Recursos pedagógicos
ACTIVIDADES ACUÁTICAS

ALFABETIZACIÓN ACUÁTICA Y PREVENCIÓN DEL AHOGAMIENTO: DE ENSEÑAR A NADAR A EDUCAR PARA DECIDIR

Rita Fonseca Pinto y Juan Antonio Moreno Murcia

2 de noviembre 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

ALFABETIZACIÓN ACUÁTICA Y PREVENCIÓN DEL AHOGAMIENTO: DE ENSEÑAR A NADAR A EDUCAR PARA DECIDIR

Rita Fonseca Pinto y Juan Antonio Moreno Murcia

Prevenir el ahogamiento también se aprende. La educación acuática debe ir más allá de enseñar habilidades motrices para ayudar a las personas a comprender el entorno, reconocer sus posibilidades, limitaciones y tomar decisiones más ajustadas. La alfabetización acuática ofrece un marco educativo para aprender a actuar de forma autónoma, consciente y responsable en diferentes situaciones acuáticas.

Introducción

Enseñar en el medio acuático implica ayudar a las personas a desarrollar habilidades, comprender sus posibilidades y relacionarse con el agua en condiciones diversas. Aprender a flotar, desplazarse, orientarse, a manejar un chaleco o salir del agua constituye una parte fundamental de ese proceso. Su valor educativo aumenta cuando la persona comprende para qué pueden servir esas habilidades, reconoce las condiciones en las que puede utilizarlas y aprende a identificar cuándo necesita ayuda o cuándo conviene no exponerse.

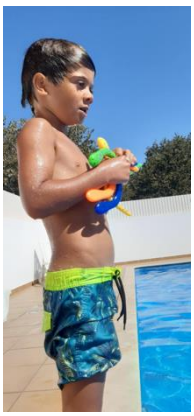
Esta perspectiva resulta especialmente relevante para la prevención del ahogamiento. La Organización Mundial de la Salud sitúa la enseñanza de habilidades básicas de natación y seguridad acuática entre las intervenciones recomendadas para su prevención, dentro de una estrategia que incorpora también supervisión, control del acceso al agua, entornos seguros y preparación para responder ante emergencias (World Health Organization [WHO], 2014, 2021). Por tanto, la educación acuática tiene una contribución que aportar, integrada en un sistema de protección más amplio.

Para los educadores, esta idea plantea una cuestión práctica: **¿cómo podemos aprovechar las sesiones habituales para que las personas aprendan, además de las habilidades que sostienen los patrones técnicos?** Este recurso propone revisar la enseñanza desde esa pregunta, mediante orientaciones sencillas y ejemplos que puedan adaptarse a diferentes alumnados y contextos. Por ello, el objetivo de este recurso es ofrecer a los profesionales orientaciones prácticas para incorporar los principios de la alfabetización acuática a la enseñanza, favoreciendo no solo el aprendizaje de habilidades, sino también la comprensión del entorno, el reconocimiento de las propias posibilidades y limitaciones y la toma de decisiones ajustadas que contribuyan a una relación más segura, autónoma y responsable con el medio acuático.

De aprender a nadar a la alfabetización acuática

La evolución de la educación acuática ha supuesto ampliar progresivamente la mirada desde el aprendizaje de la natación hacia una preparación más completa para relacionarse con los ambientes acuáticos. Stallman et al. (2017) contribuyeron a este cambio al proponer el concepto de competencia acuática, que integra habilidades motrices, conocimientos y

componentes afectivos relacionados con la prevención del ahogamiento. Desde esta perspectiva, saber desplazarse en el agua constituye una parte importante de la formación, pero no permite, por sí solo, anticipar cómo responderá una persona cuando cambien las condiciones de la situación.



La alfabetización acuática amplía esta perspectiva y sitúa como horizonte educativo la capacidad de relacionarse con el medio acuático de forma progresivamente más autónoma, consciente y responsable a lo largo de la vida, no atendiendo a modalidades específicas, pero buscando en la experiencia acuática las sensaciones de placer, bien-estar, desarrollo e incluso rendimiento. Esto implica integrar la acción motriz con la comprensión del entorno, la toma de decisiones, la satisfacción de sensaciones positivas, la regulación emocional y la adaptación a diferentes situaciones (Moreno-Murcia, 2026). La cuestión educativa deja así de limitarse a «¿sabe nadar?» para incorporar otra pregunta: **«¿comprende la situación y dispone de recursos para actuar?»**

