desmotivación, abandono de las clases e incluso afecta al desarrollo estructural del cerebro (Raufelder et al., 2021). Así surge otra pregunta clave: ¿es posible aprender sin sentir frustración?

Ambas situaciones, el establecimiento de límites en la infancia y la gestión de frustraciones en etapas más avanzadas, requieren atención y sensibilidad por parte del educador acuático. Un aspecto esencial para facilitar este proceso es enseñar a respetar los límites propios y ajenos, algo que se construye mediante la observación, la experiencia y, sobre todo, una vinculación afectiva sólida. Por ejemplo, si un niño expresa "no quiero sumergirme", el papel del educador no debe ser forzar, sino acompañar:

construir estrategias que transformen ese “no” en un “sí” auténtico, basado en la confianza, no en la presión ni en la amenaza de consecuencias.

En este contexto, este documento explora cómo acompañar a los niños en la aceptación de límites y a los adultos en la superación de sus bloqueos a través del Método Acuático Comprensivo (MAC). Se analizará cómo esta propuesta educativa permite establecer límites positivos y fomentar el aprendizaje respetuoso y significativo en el medio acuático.

La educación acuática y la importancia de establecer límites desde el inicio

Las investigaciones científicas (Talebi Anaraki et al., 2024) destacan la importancia de que los educadores establezcan límites, comuniquen expectativas y definan normas de comportamiento para niños y adolescentes. Estas acciones no solo contribuyen a organizar el entorno educativo, sino que también proporcionan a los participantes un sentido de seguridad respecto a qué conductas son apropiadas o inapropiadas. Algunas normas están vinculadas a contextos específicos, como el uso del gorro para ingresar a la clase, mientras que otras tienen un carácter transversal y se aplican en cualquier situación, como no empujar a un compañero al agua.

En pro de una crianza equilibrada, en el establecimiento de límites de manera consciente, Tirado (2019), indica que no hay que caer en el autoritarismo o en la falta de límites. En base a este principio, educar con límites en el entorno acuático es fundamental no solo para garantizar la seguridad, sino también para contribuir al desarrollo integral del niño. Proporciona una base sólida para que se disfrute del agua de manera responsable, desarrollando habilidades importantes y crecer como personas confiadas y respetuosas hacia el medio acuático y a los demás. A continuación, se detallan algunos beneficios clave para el establecimiento de límites:

- **Seguridad física.** Los límites claros son esenciales para prevenir incidentes y/o accidentes. Enseñar dónde se puede nadar y hasta dónde se puede llegar proporciona un marco de seguridad.
- **Confianza en el medio acuático.** Establecer límites de manera gradual permite que los niños desarrollen confianza en sus habilidades acuáticas. A medida que adquieren y dominan ciertas habilidades, estos límites pueden ampliarse de forma segura. Sin embargo, es importante tener en cuenta que, a mayor competencia, suele surgir una

mayor necesidad de explorar y asumir nuevos desafíos. Esto, aunque indica progreso, puede ir acompañado de una disminución en la percepción o valoración de los riesgos. El explorar acompañado de medidas de seguridad o prevención exige vigilancia y guía constante por parte del educador.

- **Respeto por el entorno acuático.** Los límites también fomentan el respeto por el medio ambiente, hay que enseñar a cuidar el agua y la vida marina, a conocer un poco de sus características y dinámicas en entornos naturales y sus las diferencias con los entornos controlados como piscinas. El medio acuático es siempre riesgoso con grados de peligro variables.
- **Prevención de comportamientos de riesgo.** Reglas claras sobre comportamientos en el agua y alrededor del agua ayudan a prevenir accidentes y enseñan responsabilidad.
- **Preparación para actividades avanzadas.** Respetar límites básicos y valorar acciones y consecuencias prepara para enfrentar desafíos mayores en el futuro.
- **Desarrollo de valores.** La práctica acuática requiere disciplina, regulación emocional y autocontrol, cualidades que se desarrollan al establecer límites.
- **Fortalecimiento de relaciones.** Límites claros y consistentes crean un ambiente seguro que fortalece el vínculo entre educadores y alumnado.

