

TRABAJO FIN DE GRADO – REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

MIEDO AL MEDIO ACUÁTICO



GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

**UNIVERSIDAD MIGUEL
HERNÁNDEZ**

CURSO ACADÉMICO: 2016-2017

ALUMNO: MARCOS MUÑOZ MARTÍNEZ

TUTOR ACADÉMICO: JUAN ANTONIO MORENO

MURCIA

INDICE

1. Contextualización	1
2. Procedimiento de revisión	1
3. Revisión bibliográfica	2
3.1. Hidrofobia.....	2
3.2. Causas.....	2
3.3. Posibles intervenciones y consideraciones a tener en cuenta en el tratamiento del miedo en el medio acuático	3
3.4. Aspectos influyentes en el tratamiento	4
3.5. El juego	5
3.6. Métodos de evaluación del miedo al medio acuático	6
4. Discusión	7
5. Propuesta de intervención	7
5.1. Evaluación	8
5.2. Técnica de tratamiento de intervención	9
5.3. Resumen del tratamiento	9
5.4. Posibles problemas que pueden surgir en el tratamiento.....	11
6. Bibliografía	12
7. Anexos.....	14
Anexo I. Ejemplo de intervención.....	14
Anexo II. Evolución del miedo al agua a través del juego	14
Anexo III. Fases del tratamiento de la propuesta de intervención	14
Anexo IV. Evaluación	16

1. Contextualización

El miedo se define como un conjunto de sensaciones, normalmente desagradables, que se ponen en marcha ante peligros que se viven como reales, originando respuestas de tipo defensivo o protector. Estas respuestas se van a reflejar en un conjunto de reacciones fisiológicas, motoras-comportamentales y manifestaciones cognitivas subjetivas (Grande, 2000).

Muy relacionado con el miedo se encuentra la ansiedad. La *ansiedad* es una emoción similar al miedo que puede comenzar sin ninguna fuente objetiva de peligro o que no se suele considerar peligroso (Marks, 1990^a). Es una anticipación al miedo (Zumbrunnen y Fouace, 2001), ya que un estado de ansiedad o afecto negativo predispone a tener miedo (Valiente, 2002).

La fobia es un miedo intenso ante una situación que va mucho más allá de la precaución razonable que presenta el peligro, es decir, es irracional y desproporcionado. Este miedo conduce a la evitación de la situación temida, lo que va a repercutir a que se mantenga en el tiempo y se agrave. En el caso de que esto se diera, se consideraría como un trastorno psicológico. Es una conducta de evitación que interfiere en la vida de la persona, alterándola e influyendo en sus actividades o relaciones (Grande, 2000; Zumbrunnen y Fouace, 2001). Existen diferentes tipos de fobias: tipo animal, tipo entorno natural/ambiental, tipo situacional y tipo herida, inyección o sangre (Bonet, 2001; Mendez y Orgilés, 2005; Tortella-Feliu y Fullana, 1998).

Los miedos son muy diversos en las personas, principalmente encontramos diferencias según la edad, ya que los miedos varían a medida que las personas van madurando. Estos aparecen, desaparecen, aumentan o decrecen en consecuencias predecibles en diversos estadios del desarrollo (Sandín y Chorot, 1998). Según varios estudios (Martínez, 2014; Medina, 2010; Méndez, 2003; Valiente, 2003), aparecen diferencias en cuanto a la edad y también al sexo, encontrándose que las niñas presentan más miedo que los niños, de igual forma tanto los niños como las niñas tienen más miedos que los adolescentes.

En la bibliografía revisada encontramos mucha información sobre la actuación con los miedos en general y gran variedad de técnicas de intervención para tratar y disminuir los diferentes tipos de miedos y se han comprobado cuáles son más utilizadas o más efectivas para cada tipo de miedo. Pero particularmente para el tratamiento del miedo al medio acuático, encontramos muy pocos estudios que informen sobre cómo actuar con personas con este tipo de miedo y en los pocos estudios que se dan, observamos que no se han llegado a comprobar mediante ningún tipo de estudio de intervención.

