Recursos pedagógicos
ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AQUAENTURA
EL CUENTO MOTOR ACUÁTICO

José Vidal Vidal

29 de septiembre 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.

AIDEA
asociacionaidea.com

AQUAENTURA. EL CUENTO MOTOR ACUÁTICO

José Vidal Vidal

El cuento motor es una poderosa herramienta para potenciar el aprendizaje y el placer en aprender. Su utilidad es transversal a distintos contextos educativos como preventivos o de salud y ajustable a distintas edades y niveles. En este documento se presenta una propuesta práctica fundamentada.

Introducción

En el ámbito de la educación física y la promoción de la salud, la búsqueda de metodologías que trasciendan lo puramente técnico para abrazar dimensiones cognitivas, emocionales y sociales, se ha convertido en un objetivo prioritario. En este contexto, la utilización del cuento motor ha mostrado resultados notables, ofreciendo un marco narrativo que potencia el aprendizaje y facilita la internalización de patrones motrices (Tortella, 2020; Vargas-Vitoria et al., 2023).

Sin embargo, más allá del soporte terrestre, surge la pregunta de qué ocurriría si este recurso se trasladara al medio acuático. Y es precisamente ahí donde **AQUAENTURA** encuentra su sentido como propuesta metodológica: un modelo que integra el cuento motor con las singularidades físicas y simbólicas del agua para conformar un espacio experiencial único, altamente motivador y pedagógicamente fértil. Cabe subrayar que el agua, por sí misma, ya constituye un escenario que evoca disfrute, juego y exploración. Esta idea, que bien podría parecer intuitiva, encuentra soporte en diversas observaciones empíricas y teóricas (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), lo que refuerza el potencial sinérgico de combinar el relato con este entorno.

El presente artículo tiene por objetivo articular una fundamentación crítica que justifique la creación de **AQUAENTURA** como modelo original, explorando las evidencias que sustentan su validez y describiendo los elementos metodológicos que lo hacen aplicable y replicable en diferentes contextos.

Fundamentos teóricos y revisión crítica

Narrativa y aprendizaje motor

La inclusión de relatos en el diseño de sesiones motrices ha sido objeto de estudio en distintos programas educativos. Vargas-Vitoria et al. (2023), por ejemplo, en un ensayo controlado aleatorizado con niños de entre 3 y 6 años, demostraron que un protocolo que combinaba narración y tareas físicas incrementó la coordinación, el equilibrio y las habilidades lingüísticas, además de elevar el nivel de actividad física general. Por su parte, Tortella (2020) documentó que el uso de una historia de fondo en sesiones motrices contribuyó a mejorar la orientación espacial y acortar los tiempos de ejecución,

reforzando simultáneamente la motivación.

Estos hallazgos no son aislados. Eyre et al. (2020) encontraron que el cuento motor beneficia especialmente a aquellos con habilidades iniciales más bajas, reduciendo brechas y actuando como herramienta compensadora. Esta perspectiva inclusiva resulta relevante al considerar el papel del movimiento como vehículo de equidad en el desarrollo infantil.

Motivación autodeterminada y disfrute

No cabe duda de que la adherencia a la práctica motriz depende en gran medida de factores motivacionales. Moreno-Murcia y Barrachina (2022) subrayan que la percepción de competencia, el disfrute y la autonomía son predictores clave de la intención de continuar con la actividad física. Esta visión se complementa con la teoría OPTIMAL (Lewthwaite & Wulf, 2017), que resalta el papel del foco externo de atención y la sensación de agencia como facilitadores tanto del rendimiento motor como de la motivación intrínseca.

El foco externo se refiere a dirigir la atención del participante hacia el efecto de su acción en el entorno (por ejemplo, "haz que la pelota vuele lejos" en lugar de "extiende bien el brazo"). Esta estrategia no solo mejora el aprendizaje, sino que **incrementa el disfrute al conectar la tarea con un propósito significativo**. Por su parte, la agencia implica que la persona percibe que tiene control sobre sus decisiones y movimientos, lo cual **refuerza la autonomía y el compromiso activo**.

Ambos elementos son especialmente relevantes en contextos lúdicos como el cuento motor acuático, donde el entorno simbólico favorece una atención orientada a la historia y sitúa al participante como protagonista de su aventura. Aquí es donde la narrativa cobra un sentido motivacional: al dotar de significado y emoción a cada acción, **favorece un clima de disfrute, implicación voluntaria y conexión emocional con la tarea**, elementos esenciales para una experiencia motriz satisfactoria y sostenida en el tiempo.

