

EL MIEDO AL AGUA: ESTRATEGIAS Y RECURSOS METODOLÓGICOS PARA SUPERARLO.

Autores: Alfonso Salguero del Valle¹, Concepción Tuero del Prado¹ y René González Boto¹

¹Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de León. Universidad de León

RESUMEN.

En este trabajo se llevará a cabo un análisis de las posibles causas que pueden producir el miedo al agua y de las pautas adecuadas para que el sujeto que lo padece pueda superarlo, prestando especial atención al papel del juego y de otra serie de recursos metodológicos en dicho proceso. Partimos de la idea de que si aquellos sujetos que manifiestan un temor al agua no consiguen superarlo, cualquier planteamiento acuático estará abogado al fracaso.

PALABRAS CLAVE: hidrofobia, aprendizaje, juego.

INTRODUCCIÓN.

Algunos autores consideran el agua como un espacio de acción donde el ser humano desarrolla su actividad de forma totalmente diferente al espacio terrestre. Las propiedades físicas del agua obligan a una adaptación de nuestra motricidad a través del aprendizaje de las habilidades motrices específicas del medio acuático, ya que este medio es más fluido y denso que el aire, modificando nuestra referencia terrestre de apoyo y equilibrio y nuestra forma de desplazarnos, y también, lo que consideramos uno de los puntos clave, modificando la mecánica de la respiración (Castillo y cols., 1996).

Este miedo o hidrofobia es un handicap que el individuo puede padecer cuando entra en contacto por vez primera dicho medio, bien sea un niño o un adulto, ya que inconscientemente se tiende a establecer la analogía no siempre cierta entre el aprendiz y el niño.

A lo largo de la historia observamos que la relación del individuo con el espacio acuático toma carices diversos, que en algunos casos evolucionan, en otros, contrariamente, involucionan, pero que realmente el agua como tal, y no sólo como espacio o lugar en el que el hombre se ubica, ha tenido múltiples significados para éste (Pansu, 1997); lo cual nos permite determinar las dos visiones que aun hoy prevalecen a cerca del medio acuático, la *positiva* – desde la que se entiende el medio acuático como fuente de vida, en base a lo cual se relaciona con la recreación, el disfrute, el placer,... – y la *negativa* – como fuente de riesgos y de muerte, pues se considera que este medio trata de absorbernos hacia su fondo y ahogarnos – (Camus, 1986; Moreno y Gutiérrez, 1998; Moreno, 2002).

CAUSAS ORIGINARIAS DEL MIEDO AL AGUA.

Para comprender mejor este apartado consideramos importante analizar, aunque sea de forma muy breve, los distintos tipos de miedo que nos podemos encontrar en el aprendizaje de una habilidad.:

1º Miedo por inseguridad física: El aprendiz que se aproxima por primera vez al agua anticipa mentalmente el daño que puede sufrir y esto le crea miedo, lo que se traduce en inseguridad de movimientos, inhibición de los mismos, el estado cognitivo-emocional de rendimiento cambia, con lo que normalmente se produce un resultado erróneo o incluso puede ocurrir lo que tanto se temía : el daño o lesión (Thomas, 1982).

2º Temores ante amenazas psicológicas: Estos posibles miedos que vamos a comentar a continuación, si bien no son exclusivos, si que se ponen más de manifiesto en aprendices adultos tal y como demostraron Abadía y cols. (1998).

Dentro de este segundo apartado merece resaltar el miedo al fracaso, a ser evaluado negativamente, a hacer el ridículo social y el miedo a la competición.

Una vez realizado este análisis podemos pasar a determinar donde se encuentran los orígenes del miedo, y más concretamente del miedo al agua. Calamia (1993), al igual que apuntara ya Martiléri (1984), agrupa en dos bloques los aspectos que podían ser considerados como las **causas originarias del miedo al agua:**

A/ El sujeto ha recibido una **educación hidrofóbica**, sin poseer una experiencia acuática previa. Esto se debe generalmente a que el adulto proyecta su propio miedo sobre el niño que lo integra en su sistema de funcionamiento.