2. Procedimiento de revisión

Búsqueda documental

Preocupados por ello, el objetivo de este trabajo ha sido llevar a cabo una revisión de *carácter interpretativo* centrada principalmente en trabajos cualitativos, para conseguir una interpretación científico-humanista tanto de la perspectiva teórica como de los resultados obtenidos (Fernández-Ríos y Buela-Casal, 2009). Para la fundamentación de la investigación, se analizaron 49 artículos, nueve libros y un congreso, publicados en revistas nacionales e internacionales de gran difusión así como artículos de revisión en seis bases de datos científicas.

Procedimiento

Para la recopilación de la información se llevó a cabo una búsqueda documental de todas las fuentes bibliográficas de análisis actuales sobre el miedo al medio acuático. Seguidamente, se revisaron detenidamente todas las publicaciones, tanto en español como en inglés, que

habían incluido el miedo al medio acuático como objeto de estudio. Así mismo, se procedió a revisar la documentación acerca de los principales modelos teóricos de la psicología evolutiva, la psicología de la actividad física y el deporte y psicología de la educación, que explican el concepto de miedo y su relación con el medio acuático.

Las bases de datos consultadas fueron: Science Direct, Sport Discus, Scopus, Psycinfo, ISI web of Knowledge, Medline, Pubmed y Google académico. Las unidades de análisis se seleccionaron de acuerdo al área de conocimiento de miedo al medio acuático.

3. Revisión bibliográfica

3.1. Hidrofobia

La hidrofobia o miedo al agua está definido como el hándicap que el ser humano puede padecer cuando entra en contacto por primera vez con el medio acuático. Durante las primeras etapas de exploración, descubrimiento y adaptación nos encontramos con un comportamiento reacio hacia el agua (Saquicela y Jacinto, 2010).

Según Pinyol (2002), no está demostrado que todos los principiantes tengan miedo al agua. Si es cierto que el agua es un elemento diferente al aire atmosférico que forma parte de nuestro medio natural y que constantemente respiramos, y a través del cual podemos desplazarnos de múltiples formas y utilizar todos nuestros sentidos de forma "natural". Al introducirnos en el agua, notamos una sensación distinta a la habitual, por ejemplo, podemos sentir un leve presión, temperatura diferente, etc., esto impide utilizar los mecanismos que nosotros inconscientemente utilizamos habitualmente. Los primeros contactos con el agua pueden generar sensaciones no demasiado agradables ante este tipo de situaciones. En cambio, conociendo y dominando todos estos mecanismos, las situaciones pueden incluso resultar agradables y divertidas. El miedo al entorno acuático, lo situaríamos dentro de la fobia de tipo de entorno natural (Tortella-Feliu y Fullana, 1998).

3.2. Causas

Antes del nacimiento, por su naturaleza el niño conserva su facilidad para evolucionar en el medio acuático, hasta varios meses después donde esta característica de las personas se pierde a no ser que el niño tenga un aprendizaje que refuerce este comportamiento. Cuando esto no ocurre, el sentimiento de dominio y satisfacción hacia el medio acuático se va perdiendo con el tiempo y aparece otro sentimiento de torpeza y miedo ante la presencia del agua. Si a esto le añadimos un refuerzo de evitación por parte del entorno de la persona hacia ese medio, se estaría favoreciendo una tendencia a evitar el agua o al desarrollo de la hidrofobia (Zumbrunnen y Fouace, 2001).

Según Calamnia (1993), podemos agrupar las causas del miedo en dos bloques:

1. Educación de miedo hacia el medio acuático. El adulto transmite su propio miedo sobre el niño que lo integra en su organismo previamente a que este haya tenido experiencia con el medio. Esta es la más frecuente.
2. Malas experiencias previas o situaciones estresantes como inmersiones provocadas. Esta se da con menor frecuencia.

El miedo es una emoción que parece con frecuencia en situaciones de aprendizaje motor, cuyas consecuencias pueden ser negativas (Zubiaur y Gutiérrez, 2003). Algunas situaciones como prácticas en el medio acuático requieren realizar ciertos ejercicios o capacidades motrices

que en muchas personas pueden suponer un riesgo para su seguridad física o psicológica. Según Zubiaur y Gutiérrez (2003), este tipo de miedo ante el comportamiento motor puede deberse a múltiples factores:

- Temores ante amenazas psicológicas:
 - o Miedo al fracaso. Es una de las causas más generales en niños y va incrementando con la edad. Puede ser porque no confíe en sus capacidades o que tema a las consecuencias del fracaso.
 - o Miedo a ser evaluado negativamente.
 - o Miedo a hacer el ridículo social. Esta influye mucho en la etapa de adolescencia y en muchos casos puede perdurar en la edad adulta.
 - o Miedo a la competición.