La experiencia del límite desde la piscina

En la infancia, la frustración suele surgir, en muchos casos, cuando un niño no puede lograr una meta deseada debido a su falta de experiencia con los límites, o cuando busca algo distinto de lo que el límite le comunica. Este estado, si no se gestiona correctamente, puede además de generar accidentes en el entorno acuático, alimentar el miedo. Ya que la percepción de vulnerabilidad, peligro y falta de confianza en sus capacidades aumentará la percepción del medio acuático como un entorno peligroso o amenazante. El miedo, por su parte, intensificará la frustración al generar tensión física, mental y del sistema nervioso, dificultando aún más el progreso (Moreno-Murcia, 2025). Como educadores acuáticos, podemos ayudar a comprender que:

- Los objetivos no siempre se alcanzan de forma inmediata. La práctica constante y la

perseverancia son fundamentales.

- El verdadero valor del aprendizaje reside en el proceso, no únicamente en el resultado final.
- Algunas situaciones que surgen del impulso natural de la infancia por explorar y descubrir, aunque deseables, no siempre se ajustan al nivel de competencia del niño ni a las exigencias del contexto o del momento.
- En la adolescencia, ciertas conductas provocativas no deben llevarse a cabo debido a su potencial para causar daño. Los límites que cada persona comunica merecen respeto, y existen normas universales de convivencia que deben cumplirse sin importar el contexto.
- Observar y comprender lo que se hace, como cómo se hace facilita la aceptación de esos límites y normas.
- Promover el respeto por las normas de conducta en entornos acuáticos e implicar al alumnado en su definición, como decidir cuándo entrar al agua, cómo desplazarse alrededor de la piscina o cómo interactuar con los compañeros durante los juegos, es una estrategia clave para lograr un cumplimiento más colaborativo. Y lo más importante: esto no elimina la diversión, sino que la enmarca en un espacio seguro y respetuoso para todos.

Por ejemplo, si un alumno corre alrededor de la piscina para llegar primero y no lo consigue, el educador puede intervenir con preguntas que fomenten la reflexión: "¿Cuáles son los riesgos de correr alrededor de la piscina?" o "¿Cuál es una forma más segura de ir de un punto a otro?". A partir de estas preguntas, se puede explicar la importancia de respetar tanto el espacio como el ritmo de cada compañero, destacando que adelantar a los demás no es adecuado.

Es fundamental enseñar que se debe caminar, respetar el orden establecido en la actividad y valorar cada pequeño avance. También es de gran ayuda la presencia cercana del educador, ya sea dentro o fuera del agua, para brindar seguridad y apoyo.

Otro ejemplo puede ser el de un niño que, tras haber superado su miedo a sumergirse, desea meterse al agua sin esperar su turno. Esta espera puede generarle frustración y ansiedad. En estos casos, es importante detener la acción, pedirle que se siente y, si es pertinente, colocar una mano en su pecho mientras se le dice "espera", con una mirada firme pero amable. Luego, se puede preguntar: "¿Cuándo es seguro meterse al agua?" o explicarle: "Si saltas antes de tiempo y necesitas ayuda, puede que no alcance a ayudarte". El cuestionamiento y el diálogo son fundamentales, ya que comprender el sentido de una norma facilita su aceptación y cumplimiento, siendo la base de razonamiento del MAC.

La frustración no es necesariamente negativa, es una oportunidad para aprender y crecer. Refleja el deseo de lograr algo, aunque la respuesta o solución aún no haya sido encontrada, o la

necesidad de aceptar que la situación no siempre coincide con el deseo. Acompañar al niño o al adolescente en la gestión de sus emociones mientras se le aprenden límites y su frustración se trabaja con respeto su frustración permite transformar momentos conflictivos en experiencias educativas valiosas y positivas.

MAC y construcción de límites positivos en la educación acuática

El MAC se alinea plenamente con la construcción de límites positivos en la educación acuática, así como con la exploración de la regulación emocional en diversos contextos a través de la corregulación (profesor-alumno). Este enfoque busca desarrollar la competencia acuática del niño de manera integral, respetando su individualidad y fomentando un aprendizaje significativo.

Los principios del MAC en la construcción de límites positivos y la corregulación emocional son:

- **Búsqueda del bienestar.** El MAC prioriza tanto la seguridad física como emocional del aprendiz, estableciendo límites que promueven la confianza y el confort.
- **Vinculación afectiva.** Fomenta el reconocimiento y respeto mutuo, creando un ambiente propicio para la aceptación de límites. Se valora lo que el otro siente y piensa, reconociendo su ritmo personal. En este marco, se invita al niño a descubrir otros estados emocionales, pasando de la creencia "no puedo, no soy capaz" a "lo intentaré porque estás a mi lado".
- **Aumento de posibilidades personales.** Promueve la autodeterminación, la curiosidad y la creatividad, permitiendo que los límites y nuevos aprendizajes se perciban como oportunidades de crecimiento.