Imaginación motriz, narración guiada (*storytelling*) y aprendizaje vicario

Agosti et al. (2020) demostraron que la representación mental de movimientos, lo que se conoce como **imaginación motriz**, activa redes neuronales similares a las implicadas en la ejecución real, lo que aporta un argumento neurofisiológico para emplear narraciones que estimulen este tipo de visualización interna.

Desde otro prisma, estudios sobre narración digital o ***storytelling*** (Rohayati et al., 2021; Hwang et al., 2023) ponen de manifiesto que el uso de historias en contextos educativos no solo incrementa la implicación emocional, sino que potencia la autoeficacia y facilita el pensamiento crítico.

Por su parte, Myers (2021) abordó el **aprendizaje vicario**, es decir, la capacidad de aprender observando experiencias ajenas. En su estudio sobre relatos en entornos sanitarios, mostró cómo el *storytelling* permite al oyente integrar experiencias de otros como si fueran propias, favoreciendo así la anticipación, la empatía y la toma de decisiones.

El agua como entorno lúdico, físico y emocional

El medio acuático constituye un entorno singular que combina beneficios físicos, emocionales y simbólicos. Su carácter lúdico favorece la exploración, el disfrute y la creatividad, mientras que sus propiedades físicas, como la flotación, la presión hidrostática o la resistencia hidrodinámica, lo convierten en un espacio ideal para el aprendizaje motor, la rehabilitación y el trabajo psicocorporal.

Desde el punto de vista biomecánico, el agua altera radicalmente la percepción del cuerpo. La flotación reduce el peso corporal hasta en un 90%, lo que minimiza el impacto articular y permite movimientos amplios con menor esfuerzo. La presión hidrostática facilita el retorno venoso y mejora el equilibrio, mientras que la resistencia del agua introduce un desafío constante que estimula la coordinación postural.

A nivel psicológico, el agua es un espacio emocionalmente fértil. La sensación de ingravidez genera una percepción de libertad y seguridad, facilitando la autorregulación y reduciendo la carga emocional asociada al esfuerzo físico. Estudios como los de Becker (2009) y Vitorino et al. (2021) señalan que el medio acuático puede disminuir los niveles de ansiedad y depresión, especialmente en personas con dolor crónico o necesidades especiales. Además, la vivencia lúdica y el contacto respetuoso favorecen la autoestima, la expresión emocional y la confianza interpersonal.

Desde edades tempranas, programas de natación infantil han mostrado que el agua estimula la exploración autónoma, sentando las bases para hábitos activos a lo largo de la vida (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019). Su conexión natural con el juego convierte al agua en un catalizador motivacional ideal para propuestas educativas centradas en la experiencia.

En este sentido, el disfrute no es un efecto colateral, sino un componente esencial para consolidar hábitos motores duraderos (Lewthwaite & Wulf, 2017). Si el agua ya invita al juego por sí sola, su combinación con la narrativa, como propone AQUAENTURA, multiplica el potencial de implicación. Así, el cuento motor acuático se inserta en un escenario altamente estimulante que potencia no solo la motricidad, sino también el vínculo emocional, la imaginación y el desarrollo integral.

AQUAENTURA: una propuesta metodológica original

Fundamentos diferenciales del modelo

A diferencia de aproximaciones previas que simplemente adaptan relatos terrestres al agua sin mayores ajustes, AQUAENTURA se construye a partir de una comprensión profunda del medio acuático y de cómo este modifica los estímulos sensoriales, biomecánicos y psicológicos. La propuesta articula elementos derivados de la motivación autodeterminada (Moreno-Murcia & Barrachina, 2022), los beneficios del foco externo (Lewthwaite & Wulf, 2017), la imaginación motriz (Agosti et al., 2020) y las ventajas hidrodinámicas, para crear un modelo estructurado, aplicable y replicable.

Se trata de un diseño que no solo considera la progresión técnica, sino que organiza la sesión en torno a la historia, utilizando la narrativa como columna vertebral que conecta las diferentes fases de trabajo.

Comparación con el cuento motor en tierra

Antes de mostrar las estrategias concretas del modelo AQUAENTURA, resulta pertinente establecer una comparación general entre el cuento motor en tierra y su adaptación al medio acuático. Aunque ambos comparten el uso de la narrativa como eje estructurador, el contexto acuático introduce cambios sensoriales, biomecánicos y emocionales que afectan la vivencia del relato motor.