Esta evolución tiene también una clara dimensión preventiva. Educar para la prevención no consiste únicamente en enseñar respuestas ante una emergencia, sino en ayudar a observar el entorno, reconocer las propias posibilidades y limitaciones, identificar condiciones que pueden incrementar el riesgo no necesario (por ejemplo, una bandera roja o una playa no vigilada) y adoptar decisiones ajustadas antes de que aparezca una situación de mayor peligro. Desde esta perspectiva, la educación acuática preventiva conecta el aprendizaje de habilidades con la comprensión, la percepción del riesgo, la percepción de competencia y la toma de decisiones (Ortiz et al., 2025).

Para los profesionales, este enfoque no supone abandonar la enseñanza de ninguna habilidad ni añadir porque sí nuevos contenidos. Supone ampliar la intención educativa de las experiencias que ya se proponen: enseñar a hacer tomando como referencia distintas prácticas acuáticas y, al mismo tiempo, ayudar a comprender **cuándo, cómo, por qué y en qué condiciones** puede utilizarse lo aprendido.

Este **aprender a observar, pensar y decidir** requiere oportunidades para observar alternativas, elegir, experimentar y revisar una respuesta. En el contexto acuático, esas oportunidades deben organizarse en un entorno educativo, respetando las condiciones de seguridad establecidas por el profesional. Así, la autonomía del alumnado se construye con acompañamiento, apoyos y límites adecuados a sus características.

Tres ideas esenciales para orientar la enseñanza

Las habilidades son necesarias y adquieren sentido cuando aprendemos a utilizarlas. Flotar, remar subacuáticamente, sostenerse, desplazarse, orientarse, entrar y salir del agua son algunos de los aprendizajes fundamentales. Desde el enfoque de la competencia acuática, su dominio necesita relacionarse con la capacidad para interpretar la situación y seleccionar una respuesta ajustada (Stallman et al., 2017). Por ello, observar que una persona ejecuta una

acción en un determinado contexto proporciona información relevante, pero no suficiente para comprender cómo responderá cuando cambien las condiciones (cambio de profundidad, el elemento de apoyo a la flotación se aleja, etc.).

Por ejemplo, las actividades con material de flotación permiten ilustrarlo. Los niños están acostumbrados a jugar con el flotador tubular entre las piernas, pero ¿qué ocurre cuando cogen la pelota y la lanzan?, se desequilibran y pierden el flotador?, ¿qué alternativas tienen para mantener su seguridad y bienestar? El educador puede ampliar esa experiencia ayudándole a identificar alternativas de acción, reconocer la más ajustada al momento, ampliando el conocimiento y visión. La ejecución, el conocimiento y la comprensión se trabajan de forma relacionada.

Cuando cambia la situación, necesitamos revisar la respuesta. Stallman et al. (2017) y Ortiz et al. (2025) destacan la importancia de considerar las demandas de las situaciones acuáticas al valorar la competencia. Por ello, realizar una habilidad en un entorno determinado no permite asumir automáticamente una respuesta equivalente en otro. La transferencia constituye un objetivo educativo que necesita trabajarse y comprobarse dentro de los límites de cada experiencia. Para el educador, esto supone enseñar a identificar cambios relevantes. Puede hacerse mediante variaciones sencillas y previamente valoradas, pero también a través de fotografías, conversaciones o situaciones planteadas fuera del agua o situaciones simuladas. No es necesario reproducir un peligro para ayudar a comprenderlo.

Por ejemplo, ¿cómo actuar ante una corriente inesperada? Imaginemos que estamos en un río y aparece una corriente que nos arrastra en una determinada dirección. ¿Qué alternativas tenemos para responder ante esta situación? Pedir ayuda, adoptar una posición de flotación dorsal y valorar cómo orientar el cuerpo para proteger la cabeza frente a posibles obstáculos son algunas de las posibilidades. Hay que tornar la experiencia educativa más realista, construyendo posibilidades, haciendo pensar, desarrollando la habilidad, porque en el momento sorpresa la gestión emocional es determinante y el saber cómo regular de la respuesta, puede ser de gran ayuda.