Las estrategias del MAC para establecer límites positivos y favorecer la corregulación emocional son:

- **Aprendizaje reflexivo.** Se utiliza la pregunta como herramienta principal para invitar a la reflexión sobre las propias acciones y la necesidad de ciertos límites. Ejemplo: si

un niño empuja a otro al agua por diversión, se le puede preguntar: "¿Cuál es el peligro de empujar a un compañero?", "¿Qué harías si necesita ayuda?".

- **Participación activa.** Los alumnos son protagonistas en la construcción del conocimiento, lo que favorece la comprensión y aceptación de los límites, y su transferencia a otros contextos, más allá del acuático. Por ejemplo, entender que incentivar a un compañero a hacer algo que no desea (como entrar al agua) puede ser un riesgo y debe ser respetado. Aquí también se resalta la importancia del respeto por los límites cuando un alumno expresa que no quiere realizar una actividad.
- **Retroalimentación grupal.** El docente proporciona feedback al grupo, reforzando la importancia de los límites para todos. Por ejemplo, al inicio de la clase, se pueden consensuar 3 o 4 normas de seguridad específicas según la sesión, y al final, reconocer la importancia de haberlas cumplido.
- **Adaptación individual.** Se respetan los ritmos y estilos de aprendizaje, ajustando los límites, el modo de comunicación y la presencia del educador según las necesidades de cada alumno. Es fundamental confiar en que el aprendizaje y el respeto por los límites siempre son posibles, enfocándose en soluciones y aspectos positivos. La disponibilidad y presencia del docente son clave, especialmente en momentos de mayor desafío, cuando los límites no se respetan. Estos momentos, aunque difíciles, son los más valiosos pedagógicamente.
- **Enfoque lúdico.** Se utilizan juegos y actividades dinámicas para enseñar habilidades acuáticas y límites de forma amena, como el uso de carteles con figuras, cuentos motores o simulaciones de situaciones reales.

Los beneficios del MAC en la construcción de límites positivos son:

- **Motivación intrínseca.** Al centrarse en el disfrute y el desafío personal, los límites se integran naturalmente al proceso de aprendizaje. No solo se relacionan con la seguridad individual, sino también con el bienestar colectivo, como expresión de respeto mutuo.
- **Autoevaluación.** Fomenta en los alumnos la capacidad de reconocer sus propios límites y posibilidades.
- **Competencia acuática integral.** Se desarrollan no solo habilidades físicas, sino también sociales y emocionales, lo que facilita la comprensión de los límites.
- **Ambiente de confianza.** Se construye un entorno seguro que fortalece el vínculo entre educadores y alumnos, y entre los propios alumnos, lo que favorece la aceptación de límites, el reconocimiento de logros y su celebración.

Es importante destacar que estos beneficios no son únicamente individuales, sino

colectivos. Una clase representa una micro-sociedad diversa. Respetar los límites no solo es una cuestión de seguridad personal, sino también de respeto por los demás. Así como al conducir un coche debemos respetar los colores del semáforo para convivir en armonía, en la educación acuática los límites representan una referencia sencilla pero esencial para la convivencia, el disfrute y la seguridad de todos.

Fases en la intervención del educador acuático en la construcción de los límites a través del MAC

Además de establecer límites con firmeza, es posible expresar afecto y hacer que los alumnos se sientan queridos, un aspecto clave para su desarrollo emocional y consecuente aprendizaje.

El establecimiento de normas y su cumplimiento pueden ir de la mano con el contacto físico, un tono de voz amable, la validación emocional y una preocupación genuina por su bienestar. La investigación (Boullion et al., 2023) señala que esta combinación de calidez y firmeza favorece un mejor ajuste socioemocional, una mayor autoestima y el desarrollo de habilidades de autorregulación en la infancia y la adolescencia. Por ejemplo, Marcos, no quiere salir de la piscina, aunque ya es hora de irse a casa. Empieza a quejarse y a decir que quiere quedarse "¡solo un ratito más!". El educador le indica junto al padre (o madre): agachándose a la altura de Marcos, con una sonrisa amable: "Marcos, veo que te lo estás pasando genial en la piscina, ¡y a mí me encanta verte así! Has estado nadando y jugando de forma fantástica. Pero, ¿recuerdas que dijimos que nos iríamos después de esta última canción que pusimos? Ya casi es hora de la cena, y luego tienes que prepararte para dormir y leer tu libro favorito. Nos vemos en la próxima clase".

