Recursos pedagógicos
ACTIVIDADES ACUÁTICAS

EN BÚSQUEDA DE LA COMPETENCIA ACUÁTICA. DE LA EMOCIÓN A LA RAZÓN PARA LA ACCIÓN

Juan Antonio Moreno Murcia y Luciane de Paula Borges

3 de marzo de 2026

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

EN BÚSQUEDA DE LA COMPETENCIA ACUÁTICA. DE LA EMOCIÓN A LA RAZÓN PARA LA ACCIÓN

Juan Antonio Moreno Murcia y Luciane de Paula Borges

La competencia acuática se desarrolla al integrar emociones y razón en la toma de decisiones dentro del agua. La gestión emocional y la sabiduría práctica favorecen acciones seguras, conscientes y ajustadas. Este enfoque promueve autonomía y aprendizaje significativo.

Introducción

Desde el **Método Acuático Comprensivo (MAC)** (Moreno-Murcia, 2026), la competencia acuática va mucho más allá de aprender a nadar. Implica desarrollar habilidades físicas, cognitivas y emocionales que permitan a una persona desenvolverse con mayor seguridad, autonomía y responsabilidad en el medio acuático. En este contexto, la educación acuática se presenta como un proceso formativo integral, en el que cada decisión del aprendiz, desde entrar al agua hasta afrontar un nuevo desafío, está mediada por factores tanto racionales como emocionales.

En los últimos años, la investigación educativa ha comenzado a **reconocer el papel fundamental que desempeñan las emociones en la toma de decisiones**. Tal como señalan Martínez-Priego y Romero-Iribas (2024), existe una estrecha relación entre las emociones y la *phronesis* según Aristóteles, entendida como sabiduría práctica, es decir, la capacidad de actuar con prudencia y sensatez en situaciones concretas. Esta perspectiva resulta especialmente relevante en el ámbito acuático, donde emociones como el miedo, la euforia, la ansiedad o la confianza influyen de manera directa en la forma en que los aprendices valoran los riesgos, asumen retos y ejecutan sus acciones (Moreno-Murcia, 2025).

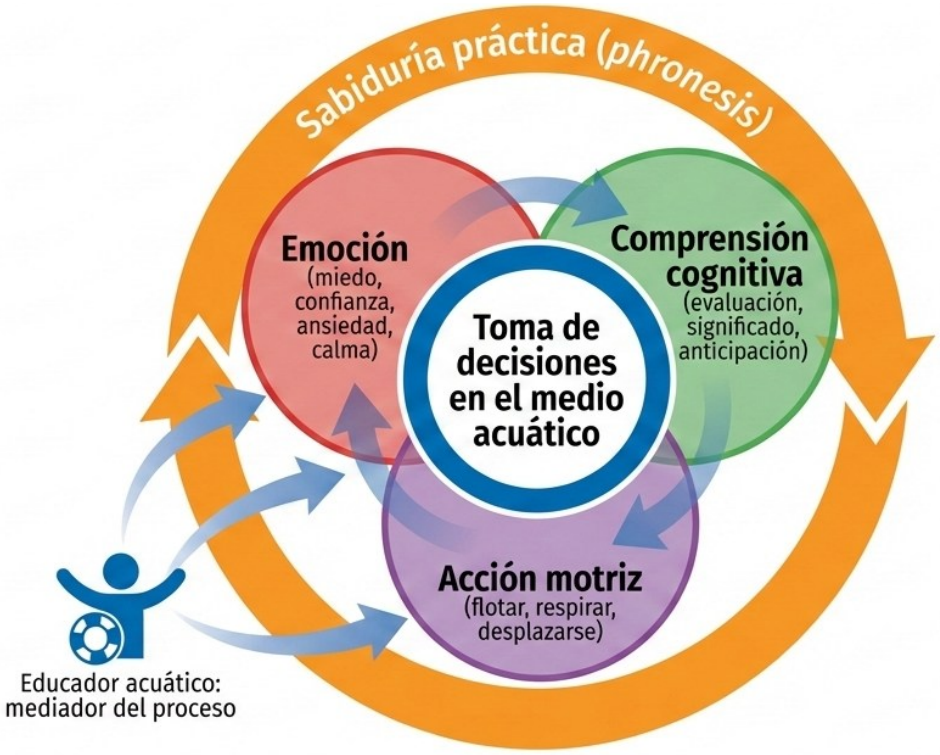
Desde una perspectiva neuropsicológica, Feldman (2024) sostiene que las emociones no emergen de una región específica del cerebro, sino del funcionamiento integrado del sistema cerebral en su conjunto. Asimismo, plantea que las emociones no se reconocen ni se identifican como entidades preexistentes, sino que se **construyen a partir de las experiencias vividas y de la percepción que hacemos de ellas**, tanto propias como ajenas, en función de las demandas de la situación. Este proceso se produce mediante una compleja interacción de sistemas que permite a la persona interpretar el contexto, dar significado a lo que siente y ajustar su conducta de forma adaptativa.