B/ El sujeto ha memorizado una o varias situaciones acuáticas provocadas por un **choque emocional estresante** como puede ser el inicio de un ahogamiento o una inmersión provocada. En este caso el miedo resulta de un traumatismo vivido a través de prácticas pedagógicas inapropiadas.

Hasta tal punto se asocia el miedo a los primeros contactos del individuo con el medio acuático que en la pedagogía tradicional de la natación era considerado como un estado emocional particular, por tanto específico del agua (Catteau y Garoff, 1988).

Frente a estas posturas es necesario reconducir la situación hacia las afirmaciones relativas al atractivo del agua: El colectivo de maestros de Rosa Sensat afirman que los niños tienen un interés intrínseco al agua y a las nuevas y variables situaciones que ella ofrece, y que el líquido elemento es una fuente incalculada de placer y de nuevas experiencias enriquecedoras (Abadía y cols., 1998).

Otros estudios, aún partiendo del entorno del niño caracterizado por la novedad, la extrañeza, la agresividad potencial o presumida, presuponen que esto crea en aquél un poder de atracción mezclado con temor (Azémar, 1990).

Una vez conocidos los posibles orígenes del miedo al agua presentaremos una serie de factores que podrán, según Bortoli y Robazza (1994) y que posteriormente desarrollarán Zubiaur y Gutiérrez (2003), influir en el mismo.

Estos factores pueden ser de dos tipos: de índole interna y de índole externa.

Factores de índole interna:

- La actitud hacia el propio cuerpo.
- La personalidad del deportista.
- La edad y el género.

- La auto-eficacia percibida.
- Las perspectivas de meta.

Factores de índole externa:

- Los padres.
- El profesor.
- Los compañeros.
- Características de la tarea: dificultad, riesgo...
- El medio en el que se produce: agua aire...
- El material utilizado.

ESTRATEGIAS DE AFRONTACIÓN.

Como señala Thomas (1982), el miedo es una emoción que aparece muy frecuentemente en el *aprendizaje acuático*, y es el profesor o monitor el que debe de llevar a cabo una serie de actividades para que el alumno aprenda a controlarlo y que la emoción no le desborde. Es importante no llegar a situaciones peores y abordar el miedo para que no provoque situaciones de ansiedad o estrés (Silva, 1994).

A/ En primer lugar habrá que analizar cuál es la causa del peligro real y subjetivo, como recomienda Sánchez Bañuelos (1989) y prestar las **ayudas necesarias para dar seguridad** al niño o aprendiz:

- Facilitando el entorno para que sea más seguro.
- Prestando ayudas manuales o instrumentales en tareas difíciles o arriesgadas.
- Facilitando una adaptación progresiva al medio.
- Intentando familiarizar al niño con las sensaciones básicas de las que depende la seguridad.
- Planificando una progresión en el aprendizaje.

En relación a este último apartado centran su obra, *Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar*, Zumbunnen y Fouace (2001), los cuales nos presentan una adaptación del *Método Halte* para el tratamiento de la hidrofobia. Para los autores de dicho método, el gusto por el agua es el principal objetivo a alcanzar, y promulgan que el desarrollo de la lucha contra la hidrofobia debe tender hacia este objetivo: *permitir que cada uno, si lo desea, pueda jugar en el agua como instrumento de bienestar, de relajación y de salud.*

| ETAPAS | LECCIONES | CONTENIDOS |
|--|-----------|--------------------------------|
| PRIMERA: FAMILIARIZARSE CON EL AGUA | 1 | Hacer burbujas en el agua |
| | 2 | Respirar en el agua |
| | 3 | Flotar |
| | 4 | Hacer el tonel |
| | 5 | Deslizarse en el agua |
| | 6 | El cabuzón de pato |
| SEGUNDA: NADAR | 7 | Nadar de espalda |
| | 8 | Nadar crol |
| | 9 | Nadar braza |
| TERCERA: VENCER EL MIEDO AL AGUA PROFUNDA | 10 | Nadar sentado |
| | 11 | Saltar y sumergirse |
| | 12 | El recorrido acuático completo |

Tabla 1.- Etapas del Método Halte para vencer el miedo al agua (Zumbrunnen y Fouace, 2001).