La construcción de límites en la educación acuática es un proceso que contribuye al desarrollo integral de los niños. Esto implica no solo establecer normas, sino también enseñar a aceptarlas como parte del aprendizaje y del crecimiento personal. A través del MAC, los educadores acuáticos pueden guiar a los aprendices de manera efectiva mediante estrategias que integren la empatía, la comunicación clara y el refuerzo positivo. A continuación, se presenta una propuesta de intervención en fases para conseguir este objetivo (Figura 1).

Figura 1. Fases en la construcción de los límites con el MAC.

Fase 1. Establecer un vínculo afectivo y seguro

Objetivo: generar confianza emocional como base para la aceptación de los límites.

Desarrollo: antes de introducir normas, es esencial que el niño se sienta seguro emocionalmente. La relación afectiva entre el educador y el aprendiz sienta las bases para que los límites sean entendidos no como restricciones impuestas, sino como muestras de cuidado. Se recomienda utilizar un tono de voz tranquilo y afectuoso, mostrarse accesible y empático, y estar atento a las señales emocionales del niño. El contacto visual, la sonrisa, y la disposición corporal cercana (como agacharse a su altura) refuerzan esta conexión. La validación emocional también juega un papel clave: reconocer verbalmente lo que siente el niño ayuda a que se sienta visto y comprendido.

Ejemplo: “Marcos, veo que te estás divirtiendo mucho, ¡y me encanta verte así! Pero ya llegó la hora de irse a casa, como habíamos acordado...”.

Fase 2. Comunicar límites claros con empatía

Objetivo: establecer normas firmes sin autoritarismo, explicando el porqué de cada regla.

Desarrollo: el educador debe comunicar límites de manera directa, pero sin recurrir a un tono autoritario. Es fundamental que el niño comprenda las razones de los límites impuestos, especialmente cuando están relacionados con su seguridad. Para ello, es importante utilizar un lenguaje claro y adaptado a su edad, dando una sola instrucción a la vez. Asimismo, siempre que sea posible, se deben ofrecer alternativas dentro de lo permitido para redirigir la atención y evitar la frustración.

Ejemplo: “Entiendo que quieres usar las aletas ahora, pero hoy vamos a fortalecer las piernas practicando sin ellas. Más adelante las usaremos juntos”.

Fase 3. Enseñar a aceptar los límites como parte del proceso de aprendizaje, reconociendo que estos forman parte tanto del entorno como de la propia actividad

Objetivo: promover una comprensión positiva de los límites, viéndolos como oportunidades de crecimiento y como elementos fundamentales para garantizar la seguridad.

Desarrollo: los niños deben comprender que los límites son una parte natural de la vida y de la convivencia humana. Están presentes en todos los ámbitos, incluido el proceso de aprendizaje. El educador acuático tiene la responsabilidad de ayudarles a resignificar los límites como una muestra de cuidado y no de rechazo. Modelar una actitud positiva hacia los límites, explicar su función y vincularlos con el desarrollo personal es clave. Esta fase es también una oportunidad para cultivar la autonomía, el autocontrol y el respeto mutuo en el grupo.

Frase clave: “Los límites están porque creemos en ti y queremos que crezcas fuerte y feliz en el agua”.

Fase 4. Motivar desde el proceso, no solo desde el logro

Objetivo: fortalecer la autoestima y la autorregulación del alumno.

Desarrollo: el énfasis en el proceso por encima del resultado permite a los niños valorar su esfuerzo y persistencia. Compartir experiencias personales sobre cómo se superaron desafíos puede ser inspirador. Celebrar logros pequeños, como superar el miedo al agua o mejorar una habilidad, refuerza la confianza en sí mismos y crea un ambiente de aprendizaje positivo. Esta motivación intrínseca fomenta la resiliencia frente a los errores.

Ejemplo: “Hoy te diste cuenta de cuándo necesitabas descansar y lo hiciste. ¡Eso es aprender a escuchar tu cuerpo!”.

Fase 5. Comunicar instrucciones efectivas

Objetivo: aumentar la comprensión y ejecución de las propuestas sin frustración.