Este documento explora cómo se puede fomentar una toma de decisiones acertada en la educación acuática a partir del reconocimiento y gestión de las emociones. A través de un enfoque pedagógico que integra

lo emocional y lo racional, se proponen estrategias concretas para ayudar a los educadores a acompañar a sus aprendices en el desarrollo de una verdadera competencia acuática: aquella que no solo se manifiesta en el dominio técnico, sino también en la capacidad de actuar de forma consciente, equilibrada y segura. La Figura 1 sintetiza el modelo integrador del MAC que guía el desarrollo del presente trabajo, mostrando la relación entre emoción, comprensión y acción en la toma de decisiones en el medio acuático.

La competencia acuática se construye a través de la interacción dinámica entre emoción, comprensión cognitiva y acción motriz, articuladas en la toma de decisiones dentro del medio acuático. Este proceso se regula mediante la sabiduría práctica (phronesis), con el educador como mediador del aprendizaje.

Figura 1. Modelo integrador del MAC.



La toma de decisiones en el aprendizaje acuático

En el proceso de aprendizaje acuático, cada alumno se enfrenta constantemente a decisiones que determinan su progreso: desde lanzarse al agua por primera vez, hasta intentar una nueva técnica o enfrentarse a su miedo. Estas decisiones no ocurren en el vacío, están influidas por una serie de factores que pueden favorecer o dificultar que el alumno actúe de forma responsable, persistente y segura. Entender estos factores es clave para que el docente cree condiciones que fomenten decisiones positivas en el entorno acuático.

Uno de los primeros elementos a considerar son las diferencias individuales en la capacidad

de autorregulación, comúnmente asociadas a la “fuerza de voluntad”. Algunos muestran mayor autocontrol y tolerancia a la frustración, mientras que otros se ven más fácilmente dominados por el miedo, la dispersión o el deseo de evitar el esfuerzo. En el medio acuático, estas diferencias se hacen muy evidentes: unos se lanzan al desafío, mientras otros dudan o evitan. Por ello, es fundamental adaptar las propuestas, ofrecer apoyos progresivos y fomentar la confianza personal, permitiéndoles desarrollar esa capacidad con el tiempo.

Otro aspecto que incide en la toma de decisiones es la magnitud percibida de la recompensa o el reto. No es lo mismo para un niño flotar durante cinco segundos que nadar toda una distancia, del mismo modo, no todos atribuyen el mismo valor a superar una prueba, recibir un elogio o lograr una medalla. Por eso, el docente debe identificar qué motiva a cada uno, presentar desafíos significativos pero alcanzables, y utilizar refuerzos positivos ajustados a sus intereses y progresos personales. Así, se favorece una toma de decisiones más orientada al esfuerzo y la superación personal.

El estado físico también juega un papel determinante. Un alumno que llega cansado, con frío, hambre o falta de sueño, verá reducida su capacidad para tomar decisiones adecuadas en el agua. Su coordinación, atención y disposición a intentar algo nuevo se verán afectadas. En estos casos, la función del educador es observar, flexibilizar la exigencia cuando sea necesario y promover un ambiente en el que el bienestar físico esté garantizado: agua a buena temperatura, pausas suficientes y escucha activa ante señales de malestar.