B/ Posibles recursos metodológicos a utilizar:

-Por todo lo mencionado, se asegura que lo más conveniente es proponer un “modelo a imitar” (**técnica de modelado**). Los efectos psicológicos del modelado están mediatizados por la percepción de los individuos de ciertas características del modelo, como la edad, el género, y el nivel de habilidad. (Peña, 1994; Weiss y cols. 1998).

-El **juego**, sobre todo con los más pequeños, se nos presenta como otra técnica apropiada para hacer frente a la fobia al agua, al plantear los nuevos aprendizajes en una situación de juego, y utilizar éste como recurso metodológico principal en las primeras etapas (Álvarez de Dalmau, 1993; Aznar y cols. 1995).

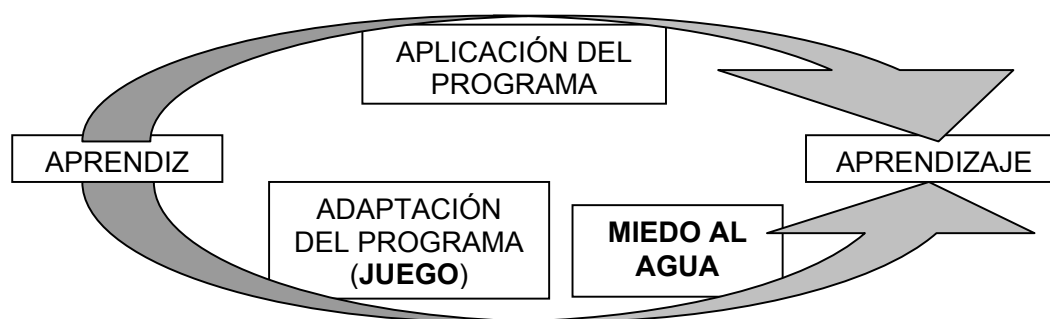


Figura 1.- Caminos para llegar al aprendizaje: la aplicación del programa o bien su adaptación en función del factor MIEDO (Adaptado de Álvarez de Dalmau, 1993).

-En esta misma línea, las **actividades cooperativas** podrían ser de gran utilidad, sobre todo durante la adolescencia. En este tipo de aprendizajes se evitan las situaciones competitivas, pues lo que interesa es una meta común, que deben conseguir coordinando las acciones de cada uno de los participantes. Esto permite que los menos competentes tengan tareas que cumplir, que se valore el esfuerzo, que no se teman los fracasos, y que disminuya la presión emocional que puede generar los temores (Ruíz, 2000; González Millán, 2000).

C/ La actitud del profesor. El profesor es, en gran parte, el responsable del clima que se respira en la clase y del grado de satisfacción de los alumnos. Por ello es importante que el profesor, a parte de poner en práctica los aspectos metodológicos antes comentados, adopte una serie de medidas relacionadas con su actitud en las clases:

-En primer lugar es importante que intente **detectar cuándo los alumnos tienen miedo** (Bortoli y Robaza, 1994; Abadía y cols., 1998).

-Procurar crear un **clima motivacional en la clase orientado hacia la tarea** (aumento de la motivación intrínseca).

-La **retroalimentación** emitida por el profesor también pueden aumentar la percepción de auto-eficacia de los alumnos (Márquez y Zubiaur, 1991; Roberts, 1991; Rivadeneira y Sicilia, 1995; Boixados y cols, 1998).

-**Evitar los castigos** cuando se cometen errores o cuando el alumno manifiesta temor.

-Los **estilos de enseñanza** directivos crean situaciones más estresantes y una mayor dependencia del monitor.

CONCLUSIONES.

1/ Superar la posible aparición de este obstáculo con éxito permitirá al alumno disfrutar en plenitud del amplio abanico de posibilidades que le ofrecerá el medio acuático.

2/ Consideramos clave la labor del técnico acuático a la hora de elaborar los distintos programas para que la iniciación al medio acuático resulte un proceso agradable para el alumno (y en extensión para el monitor o profesor), enriquecedor y alejado de todo trauma tanto psicológico como físico.

BIBLIOGRAFÍA.