Tal como se muestra en la Tabla 1, el medio acuático no solo transforma la experiencia sensorial y simbólica del cuento motor, sino que reduce significativamente el impacto articular, a la vez que exige gestionar miedos o inseguridades iniciales. Este último

aspecto es contemplado por el modelo AQUAENTURA, que plantea una entrada progresiva al agua para favorecer la adaptación y la seguridad emocional.

Tabla 1. Comparación entre el cuento motor en tierra y en agua.

Aspecto	En tierra	En agua
Propiocepción	Dominada por la gravedad	Modificada por flotación e ingravidez
Impacto articular	Puede ser elevado según la intensidad y características del cuento	Generalmente reducido por la flotación
Imaginario	Limitado por la referencia al suelo.	Potenciado por sensación de ingravidez y entorno lúdico
Confianza inicial	Suele requerir menos adaptación	Puede demandar superar miedos al agua

Estrategias narrativas en el agua

Las estrategias mostradas en la tabla 2 no son excluyentes, sino combinables en función del cuento, el grupo y el momento. AQUAENTURA las articula en una secuencia flexible que conserva la lógica narrativa y la coherencia emocional del relato.

Tabla 2. Estrategias narrativas en cuento acuático.

Estrategia	Aplicación práctica
Voz modulada y expresiva	Variar tono y ritmo para mantener el interés
Metáforas acuáticas	Ejemplo: "somos medusas flotando"; "delfines saltando olas"
Feedback narrativo	Reforzar logros con la historia: "Escapaste del kraken con astucia".

Estructura de la AQUAENTURA: propuesta práctica.

A continuación, se presenta una estructura tipo (Tabla 3) que puede adaptarse a distintas edades y niveles. La secuencia combina tres fases bien diferenciadas (inicio, desarrollo y cierre) y permite una progresión de tareas motrices en coherencia con la narrativa planteada. Se muestra como ejemplo base una historia de "exploradores submarinos" en busca de una perla mágica perdida.

Tabla 3. Ejemplo narrativo: "La perla de coral: una aventura submarina con final feliz".

Fase inicial: Calentamiento narrativo (5-8 min)	
Objetivo	Generar conexión emocional, activar la imaginación y preparar el cuerpo. *"Hoy nos convertimos en buzos que exploran un arrecife misterioso. Antes de sumergirnos, debemos prepararnos: colocarnos el traje, probar las aletas, la linterna… y comprobar que todo funciona. Alguien ha perdido una perla mágica en las profundidades, y nuestra misión es encontrarla."*
Tareas prácticas	• Caminata dentro del agua (zona baja) simulando colocarse el traje, ajustarse las gafas y el tubo (gestos simbólicos).

	• Respiración con burbujas: tomar aire fuera y soltar dentro del agua ("probamos el tubo de buceo"). • Flotación con flotadores tubulares en posición ventral y dorsal ("nos dejamos llevar por la corriente marina"). • Interacciones simbólicas entre compañeros: saludos acuáticos, palmas bajo el agua, gestos con aletas ("reconocemos a nuestro equipo de exploración").
Resultado esperado	Activación respiratoria progresiva, atención enfocada hacia el entorno lúdico y construcción del clima narrativo de juego cooperativo.
Fase central: desarrollo del cuento motor (25-30 min)	
Objetivo	Incorporar tareas motrices adaptadas al medio acuático que se integren con el relato, desarrollando habilidades como la coordinación, el equilibrio, el control postural, la toma de decisiones y la cooperación. *"Una fuerte corriente nos arrastra a un bosque de algas gigantes. Debemos nadar con cuidado. Más adelante, medusas luminosas se cruzan en nuestro camino… y detrás, una cueva misteriosa nos espera. La perla mágica podría estar muy cerca, ¡mantengamos los ojos bien abiertos!"*
Escenarios y tareas prácticas:	1. **Bosque de algas gigantes**: pasar entre aros y flotadores tubulares sin tocarlos. → *Trabajo de orientación, control del eje corporal y percepción espacial.* 2. **Zona de medusas**: esquivar pelotas flotantes movidas por otros compañeros o por el educador. → *Desarrollo de la anticipación, reacción y agilidad en el agua.* 3. **Cueva submarina**: sumergirse y pasar por debajo de estructuras flotantes (túneles, plataformas, colchonetas). → *Entrenamiento de inmersiones suaves, gestión del miedo y control respiratorio.* 4. **Búsqueda de la perla**: encontrar pelotas brillantes en el fondo de la piscina o sujetas a una cuerda. → *Exploración activa, buceo lúdico y motivación por la misión.* 5. **Guía ciego bajo el mar**: un niño con ojos cerrados es guiado por otro mediante contacto físico o indicaciones verbales. → *Confianza interpersonal, escucha y cooperación activa.*
Resultado esperado	Ejecución funcional de tareas motrices adaptadas al medio acuático dentro de un entorno simbólico estimulante que refuerza tanto el desarrollo físico como las competencias emocionales y sociales.
Fase final: cierre narrativo y relajación (5-8 min)	
Objetivo	Consolidar la vivencia, retornar progresivamente a la calma y cerrar el ciclo narrativo con una experiencia simbólica significativa. *"Hemos encontrado la perla. El mar está en calma y los corales brillan a nuestro alrededor. Flotamos escuchando cómo nos dan las gracias por haber completado la misión."*
Tareas prácticas	• Flotación libre o asistida con flotadores tubulares y ojos cerrados mientras suena música suave o sonidos marinos. • Estiramientos lentos acompañados de guía verbal simbólica: "abrazamos un pez globo", "acariciamos una tortuga gigante". • Entrega de una concha, piedra o elemento simbólico como "trofeo de explorador" que representa el logro conseguido.
Resultado esperado	Retorno emocional positivo, integración simbólica de la experiencia y creación de un recuerdo motor-afectivo que favorezca la fidelización a la práctica acuática.