Pedir ayuda, detenerse o no entrar también son aprendizajes. Una persona puede necesitar detenerse, comunicar malestar o solicitar una adaptación. Otra puede reconocer que no dispone de información suficiente para decidir si debe entrar en un espacio desconocido. Estas respuestas merecen un lugar explícito en la enseñanza. Decir «puedes pedir ayuda» es un primer paso y el profesional debe facilitarla. Si un alumnado comunica inseguridad y recibe presión para continuar, puede aprender que expresar una dificultad tiene consecuencias desagradables. Este enfoque también promueve la autoestima y el respeto entre iguales, teniendo en cuenta sus ritmos, necesidades y niveles de habilidad, así como su condición en cada momento. Concretamente durante la infancia, es importante recordar que la autonomía no reduce la responsabilidad adulta de supervisar y proteger (WHO, 2014), independientemente, del entorno acuático donde están (conocido o desconocido).

Por ejemplo, si un niño indica «no quiero hacerlo, siento miedo», hay que acoger la información («Gracias por decírmelo»), precisar la necesidad («¿Qué crees que puede

suceder?») y ajustar la participación (ofrecer un apoyo, simplificar la tarea, acompañar o posponer la actividad).

Propuestas para incorporar la alfabetización acuática en tus sesiones

Su fundamento se encuentra en una concepción de la competencia acuática que integra habilidades, conocimientos y componentes afectivos (Stallman et al., 2017), junto con la necesidad de organizar la enseñanza bajo condiciones adecuadas de seguridad (WHO, 2022). Las actividades propuestas han sido diseñadas para su aplicación en un contexto acuático específico y no han sido validadas para su generalización a otros contextos. Por tanto, corresponde a cada profesional adaptarlas a las características del grupo y a las condiciones del entorno.

Propuesta 1. Antes de entrar, observo

Objetivo. Identificar el acceso autorizado, el lugar de salida, la zona de actividad y el profesional de referencia. También reconocer que algunas condiciones deben ser explicadas o verificadas por el educador.
Aplicación. Antes de entrar, reúne al grupo en una zona segura. Pide que señalen el acceso autorizado y la salida, que localicen los apoyos y al profesional de referencia. Completa la información y comprueba después si utilizan esas referencias.
Preguntas. «¿Qué necesitas preguntarte antes de empezar?»; «¿Dónde puedes salir?» y «¿Cómo piensas llegar allí?»
Qué observar. Si identifica las referencias y las utiliza, decir una norma no equivale a aplicarla.
Adaptación y seguridad. Utiliza fotografías, pictogramas o demostraciones; permite responder señalando. El profesional garantiza las condiciones del espacio.
Transferencia. Imagina que estamos en otro local y existe viento que hace aumentar el oleaje, ¿qué ajustarías en esa situación?

Propuesta 2. Elijo un recorrido adecuado para mí

Objetivo. Seleccionar una opción atendiendo a sus características, comunicar por qué la elige y revisar la decisión después de realizarla.
Aplicación. Presenta dos recorridos breves previamente considerados adecuados, con pequeñas diferencias de distancia y posibilidad o no de uso de apoyo. Pide que observe, elija y explique su decisión. Revisa la elección al finalizar el intento de recorrido.
Preguntas. «¿En qué te has fijado?» y «Después de probarlo, ¿mantendrías tu elección?».
Qué observar. Si considera distancia, apoyos, comparación con sus compañeros o experiencia previa. Explora sus razones antes de interpretar una elección.
Adaptación y seguridad. Propone que señale con un material la distancia que cree ser capaz de realizar según algún criterio pre-establecido. Si solo una opción es adecuada, no presentes la otra como alternativa. Modifica la tarea si la respuesta muestra que necesita ajustes.
Transferencia. Imagina que la temperatura del agua es muy fría y necesitas salir del agua, ¿qué harías?, ¿más distancia y una salida garantizada? o ¿menos distancia y una salida más compleja?