Pero también es cierto que una práctica ajustada a las características del alumno y a su estado en ese momento puede favorecer un reajuste interior y emocional, actuando incluso como una forma de “limpieza” que permite transitar de un estado emocional a otro. El estado emocional influye directamente en el comportamiento y en la toma de decisiones, de modo

que emociones como la ansiedad, el miedo al fracaso o la tristeza pueden bloquear la iniciativa y limitar la participación, mientras que sentirse seguro, acompañado y emocionalmente sostenido favorece la asunción de retos y la confianza en las propias capacidades. En este sentido, la experiencia vivida durante la práctica y la socialización que se produce en el grupo de aprendizaje resultan elementos determinantes, especialmente cuando se genera un clima emocionalmente positivo en el que el error se entiende como parte del proceso y el vínculo con el docente aporta la seguridad necesaria para explorar nuevas posibilidades.

Facilitar la toma de decisiones acertadas en el aprendizaje acuático no implica únicamente la enseñanza de técnicas, sino un acompañamiento educativo que atienda de manera integrada los procesos motores, emocionales y cognitivos que se activan mientras el alumno aprende a nadar. Desde esta perspectiva integral, el docente no actúa primero como transmisor técnico y después como observador del alumno, sino como un guía que comprende al participante en su totalidad durante la propia práctica, orientando, motivando y acompañando el aprendizaje. De este modo, se favorece que la confianza y la superación personal emerjan de forma natural en cada sesión, al tiempo que se construye un aprendizaje más significativo y ajustado a la realidad del alumno.

Según lo anterior, las emociones desempeñan un papel clave en la forma en que las personas responden en el medio acuático, influyendo en su capacidad para aprender y aplicar habilidades. Para fomentar la toma de decisiones adecuadas, se debe considerar:

- **Reconocimiento de emociones**. Antes de entrar en el agua, es fundamental que los aprendices identifiquen sus emociones. Un ejercicio útil es preguntarles: "¿Cómo te sientes hoy en relación con el agua?" y guiarlos en una breve reflexión.
- **Evaluación de riesgos**. Simular situaciones en la piscina donde los aprendices deban evaluar las condiciones del entorno antes de actuar. Ejemplo: hacer que observen la profundidad, la distancia a la pared y la seguridad de la zona antes de lanzarse al agua.
- **Desarrollo de confianza y autocontrol**. A través de ejercicios progresivos, los educadores pueden ayudar a los aprendices a enfrentar sus miedos. Por ejemplo, si una persona tiene miedo de flotar, se puede dar sostén, después pasar para uno flotador y cambiar de flotador hacía su ausencia.

La relación de las emociones con la sabiduría práctica (razón) en la educación acuática

En la educación acuática, la relación entre las emociones y la sabiduría práctica *(*Martínez-Priego & Romero-Iribas, 2024*)* es fundamental para garantizar que los aprendices no solo adquieran habilidades técnicas, sino que también desarrollen un juicio adecuado en la toma de decisiones dentro del agua. Las emociones pueden ser tanto facilitadoras como obstáculos en el aprendizaje, y su adecuada gestión permite que las personas actúen con prudencia y eficacia en un entorno donde la seguridad y la confianza son esenciales.

El rol de las emociones en el aprendizaje acuático. Las emociones son respuestas naturales que influyen en la forma en que los aprendices perciben y reaccionan ante el agua. Por

ejemplo, el miedo puede impedir que una persona se sumerja o flote con naturalidad, mientras que la euforia descontrolada puede llevar a una toma de riesgos innecesaria, como puede ser saltar desde unas rocas al mar o correr por la piscina y saltar al agua con sus compañeros.

Desde una perspectiva pedagógica, es clave ayudar a los aprendices a identificar y reconocer sus emociones antes, durante y después de cada experiencia acuática. Para ello, el educador acuático puede emplear preguntas guiadas como: ¿cómo te sientes en este momento en el agua?, ¿qué sensaciones te genera esta experiencia?, ¿percibes tensión o malestar en alguna parte de tu cuerpo? Este proceso favorece la autoconciencia emocional y permite al aprendiz ajustar sus respuestas y tomar decisiones más adecuadas en el medio acuático. No obstante, este trabajo requiere que el profesional valore y respete las respuestas del alumno y que, cuando lo considere oportuno, ofrezca un sostén emocional ajustado, guiando de manera progresiva hacia nuevas sensaciones y experiencias que amplíen su seguridad y confianza en el agua.