Desarrollo: una comunicación clara evita malentendidos y facilita el aprendizaje. El educador debe dar una instrucción a la vez, utilizando frases concretas y visuales. Verificar la comprensión del alumno es fundamental, y puede hacerse pidiéndole que explique o demuestre lo que se le indicó. Si no logra ejecutar la acción, se puede simplificar la tarea o volver a intentarla en otro momento. Ofrecer ayuda física y estar junto al alumno en el agua es una forma de mostrar compromiso y apoyo.

Ejemplo: “Ponte de espaldas, abre los brazos, inhala aire... así es como flotamos como estrellas. Yo estoy a tu lado por si necesitas tomarte de mí”.

Fase 6. Acompañar en la frustración y en la superación

Objetivo: desarrollar resiliencia emocional frente a límites o errores.

Desarrollo: el proceso de aprendizaje incluye momentos de frustración, miedo y pérdida. El educador debe estar presente para contener emocionalmente al niño, reconociendo y validando lo que siente. Se pueden ofrecer alternativas o ajustar las actividades para que el niño siga participando sin sentirse derrotado. También es importante enseñar que los errores o el no lograr determinada habilidad en un momento

son parte natural del aprendizaje.

Ejemplo: “Hoy no pudiste pasar todos los aros como querías, pero aprendiste a respirar diferente. ¡Eso también es un logro!”.

Fase 7. Reforzar positivamente el respeto a los límites

Objetivo: consolidar el aprendizaje emocional mediante el reconocimiento afectivo.

Desarrollo: cuando un niño respeta un límite o norma, el educador debe reconocerlo de forma verbal y afectuosa. Esto no solo refuerza la conducta, sino que fortalece la autoconfianza del niño. El refuerzo positivo también puede aplicarse a conductas colectivas, fomentando la cooperación y el respeto mutuo.

Ejemplo: “Me encanta cómo esperaste tu turno para lanzarte al agua. Eso hace que todos se sientan seguros y felices”.

Conclusión

Aceptar los límites es una competencia fundamental para el desarrollo personal y social. Definirlos con claridad transmite seguridad, estructura y organización, aspectos esenciales en cualquier entorno educativo. Desde la perspectiva del educador acuático, esto implica enseñar que, según el contexto, existen conductas más o menos apropiadas para cada momento. Aunque los límites pueden generar frustración, esta es una parte natural del proceso de aprendizaje. A través del esfuerzo sostenido, los niños y adolescentes descubren que las recompensas, como el dominio de nuevas habilidades, llegan con el tiempo.

Mediante el acompañamiento afectivo, la creación de rutinas, el uso de alternativas creativas y el modelado de buenas prácticas, los educadores acuáticos pueden ayudar a que los aprendices perciban los límites no como barreras, sino como oportunidades para crecer, ganar autonomía y disfrutar del medio acuático. Las experiencias positivas y agradables no solo fomentan el gusto por la práctica, sino que también contribuyen a desarrollar una mayor competencia acuática, un factor clave para la seguridad en entornos acuáticos.

El enfoque MAC proporciona un marco ideal para la construcción de límites saludables y la regulación emocional en distintos grupos de edad. Al centrarse en la comprensión, la participación activa y el respeto por la individualidad, este enfoque transforma la percepción de los límites: de restricciones impuestas a oportunidades para el aprendizaje significativo y el crecimiento personal.

Bibliografía

Boullion A., Linde-Krieger, L. B., Doan, S. N., & Yates, T. M. (2023). Parental warmth, adolescent emotion regulation, and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, *14*:1216502. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1216502

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

Raufelder, D., Neumann, N., Domin, M., Lorenz, R. C., Gleich, T., Golde, S., Romund, L., Beck, A., & Hoferichter, F. (2021). Do belonging and social exclusion at school affect structural brain development during adolescence? *Child Development*, *92*(4), e512–e529. https://doi.org/10.1111/cdev.13613

Talebi Anaraki, K., Ghanbarian Alavijeh, N., Bemanalizadeh, M., Yaghini, O., Badihian, N., Khoshhali, M., Badihian, S., Hosseini, N., Purpirali, M., Abadian, M., Daniali, S. S., & Kelishadi, R. (2024). The lasting influence of parenting intervention on child behavior: Findings from a randomized clinical trial using care for child development guidelines. *BMC Pediatrics*, *24*, Article 772. https://doi.org/10.1186/s12887-024-05253-5

Tirado, M. (2019). *Límites: Cómo educar con límites conscientes y crecer juntos*. Editorial Planeta.