- Miedo por inseguridad física: Las personas que son principiantes han de enfrentarse a movimientos poco habituales, a menudo en medios desacostumbrados, o realizar movimientos inusuales, que pueden producir la pérdida de orientación espacial o del equilibrio pudiendo producir miedo. Si a esto le sumamos la novedad de la situación, inseguridad en los resultados y la importancia de conseguir el éxito, el sentimiento de miedo durante y quizás después de la ejecución puede llegar a ser muy intenso.

3.3. Posibles intervenciones y consideraciones a tener en cuenta en el tratamiento del miedo en el medio acuático

Consideraciones (Abadía, 1998):

- La progresión en la pérdida de miedo al agua en adultos es más lenta que en niños.
- Los estilos de enseñanza directivos crean situaciones más estresantes y una mayor dependencia del docente, aunque por lo general, obtienen resultados efectivos a corto plazo.

Estrategias de afrontación (Salguero, Tuero y González, 2004):

- Analizar la causa del peligro real y subjetivo y ayudas necesarias para la seguridad del aprendiz:
 - o Entorno seguro.
 - o Ayudas manuales o instrumentales en tareas difíciles o arriesgadas.
 - o Adaptación progresiva.
 - o Familiarizar con las sensaciones básicas.
 - o Planificación de progresión en el aprendizaje.

Ejemplo de intervención de Zumbrunnen y Fouace (2001), realizan una planificación mediante etapas para afrontar el miedo al agua (anexo I).

- Recursos metodológicos:
 - o Utilizar un modelo de aprendizaje por modelado.
 - o El juego sería otra técnica apropiada en las primeras etapas.
 - o Actividades cooperativas, tienen mucha importancia en la adolescencia.

- Actitud del profesor: responsable del clima y grado de satisfacción de los alumnos.
 - o Detectar cuando aparece miedo en los alumnos.
 - o Clima motivacional orientado a la tarea.
 - o Retroalimentación para aumentar la auto-eficacia en los alumnos.

- Evitar castigos por errores o por manifiesto de temor.
 - Evitar estilos de enseñanza directos, ya que pueden producir situaciones de estrés y mayor dependencia hacia el monitor.
- Problemas más frecuentes en esta intervención: Uno de estos problemas más fácilmente identificables son los comportamientos inadecuados (rigidez, crispación, movimientos demasiado rápidos, etc.), esto lleva consigo provocar en la persona sensaciones negativas que, a su vez, refuerzan este comportamiento inadecuado. Por lo tanto, se debe intentar lo contrario, es decir, para que exista un comportamiento justo, hay que adaptar bien el medio a la persona para que vaya acompañado de buenas sensaciones y refuerce este comportamiento adecuado.

La persona tiene más posibilidades de aprender nuevos comportamientos, más adecuados y agradables, cuando actuamos simultáneamente sobre las tres dimensiones del comportamiento. Zumbrennen y Fouace (2001) a través de su libro nos indican como Halte se sitúa constantemente en estos tres planos para conseguirlo:

- Mejorar el comportamiento.
- Buscar buenas condiciones.
- Identificar y corregir las creencias o pensamientos negativos e irracionales.

De tal forma que, la modificación de cualquiera de estos elementos tendrá una influencia favorable sobre demás.

3.4. Aspectos influyentes en el tratamiento

Seguridad

Como ya hemos visto anteriormente parece que la seguridad percibida por parte de las personas es uno de los principales motivos por los cuales se tiene miedo a este medio. Un factor muy importante dentro de la seguridad que no se cumple en apenas ninguna instalación es la adaptación de estas a personas que no han tenido nunca contacto con este tipo de medio, haciendo de estas un lugar más agradable y seguro para estos. Según Román y Rueda (2015), no contamos con piscinas adecuadas y adaptadas a las necesidades de ambientación del niño, con características funcionales como profundidad, tubos de agarre, escalas y algo muy importante como una temperatura adecuada. Esta falta de adaptación en las instalaciones, puede llevar a que este tipo de personas cuando se introduzcan en el agua sientan un cambio brusco y rechazo hacia esa situación.