La sabiduría práctica en la toma de decisiones acuáticas. La sabiduría práctica, entendida como la capacidad de tomar decisiones correctas en el momento adecuado, es importante en el desarrollo de la competencia acuática. No se trata solo de conocer las técnicas de nado, sino de evaluar constantemente las condiciones del entorno, anticipar riesgos y actuar con prudencia. Por ejemplo, un nadador con experiencia y control emocional sabrá cuándo descansar para evitar el agotamiento o cómo reaccionar ante una corriente inesperada sin entrar en pánico. Para fomentar esta capacidad en los aprendices, los educadores pueden simular escenarios donde deban evaluar distintas opciones y tomar decisiones informadas, como elegir entre diferentes estrategias para desplazarse en el agua con eficiencia y seguridad.

La doble estructura de emociones y sabiduría práctica. Las emociones y la sabiduría práctica comparten una estructura dual: por un lado, proporcionan información valorativa sobre la realidad (percibimos si una situación es segura o riesgosa) y, por otro, impulsan a la acción (actuamos en consecuencia). En el agua, este mecanismo se vuelve especialmente relevante. Si un aprendiz siente ansiedad antes de intentar flotar, su reacción instintiva puede ser tensar el cuerpo y hundirse en lugar de relajarse y confiar en la flotabilidad del agua. Aquí, el papel del educador es clave para transformar esa respuesta emocional en una oportunidad de

aprendizaje, guiando al aprendiz en ejercicios de respiración y control corporal que refuercen su confianza y capacidad de adaptación.

Cómo las emociones potencian la sabiduría práctica. Las emociones bien gestionadas pueden fortalecer la sabiduría práctica, facilitando una mejor toma de decisiones en el entorno acuático. La esperanza y la confianza, por ejemplo, motivan a los aprendices a superar sus límites de manera progresiva, mientras que la cautela les permite respetar sus propios ritmos y límites sin asumir riesgos innecesarios. Un ejercicio útil en este sentido es fomentar la autoevaluación después de cada práctica, preguntando a los aprendices qué emociones sintieron y cómo estas influyeron en su desempeño. De este modo, pueden reconocer patrones y desarrollar una mentalidad reflexiva que les ayude a mejorar en cada sesión. Para que este proceso sea efectivo, es importante que los alumnos comprendan conceptualmente lo que aprenden, mediante la construcción de conceptos a través del lenguaje, la visualización y la experiencia práctica. Esta comprensión les permite asimilar y relacionar lo aprendido con la acción, respondiendo a preguntas como qué están haciendo, de qué manera lo están haciendo y para qué lo hacen. Desde una perspectiva más práctica, este enfoque contribuye al dominio del saber, el saber hacer y el saber estar, integrando conocimiento, acción y actitud en la experiencia acuática

Cómo la sabiduría práctica regula las emociones. La regulación de las emociones se construye viviéndolas, sintiéndolas y comprendiéndolas. Por ello, es fundamental que el alumno pueda identificar y relacionar lo que experimenta corporal y emocionalmente con aquello que le sucede. Por ejemplo, durante una actividad de salto, el alumno puede ponerse rígido y notar que su corazón late más rápido; reconocer si eso corresponde a miedo o pánico le permitirá comprender su reacción. Esta toma de conciencia es clave para que pueda dominar la emoción que siente y aplicar estrategias adecuadas para regularla. Así, un nadador que comprende cómo distribuir su energía en una prueba de resistencia no se deja llevar por la emoción del momento y administra mejor su esfuerzo. Del mismo modo, un aprendiz que sabe flotar o respirar correctamente tiene menos probabilidades de experimentar pánico ante una situación inesperada. Los educadores pueden trabajar este aspecto mediante la simulación de escenarios en los que los aprendices deban tomar decisiones bajo presión, como decidir qué hacer si se le cae un objeto al agua o cómo reaccionar ante el oleaje, favoreciendo una respuesta emocional más ajustada y consciente.