- Abadia, O.; Aumente, M.; Redondo, N.; Salguero, A.; Tuero, C.** (1998). La hidrofobia: una experiencia práctica. *Lecturas: Educación Física y Deporte. Revista Digital, nº 11.* <<http://www.sirc.ca/revista/edf11/ctuero.htm>> [Consulta 19/11/2002].
- Álvarez de Dalmau, P.** (1993). *Miedo al agua. El juego como recurso.* SEAE-INFO. 21, 10-14.
- Azemar, G.** (1990). Les interactions adultes-enfants en situation "à risques". L'approche de l'eau par les nourrissons. *Science et motricité.* 10, 8-20.
- Aznar, M.; Fernández, A.; Gómez, J.; Roy, S.** (1995) Estudio sobre el grado de ansiedad del bebé en el agua, en: *Ambits específics dels esports i l'educació física. Según Congrés de les ciències de l'esport, l'educació física i la recreació de l'INFEC Lleida.. 2,* 545-552.
- Boixadós, M.; Valiente, L.; Mimbbrero, J.; Torregosa, M.; Cruz, J.** (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte,* 7, 295-310
- Bortoli, L.; Robazza, C.** (1994). The motor activity anxiety test. *Perceptual and Motor Skills.* 79, 299-305.
- Calamia, G.** (1993). Le voix, le verbe, la musique et les sujets aquaphobes. *E.P.S., nº 244,* 75-77.
- Camus, Y.** (1986). El medi aquàtic: pràctica, objectius i aproximació pedagògica. *Apunts,* 5, 27-36.
- Castillo, M.; Sánchez, J.A.; Palacios, P.** (1996). Ampliación de planteamientos en actividades acuático-deportivas, en *Cursos de Verano INEF. de León.* Palencia. (Documento sin publicar).
- Catteau, R.; Garoff, G.** (1988). *L'enseignement de la natation.* Paris: Vigot.
- González Millán, I.** (2000). El aprendizaje cooperativo: efectos educativos y sus posibilidades en el aula de educación física, en *Cursos de Verano del INEF de Castilla y León.* 39-43.
- Márquez, S.; Zubiaur, M.** (1991). Ansiedad ante el deporte en el niño: Perspectiva actual, *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte.* 7, 15-18.
- Martiléri, A.** (1984). *Los niños y el agua. Actividades lúdicas en piscinas.* Madrid: Narcea.
- Moreno, J.A.** (2002). *Aprendizaje a través del juego.* Málaga: Aljibe.
- Moreno, J.A., Gutiérrez, M.** (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas.* Barcelona: INDE.
- Pansu, C.** (1997). *L'eau et l'enfant. Un espace de liberté.* Paris: Amphora.
- Peña, A.** (1994). La importancia de los tratamientos en la reducción de los miedos y las fobias infantiles. *Revista de Psicología General y Aplicada.* 47, 321-331.

- Rivadeneira, M.L.; Sicilia, A.** (1995). Motivación como elemento optimizador del control y aprendizaje motor, en: *Ambits específics dels esports i l'educació física. Segón Congrés de les ciències de l'esport, l'educació física i la recreació de l'INFEC, Lleida.* 2, 573-580.
- Roberts, G.C.** (1991). Actividad física competitiva para niños: consideraciones de la psicología del deporte, *Revista de Entrenamiento deportivo.* 5, 2-10
- Ruíz, L.M.** (2000). Aprender a ser incompetente en Educación Física: un enfoque psicosocial. *Apunts. Educación Física y Deportes.* 60, 20-25.
- Sánchez Bañuelos, F.** (1989) *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte.* Madrid: Gymnos
- Silva, J.** (1994). Sport performance phobias. *International Journal of Sport Psychology.* 25, 100-118.
- Thomas, A.** (1982). *Psicología del Deporte.* Barcelona: Herder.
- Weiss, M.R.; McCullagh, P.; Smith, A.; Berlant, A.R.** (1998). Observational learning and the fearful child: influence of peer models on swimming skill performance and psychological responses. *Research Quarterly Exercise and Sport.* 69, 380-394.
- Zubiaur, M.; Gutiérrez, A.** (2003). El miedo en el aprendizaje motor. *Apunts Educación Física y Deportes.* 72: 21-26
- Zumbrunnen, R.; Fouace, J.** (2001). *Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar.* Barcelona: Paidotribo.