Conclusión

AQUAENTURA constituye una propuesta metodológica fundamentada en la literatura, pero desarrollada como un modelo original que aprovecha las propiedades físicas y efectos psicológicos del agua para maximizar los beneficios del cuento motor. El agua, por su propia naturaleza lúdica, potencia la narrativa, ofreciendo un escenario donde la motivación, el disfrute y el aprendizaje motor se fusionan.

Este enfoque resulta aplicable tanto en contextos educativos como preventivos o de salud, adaptable a distintas edades y niveles. Queda abierta la puerta a futuras investigaciones que determinen parámetros óptimos de intensidad y frecuencia, y que exploren su impacto longitudinal sobre hábitos activos y competencias socioemocionales. Con ello, AQUAENTURA se posiciona como un recurso innovador para consolidar el desarrollo integral a lo largo del ciclo vital.

Bibliografía

Agosti, V. & Sirico, M. (2020). Motor imagery as a tool for motor learning. *Sport Science*, *6*(1), 78–83.

Bidonde, J., Busch, A. J., Webber, S. C., Schachter, C. L., Danyliw, A., Overend, T. J., & Richards, R. S. (2014). Aquatic exercise for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *(10)*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD011336

Eyre, E., Clark, C., Tallis, J., Hodson, D., Lowton-Smith, S., Nelson, C., Noon, M., & Duncan, M. (2020). The effects of combined movement and storytelling on motor skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(2), 524. https://doi.org/10.3390/ijerph17020524

Hwang, G.-J., Zou, D., & Wu, Y.-X. (2023). Peer assessment-enhanced digital storytelling. *Educational Technology Research and Development*, *71*(1), 315–331.

Lewthwaite, R., & Wulf, G. (2017). Optimizing motivation and attention for motor performance and learning. *Current Opinion in Psychology*, *16*, 38–42. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.003

Moreno-Murcia, J. A. y Barrachina, J. (2022). *Motivar en Educación Física. No lo duces, aplica la ciencia*. Inde.

Moreno-Murcia, J. A., y Ruiz, L. M (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Sb Editorial.

Myers, C. G. (2021). Storytelling as a tool for vicarious learning. *Administrative Science Quarterly*, *66*(3), 637–676.

Rohayati, S., Drajati, N. A., & Nurkamto, J. (2021). Digital storytelling as a meaningful learning strategy in online learning. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, *13*(3), 2256–2265. https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i3.537

Tortella, P. (2020). Una storia di sfondo all'educazione motoria. *Italian Journal of Sport Science*, *5*(3), 112–119.

Vargas-Vitoria, R., et al. (2023). Effects of combined movement and storytelling on motor skills. *Children*, *10*(5), 760. https://doi.org/10.3390/children10050760

Vancampfort, D., et al. (2024). Aquatic vs land-based therapy for fibromyalgia. *Physiotherapy*, *115*, 1–9. https://doi.org/10.1016/j.physio.2024.01.004