Tamaño/tipo de vaso

La profundidad de las piscinas es un factor que parece incidir en la adaptación al medio acuático. Según un estudio realizado por Saquicela y Jacinto (2010), podemos observar que hay diferencias en la adaptación dependiendo del tipo de piscina. En piscinas de enseñanza (poco profundas) se observa una mayor adaptación probablemente por la sensación de mayor seguridad y confianza. Por lo tanto, podemos decir que las personas se adaptan y evolucionan mejor y de manera más rápida en piscinas apropiadas a sus necesidades.

Material

El material que podemos usar es muy variado: juguetes, materiales de propulsión, gafas, flotadores de todo tipo, etc. Estos pueden ser útiles en algunos casos y de manera puntual, ya que las ventajas que nos proporcionan pueden ser bastante limitadas. Por ejemplo, la utilización

de gafas es bastante aconsejable para evitar irritaciones oculares pero cuando te acostumbras, el día que no las tienes es un gran impedimento. Lo mismo ocurre con el material de flotación, puede utilizarse temporalmente para adquirir sensación de flotabilidad pero esta no va a ser real ya que depende de un objeto exterior (Zumbrunnen y Fouace, 2001). Sin embargo, Román y Rueda (2015) nos indican que los juguetes son el medio más eficaz y fácil para convertir el ambiente en agradable, familiar y acogedor sobre todo en niños. Las características tienen que ser para desarrollar confianza, seguridad relativa, atraer la atención hacia un aspecto particular, facilitar el logro de la autonomía por parte del niño, etc.

Papel del docente

Según Saquicela y Jacinto (2010), el docente tiene un papel fundamental ya que asume el rol de mediador entre el niño y el medio acuático. Este debe ayudar a superar el miedo estando siempre cerca de la persona. Esto requiere que el docente posea el suficiente conocimiento de cómo se comporta el cuerpo humano en el agua y la capacidad de transmitir a la persona un ambiente seguro, cómodo y agradable.

El docente debe ser consciente de la importancia que tiene en el aprendizaje tanto en la seguridad y confianza que debe ofrecer en tareas que puedan suponer un riesgo como para crear un clima adecuado donde las personas no tengan miedo a equivocarse o fracasar, ni se sientan ridículos o criticados por ello (Zubiaur y Gutiérrez, 2003).

En cuanto al libro *El lloro en niños*, estos se adaptan cuando se sienten cómodos, por lo tanto, hay que tener una actitud de apoyo mediante risas, ruidos, cantos, etc. de esta forma lograremos que realice las actividades que se les proponga. Es muy importante una actitud cariñosa y segura, esto se transmite al niño ayudándole de forma decisiva en su adaptación al medio acuático (Saquicela y Jacinto, 2010).

Entorno familiar

Según Davey (2008), los niños y niñas con un apego seguro reportan una menor intensidad de miedo en virtud de que afrontan de manera directa las situaciones estresantes, de lo contrario, con un apego de evitación, puede influir de manera negativa, de forma que no pueden expresar lo que se siente. Es importante que los niños puedan expresar el miedo cuando lo experimentan ante determinadas situaciones sin temor a ser avergonzados por ello (Marina, 2007). Sánchez, Carrillo, y Amorós (2005), mediante una intervención, demuestran la gran importancia que tienen los padres en la contribución a la disminución del miedo en sus hijos, mediante estrategias y técnicas de conducta para aumentar las conductas de valentía en los niños y reducir su reacción de evitación o escape.

3.5. El juego

Según Román y Rueda (2015), el agua fascina a todos los niños, estos experimentan placer en todas las formas del juego con agua, además de contribuir de forma significativa al desarrollo y conocimiento de este. El niño que puede chapotear, empujar, derramar, arrojar o alborotar el agua de cualquier manera, logra un escape emocional. Es una oportunidad para descargar mucha energía y excitación, también como vía para liberar impulsos destructivos. El juego es espontáneo y el lenguaje fluye de manera natural.

El tratamiento a través del juego unido a un tratamiento del miedo de forma colectiva, va a reforzar de forma positiva esta fobia. Según el estudio realizado por Rada Schultze en 2012,

los mayores no solo se adaptan perfectamente a este método de juegos y actividades cooperativas, sino que además las personas proponen nuevos modos de recreación y bromas que persiguen hacer ameno el clima, como incorporar nuevos saberes y perder el temor. Además de los beneficios psicológicos que puede generar en las personas de esta edad como puede ser “no sentirse viejos”.