La interacción entre emociones y sabiduría práctica en la educación acuática

Las investigaciones recientes han puesto de relieve la importancia de construir los conceptos no solo a través del lenguaje oral y corporal, sino también mediante experiencias vividas e imágenes significativas. Este proceso de formación conceptual permite a los aprendices comprender qué son las emociones, cómo se manifiestan en su cuerpo y de qué manera influyen en sus respuestas ante distintas situaciones (Feldman, 2024).

Para que los conceptos adquieran sentido, necesitan ser sentidos, percibidos y experimentados. Solo así los aprendices pueden comprender por qué hacen lo que hacen y

con qué finalidad lo hacen. Este enfoque favorece la creación de imágenes mentales que se consolidan en el cerebro y que, en el futuro, pueden ser evocadas y utilizadas durante la acción. De este modo, el aprendizaje se vuelve más profundo, significativo y fácilmente transferible a nuevas situaciones.

Siguiendo la propuesta de una doble estructura psicológica de las emociones, basada en el conocimiento valorativo y en la tendencia a la acción, esta dinámica adquiere una relevancia especial en la enseñanza acuática. El aprendiz no solo interpreta cognitivamente la situación, sino que ajusta su comportamiento a partir de lo que siente y de lo que ha aprendido a valorar, integrando emoción, comprensión y acción en un mismo proceso educativo.

- **Percepción del entorno acuático.** Un ejercicio adecuado consiste en pedir a los aprendices que, antes de ingresar al agua, cierren los ojos por un momento, escuchen los sonidos del entorno, sientan la temperatura del agua y observen mentalmente el espacio en el que se encuentran. A partir de esta percepción, se crea una imagen mental del entorno que aporta seguridad emocional y prepara al alumno para la actividad.
- **Respuesta emocional regulada.** Es recomendable utilizar ejercicios de respiración para relajar a los aprendices antes de una tarea desafiante. Por ejemplo, antes de intentar una primera inmersión, se les puede pedir que inhalen profundamente, retengan el aire unos segundos y luego exhalen lentamente. Este ejercicio favorece el control de la respiración, promueve la calma y contribuye a reducir o dominar la emoción del miedo.
- **Decisión acertada en la acción.** Plantear situaciones en las que los aprendices deban elegir la acción más adecuada permite fomentar la reflexión antes de actuar de manera impulsiva. Por ejemplo, ante la pregunta “¿qué harías si alguien necesita ayuda en el agua?”, el alumno se ve llevado a analizar la situación, tomar decisiones conscientes y experimentar una satisfacción emocional asociada al control y la elección. Este proceso favorece el desarrollo de la autonomía y la sabiduría práctica en el entorno acuático.

Implementación para la acción

Para integrar estos principios en la educación acuática, es posible diseñar estrategias didácticas que favorezcan la conexión entre las emociones, como el afrontamiento del miedo, y la toma de decisiones conscientes. El objetivo es que el aprendiz reflexione sobre qué puede

hacer, si es seguro hacerlo y, en caso contrario, qué alternativas tiene para actuar de manera adecuada. La Tabla 1 presenta ejemplos de emociones predominantes en distintos momentos de la experiencia acuática y las intervenciones docentes asociadas, desde una perspectiva coherente con el MAC, orientada a favorecer la toma de decisiones ajustadas y el desarrollo de la competencia acuática.

Tabla 1. Intervención docente según el momento emocional en el aprendizaje acuático.

Momento	Emoción predominante	Intervención docente
Antes de la tarea	Miedo, duda	Preguntas guiadas, respiración
Durante la tarea	Tensión, alerta	Acompañamiento, feedback
Después de la tarea	Alivio, orgullo	Reflexión, verbalización