Propuesta 3. Si cambia una referencia, me detengo y reviso

Objetivo. Identificar cambios relevantes en el entorno y aprender a detenerse, revisar la situación y ajustar la decisión antes de continuar.
Aplicación. Presenta previamente algunas señales o referencias del entorno y comprueba que el alumno comprende su significado. Durante una tarea conocida y en condiciones controladas, modifica una de esas referencias, por ejemplo, el punto de llegada o la señal que indica el recorrido. Antes de continuar, informa de que se ha producido un cambio y pide al alumnado que lo identifique, valore qué implica y decida cómo debe actuar.
Preguntas. «¿Qué ha cambiado?», «¿Afecta ese cambio a lo que ibas a hacer?», «¿Qué necesitas comprobar antes de continuar?» y «¿Mantendrías tu decisión o la cambiarías?».
Qué observar. Si identifica el cambio, se detiene para valorar sus consecuencias y ajusta su actuación antes de continuar. Observa también si actúa automáticamente siguiendo la rutina anterior o si necesita ayuda para reconsiderar su decisión.
Adaptación y seguridad. Introduce un único cambio cada vez, claramente identificable y siempre dentro de una situación segura. Acompaña la observación y, si genera confusión o inseguridad, vuelve a la situación conocida. No introduzcas cambios inesperados durante el desplazamiento ni retires apoyos necesarios para realizar la actividad con seguridad.
Transferencia. Traslada la reflexión a un entorno natural: «Imagina que estás realizando una actividad acuática y comienza a llover y a tronar. ¿Qué ha cambiado?, ¿qué información necesitas valorar?, ¿mantendrías lo que estabas haciendo o modificarías tu decisión?».

Propuesta 4. Puedo expresar lo que necesito

Objetivo. Reconocer y comunicar una necesidad y participar en la búsqueda de una adaptación adecuada.
Aplicación. Acuerda una expresión o señal para solicitar atención o detener la actividad. Practícala en una situación tranquila. Durante las tareas, atiende las solicitudes, concreta la necesidad y ofrece una adaptación adecuada.
Preguntas. «¿Qué parte te resulta difícil?», «¿Qué necesitas para participar?».
Qué observar. Si conoce y utiliza la señal y qué respuesta recibe. El silencio no demuestra bienestar o comprensión.
Adaptación y seguridad. Emplea gestos, pictogramas o sistemas de comunicación conocidos. Ante malestar, dificultades relevantes o una solicitud de parada, interrumpe la tarea y actúa conforme a los procedimientos del centro y respetando la integridad física e emocional del alumno.
Transferencia. Plantea situaciones simuladas y sencillas, siempre bajo supervisión docente, en las que uno o varios compañeros insistan en que el alumnado realice una actividad que no desea hacer. Utiliza la situación para favorecer el diálogo y reflexionar sobre cómo expresar una negativa, respetar las decisiones de los demás y reconocer los efectos que distintas formas de comunicación pueden tener sobre la seguridad y el bienestar.

Propuesta 5. Lo que sé hacer aquí, ¿qué me permite decidir en otro lugar?

Objetivo. Reconocer diferencias entre espacios acuáticos y comprender las implicaciones en la conducta personal antes de actuar.
Aplicación. Fuera del agua, compara fotografías de una piscina conocida y otros espacios acuáticos. Identifica qué información tenéis, qué desconocéis, si hay a quién consultar, ¿quién sería? Finaliza concretando qué hacer mientras falta información.
Preguntas. «¿Qué cambia aquí?», «¿Qué no podemos saber por una fotografía?», «Qué actividad te gustaría hacer aquí, pero ¿cuál en la realidad que podrías hacer?»
Qué observar. Si reconoce los límites de la información disponible. «No lo sé; necesito preguntar» puede ser una respuesta pertinente.
Adaptación y seguridad. Con alumnos pequeños, trabajar una sola diferencia: permanecer con el adulto responsable y consultar antes de actuar. Analizar imágenes no demuestra capacidad para desenvolverse en los espacios representados.
Transferencia. Con niños pequeños, llegamos a la piscina ¿qué observar antes de entrar?, ¿cuándo entrar?, ¿qué hacer si caemos accidentalmente a la piscina?

Evaluar para comprender y ajustar la enseñanza

La evaluación forma parte de este proceso. Permite reconocer avances, identificar necesidades y revisar si la propuesta facilita el aprendizaje pensando en la diversidad de ambientes acuáticos y de la posibilidad de prácticas. Acordar que cuando la enseñanza integra

habilidades, conocimientos y componentes afectivos, la observación debe recoger información sobre esas dimensiones, además del resultado motor (Stallman et al., 2017; Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2025), no es necesario registrar todo lo que ocurre, pero es necesario que el profesional sepa qué observar, que factores tienen mayor impacto en la conducta y qué significa lo que observa. Para eso antes de observar, es importante concretar qué queremos conocer.