Con un método de aprendizaje clásico se observan beneficios de forma positiva en el afrontamiento del miedo al agua, pero sin embargo, si este se lleva a cabo a través de un método de afrontación centrado en el juego, vemos como hay diferencia/mejoras significativas respecto al método clásico (anexo II), ya que con este último observamos que se tarda más tiempo en superar todo tipo de miedos (Bovi ,2004). Este autor en su estudio también muestra la importancia que tiene el juego sobre la motivación en las personas, de forma que utilizando el método de juego consigue que se mantenga o que haya una mínima disminución de la motivación en el tiempo frente a la notable disminución en la motivación que se produce con un método de enseñanza clásico.

3.6. Métodos de evaluación del miedo al medio acuático

Según Méndez y Orgilés (2005), la evaluación se va a centrar directamente sobre la persona ya que es el que más datos puede aportar y en el caso de los niños los padres pueden subestimar la gravedad de los miedos. Muchos autores describen varios tipos de evaluación que se detallan a continuación:

Entrevista (Méndez y Orgilés, 2005). Recoger información sobre el miedo y establecer relación con el docente. Las áreas a tratar que parecen más relevantes son las siguientes: Respuesta fóbica, estímulo fóbico, reacción de los padres y de otras personas, repertorios conductuales ante estas situaciones, historial fóbico y repercusiones negativas de la fobia.

Observación de la conducta (Méndez y Orgilés, 2005). La observación natural es bastante costosa por ser poco frecuente o por la evitación de las personas. Lo que se puede realizar es una observación artificial donde se manipula el estímulo fóbico y se observa la conducta. Se puede hacer mediante dos modalidades:

1. Pruebas de evaluación conductual: se presentan estímulos de forma progresiva de menor a mayor intensidad.
2. Pruebas de tolerancia, se presentan sin gradación, es decir, con gran intensidad desde el principio.

Inventarios de miedos (Méndez y Orgilés, 2005). Listados de estímulos fóbicos, donde se evalúa mediante un escala de tipo liker de tres a cinco puntos de menor a mayor miedo. A niños con insuficiente destreza lectora se realiza como entrevista o lo cumplimentan los padres. Existen diferentes inventarios en castellano, por ejemplo el *inventario de miedos* de Pelechano (1984), el inventario de miedo de Sosa, Capafons, Conesa-Peraleja, Martorell, Silva y Navarro (1993) y el inventario de miedos para niños revisado de Sandín (1997).

Diario (Zumbrunnen y Fouace, 2001). El “diario de control”, es un método de Halte inspirado en la terapia cognitivo-comportamental. El objetivo de este es estructurar el aprendizaje y hacer consciente a la persona de los progresos que va realizando y lo que posteriormente llegará a conseguir.

4. Discusión

Como conclusiones de la revisión realizada se observa la existencia de amplia información acerca del miedo en general y sus características, así como de términos asociados con este como la fobia y la ansiedad. También hay una amplia variedad de tratamientos específicos con los que se pueden tratar los diferentes tipos de miedo. Sin embargo, en referencia al miedo al medio acuático observamos gran falta de investigación, esto puede ser debido a que antiguamente no se le daba mucha importancia a este por el escaso contacto de las personas con este medio. Actualmente y gracias a la gran afluencia e importancia que tiene el entorno acuático debe cobrar mayor importancia ya que cada vez son más los casos que aparecen con este tipo de miedo, y aun así, sigue siendo muy escasa la información sobre su tratamiento, encontramos algunas intervenciones que se dirigen al tratamiento de este tipo de miedo pero ninguna de ellas ha sido puesto a prueba dicho tratamiento. Por último, mencionar la falta de importancia que se le otorga a la metodología de enseñanza que se debe utilizar para abordar este tipo de tratamiento, siendo esta de vital importancia para su éxito.

Con esta información, creemos conveniente que se realice un mayor número de investigaciones tratando estos temas, donde se utilicen diferentes tipos de técnicas de tratamiento del miedo hacia personas con miedo al medio acuático, para observar que efecto producen y determinar qué tipo de técnicas son las más beneficiosas y efectivas para disminuir este tipo de miedo.