- **Ejercicios de respiración y relajación.** Antes de cada sesión, se puede realizar una breve actividad de respiración profunda en la orilla con el fin de reducir la ansiedad y aumentar la concentración. Durante este momento, el educador debe guiar la construcción de una imagen mental positiva que favorezca una dinámica activa de dominio emocional. Por ejemplo, se puede invitar a los alumnos a imaginar que el miedo está en sus manos y preguntarles a qué le tienen miedo, como a insectos o animales. Luego, se les propone que imaginen que aplastan ese miedo con fuerza y que, a continuación, soplen intensamente sobre sus manos para dejarlo ir. Esta dinámica puede repetirse varias veces, variando los miedos y finalizando con la afirmación verbal “yo puedo”, reforzando la confianza y la autopercepción de control.
- **Juegos de toma de decisiones.** Es importante crear escenarios lúdicos en los que los aprendices deban decidir y actuar con rapidez. Por ejemplo, ante la consigna “si la corriente te empuja, ¿cómo reaccionarías?”, se les invita a probar distintas estrategias dentro del agua. Estas situaciones deben comenzar con actividades progresivas, como un cuento motor acuático, en el que el alumno construye mentalmente el escenario y responde a los desafíos que se presentan. Un ejemplo puede ser imaginar que viajan por un río en un barco, colocándose sobre una colchoneta, y de repente aparece una ola grande. Ante esta situación, se les pregunta qué pueden hacer, como remar más rápido. Luego, ya dentro del agua, con o sin material auxiliar como flotadores, se plantean nuevas consignas, por ejemplo, cómo llegar al borde de la piscina o qué hacer si se cansan, favoreciendo respuestas rápidas y ajustadas.
- **Reflexión sobre experiencias acuáticas.** Al finalizar la sesión, es recomendable realizar una ronda de comentarios en la que cada aprendiz pueda compartir cómo se sintió, qué decisiones tomó y qué podría mejorar en la próxima clase. Esta instancia, conocida como asamblea final, resulta fundamental para que los alumnos reflexionen sobre las decisiones adoptadas, analicen sus resultados y, de manera colectiva, identifiquen las opciones más adecuadas. El diálogo activo favorece la cohesión del grupo, así como la construcción de la socialización, el respeto y la capacidad de decisión, aspectos esenciales para el desarrollo de las emociones socioafectivas.

Conclusión

La educación acuática, cuando se aborda desde una perspectiva integral, trasciende el dominio técnico para convertirse en un espacio de formación personal, emocional y ética. A lo largo de este documento se ha argumentado que la toma de decisiones en el medio acuático no puede comprenderse solo desde la razón instrumental, sino que debe incluir el reconocimiento, la regulación y la integración de las emociones como parte esencial del proceso de aprendizaje. La relación entre emoción y sabiduría práctica, o phronesis, en términos aristotélicos, permite al aprendiz evaluar situaciones, actuar con prudencia y adaptarse a los desafíos del entorno acuático con mayor seguridad y autonomía.

El papel del educador en este proceso es clave: no solo como transmisor de técnicas, sino como facilitador de experiencias donde el alumno pueda reflexionar sobre sus emociones, construir confianza y desarrollar un juicio sensato que guíe sus acciones. Estrategias como la autorreflexión, la simulación de escenarios reales, los ejercicios de respiración y la evaluación emocional previa y posterior a cada actividad son herramientas pedagógicas que potencian la competencia acuática desde una mirada formativa. Para ello, es primordial que el educador comprenda cuáles son las emociones, qué reacciones provocan tanto en el alumno como en sí mismo, y cómo influyen en el comportamiento. Este conocimiento le permitirá generar propuestas didácticas adecuadas para que los alumnos puedan vivenciar las emociones de manera práctica, es decir, comprenderlas, experimentarlas y responder a ellas de forma consciente y ajustada.

En definitiva, fomentar la competencia acuática implica educar desde la emoción hacia la razón para la acción. Esto implica formar personas que, más allá de saber nadar, sepan cómo actuar con responsabilidad y equilibrio en un medio que exige atención, control y decisión. Comprender y aplicar esta conexión entre emociones y toma de decisiones no solo mejora el rendimiento acuático, sino que también contribuye al desarrollo de aprendizajes duraderos y significativos para la vida.

Referencias

Feldman, L. (2024). *La vida secreta del cerebro*. Paidós.

Martínez-Priego, C., & Romero-Iribas, A. (2024). Where and how do *phronesis* and emotions connect? *Topoi, 43*, 997–1009. https://doi.org/10.1007/s11245-024-10022-1

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

Moreno-Murcia, J. A. (2026). *Método Acuático Comprensivo*. Sb Editorial.