Por ejemplo, un objetivo como «mejorar la toma de decisiones» resulta demasiado amplio para orientar la observación de una sesión. Necesitamos precisar qué tipo de decisión queremos enseñar, en qué tarea aparecerá y qué preguntas podrías aportar información para la efectividad del aprendizaje. Imaginemos una situación en la que tenemos que decidir si continuamos desplazándonos en el agua para alcanzar una pelota. ¿Qué ocurre si aumenta la distancia que nos separa de ella, si la pelota cambia de dirección o si, en la playa, el viento empieza a alejarla de nosotros? Porqué saber ejecutar una acción no significa saber cuándo es seguro seguir ejecutando.

¿Cómo podríamos evaluar la conducta del alumnado con información útil al proceso de aprendizaje? Los mejores registros son los que describen las acciones, por eso es recomendable una evaluación que aporte a la etiqueta del tipo «es imprudente», «tiene miedo» o «no presta atención» una información más descriptiva como, por ejemplo, «elige seguir buscando la pelota porque su atención está en el objeto, olvidando el entorno». Hay que volver a la experiencia y, por cuestionamiento, explorar las posibilidades.

En un ambiente como el medio acuático con tantos factores variables, no hay una respuesta universal para la evaluación. Momentos de práctica, evaluación, reflexión construyen el proceso y, consecuentemente, el aprendizaje.

El impacto en el profesional

Incorporar la alfabetización acuática en la educación acuática supone ampliar la mirada sobre el alcance de la enseñanza. No se trata solo de enseñar habilidades, sino de diseñar experiencias que integren la comprensión del entorno, la toma de decisiones, las emociones y la capacidad de adaptación. Esto requiere una planificación más consciente de las tareas, los materiales y la organización del grupo, lo que va a permitir enriquecer los aprendizajes y favorecer una relación más autónoma, segura y responsable con el medio acuático. Como apoyo para llevar este enfoque a la práctica, proponemos seis elementos clave para orientar la intervención docente desde la alfabetización acuática (Figura 1).

Figura 1. Elementos clave de la educación acuática desde el enfoque de la alfabetización acuática.

Conclusión

Aprender a desplazarse, flotar, jugar en el agua con una pelota, hacer remadas subacuáticas, es una base fundamental, pero solo adquieren su real valor educativo cuando estos aprendizajes se relacionan con la comprensión de las situaciones, el respeto por las necesidades y la autonomía en la toma de decisiones. Este proceso requiere reconocer que los aprendizajes se manifiestan en condiciones determinadas. Un logro en una piscina conocida aporta información sobre lo que la persona demuestra en ese contexto que por sí solo no garantiza la transferencia y capacidad de adaptabilidad a otras situaciones.

Desde esta perspectiva, avanzar desde la enseñanza de la natación hacia la competencia y la alfabetización acuática no supone sustituir unos aprendizajes por otros, sino ampliar progresivamente su finalidad. En este proceso, el compromiso docente adquiere especial importancia y se pone de manifiesto en la planificación de las sesiones, las metodologías utilizadas y la forma en que se establece la relación con el grupo.

La contribución educativa a la prevención del ahogamiento debe entenderse como parte integrante de un sistema de protección compartido, que implica la supervisión, la elección de entornos seguros, la implementación de medidas de protección y la preparación adecuada de los profesionales. En este contexto, el aprendizaje acuático también desempeña un papel relevante, al promover conocimientos, habilidades y actitudes que favorecen una relación con el agua más consciente, autónoma y responsable.

Referencias

Fonseca-Pinto, R. & Moreno Murcia, J. A. (2025). Development of the Aquatic Competence Assessment for Children (ACA-C): A Tool for Measuring Personal Aquatic Competence Index. *Children*, *12*(4), 484. https://doi.org/10.3390/children12040484

Moreno-Murcia, J. A. (2026). *Alfabetización acuática: Hacia un nuevo paradigma educativo*. SB Editorial.

Ortiz, A., Fonseca-Pinto, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2025). *Educación acuática preventiva.* Sb Editorial.

Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Aquatic Research and Education, 10*(2), Article 3. https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03

World Health Organization. (2014). *Global report on drowning: Preventing a leading killer*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241564786

World Health Organization. (2021). *WHO guideline on the prevention of drowning through provision of day-care and basic swimming and water safety skills*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240030008

World Health Organization. (2022). *Preventing drowning: Practical guidance for the provision of day-care, basic swimming and water safety skills, and safe rescue and resuscitation training*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240046726