5. Propuesta de intervención

Las principales pautas educativas son aquellas que van dirigidas a crear un clima de seguridad, tranquilidad y firmeza que lleva al niño a adquirir seguridad en sí mismo y capacidad de control frente a situaciones externas difíciles. Por otra parte, son importantes los comportamientos educativos que fomenten una independencia adecuada a cada etapa evitando la sobreprotección. Otras medidas educativas pasan por evitar la utilización del miedo como factor disciplinar, no mostrar miedo delante de los niños para impedir el aprendizaje por observación, y eludir la coacción, los castigos y/o refuerzos en presencia del miedo.

El miedo y la ansiedad generada es una emoción producida por el organismo del ser humano como respuesta ante determinados estímulos como objetos o situaciones que se detectan como amenazantes. Muchos estudios incluyen la ansiedad como un factor psicológico relacionado con el aprendizaje. Es un componente vinculado a pensamientos y emociones negativas, sobre todo cuando se trata de situaciones nuevas o sensaciones de incompetencia con el aprendizaje. Estos pensamientos interfieren negativamente con el uso de estrategias de aprendizaje dando lugar a un bajo rendimiento en el aprendizaje (Pekrun, Goetz, Daniels, Stupnisky, y Perry, 2010).

Parece ser que los conceptos de ansiedad y motivación pueden estar conectados, de forma que, las personas un poco “ansiosas” pueden estar más motivadas, pero como efecto negativo el exceso de ansiedad resulta perturbador cuando se enfrentan a problemas nuevos. Puede facilitar aprendizajes repetitivos y superficiales pero también puede inhibir aprendizajes más complejos (Vallejos, 2012).

En el tratamiento llevaremos a la práctica esta teoría a través de un estilo interpersonal docente de apoyo, donde nos centraremos en tres variables muy importantes a tratar y desarrollar como son:

- Apoyo a la autonomía, relacionada con la capacidad del docente para generar ambientes de aprendizaje que promuevan el interés, las preferencias y las metas personales (Reeve, 2009) en los estudiantes y que movilicen los recursos motivacionales internos, desencadenando la ejecución de las tareas por propia iniciativa.
- Apoyo a la estructura, relacionada la creación de ambientes ordenados y organizados, en oposición a desorden, desinformación y caos, donde se ayuda al estudiante a progresar en su propio aprendizaje.
- Apoyo a la relación, generación de ambientes de aprendizaje que generen confianza en las posibilidades del estudiante, que muestre las expectativas depositadas en ellos, donde el estudiante puede sentir que se le escucha, que el docente muestra empatía hacia sus problemas y que se tiene en cuenta su punto de vista en las decisiones sobre la diseminación de las tareas de aprendizaje.

5.1. Evaluación

A través de la evaluación obtendremos información del problema e identificaremos las variables que explican su mantenimiento y cuyo conocimiento nos ayuda a planificar el tratamiento.

También es un factor muy importante, ya que a través de la evaluación inicial que se propone, servirá para situar a la persona en una posición exacta del tratamiento, ya que no todas las personas van a tener el mismo nivel de ansiedad o miedo hacia el agua. Se establecerán tres fases (anexo III) donde como resultados de la evaluación inicial a través de las entrevista y cuestionario. En la siguiente figura se muestran los tipos de evaluación que se realizarán durante la intervención. Algunas de estas evaluaciones se desarrollan en el anexo IV.



5.2. Técnica de tratamiento de intervención

Desensibilización sistemática

Utilizando esta técnica, tratamos de hacer enfrentar a la persona con el objeto o estímulo temido poco a poco. Para ello, vamos a dividir y desarrollar las partes que debemos incluir para llevar a cabo esta técnica de manera eficaz.

- En primer lugar, se ha de recoger información detallada en relación con el problema, que en nuestro caso ya estaría cubierta con la evaluación inicial realizada a la persona y familiares.
- En segundo lugar, lo que haremos es entrenar a la persona en técnicas de relajación u otras conductas incompatibles con el miedo, sería conveniente crear un clima divertido en la piscina, introduciendo música adaptada a la edad de la persona (en las entrevistas iniciales podemos también extraer información acerca de gustos y aficiones, para en la medida de lo posible nos ayuden a conseguir los objetivos más fácilmente). En este apartado también podemos combinar con la técnica de *imágenes emotivas*, que como ya tratamos anteriormente sería muy útil en caso de los niños. Lo que se debería hacer es introducir al niño en un mundo donde el represente a un personaje de ficción (héroe, ídolo, etc.) y deba cumplir las tareas que posteriormente se realicen.
- Y por último elaboraríamos una lista detallada y progresiva de las escenas o situaciones que producen miedo, en el caso de las personas adultas simplemente con una lista sería suficiente y en caso de los niños será mediante descripciones gráficas de las acciones y a ser posible ya introduciendo nuestro "héroe" en ellas.

Deberemos ir avanzando la lista de forma progresiva presentándolas en un estado de relajación por parte de la persona. Esta lista de acciones varía en función de los resultados obtenidos en la evaluación, adaptando las actividades a las necesidades de la persona, las acciones que se van a realizar estarían dividida en: juegos en la playa de la piscina y por otro lado en diferentes habilidades motrices acuáticas, por ejemplo, entrada al agua, inmersión, flotación/equilibrios, deslizamiento/propulsión y combinación de todas las habilidades.

5.3. Resumen del tratamiento

Sesión	Objetivo	Contenido	Tareas para casa
1. ^a	Evaluación: recoger información sobre el problema	Entrevista y escala de evaluación del miedo al agua	Cumplimentar el diario
Preparación de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none">• Corrección de la escala de evaluación del miedo al agua			
2. ^a	Evaluación: recoger información sobre el problema	Entrevista y escala de evaluación del miedo al agua	Cumplimentar el diario
Preparación de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none">• Corrección de la Escala de evaluación del miedo al agua• Planteamiento de los objetivos del tratamiento.			

3. ^a	Evaluación: resultados y fase educativa	Información sobre la fobia e información sobre el tratamiento a los padres y/o persona Proporcionar pautas a los padres y/o persona	Cumplimentar el diario
Preparación de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Planificar el entrenamiento en respiración/relajación • Planificar técnica de desensibilización 			
4. ^a	Aprender técnicas de control de la ansiedad. Introducir al niño en un mundo imaginario	Entrenamiento de las técnicas de respiración y relajación con el aprendiz. Acordar con el niño el personaje elegido para la historia de vencer el miedo	Cumplimentar diario y practicar la respiración y relajación
Preparación de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de la jerarquía de exposición en función de los resultados de la evaluación/representaciones gráficas de la jerarquía de exposición 			
5. ^a	Acordar y terminar de realizar la lista jerárquica de exposición en función de la fase en la que se encuentre	Introducir el personaje en la progresión y llevar a cabo la lista entre el docente y el aprendiz	Cumplimentar diario. Práctica de respiración y relajación
6 ^a en adelante	Comienzo de exposición al agua en función de la fase en la que se encuentre la persona		

La información proporcionada en esta guía, no es más que una base para saber los contenidos que podemos trabajar. Para llevar a cabo un trabajo de este tipo, lo ideal es basarnos en la participación activa del alumno, de forma que, no hay que dar instrucciones directas sobre los ejercicios que hay que realizar para que las personas que realicen el tratamiento lo reproduzcan tal cual, sino que hay que planteárselo mediante una serie de problemas o situaciones que ellos mismos deben solucionar durante la práctica. La labor del docente trata de introducirse en el papel de un miembro más del grupo que actuará como guía y de reforzador. Esta propuesta generalizada se debe adaptar a cada persona dependiendo de sus características.

Esta propuesta guía hacia una metodología con fin de desarrollar la capacidad potencial de las personas, tanto a nivel cognitivo, afectivo, social y motor, a través del juego y participación activa tanto de las personas como del docente en el ámbito de las actividades acuáticas (Moreno, 2001).

5.4. Posibles problemas que pueden surgir en el tratamiento

La persona no quiere ir o quiere abandonar la terapia

Donde más suele ocurrir es en los niños ya que las personas adultas normalmente van por su propia voluntad. Lo primero que deben hacer los padres es no ocultar al niño en ningún momento que se ha solicitado ayuda, el niño ha de saber que va a acudir al tratamiento con bastante antelación. Por otra parte, el docente o la persona que vaya a tratar con el niño han de explicarle al niño su labor y de que no corre ningún peligro.

Existen muchas dificultades para completar los cuestionarios

Debemos explicar y asegurarnos de la perfecta comprensión de estos. En el caso de los niños, para facilitar la comprensión y que puedan ser válidos y fiables, sustituiremos las descripciones de las acciones por imágenes que las representen. Si existiese mucha dificultad estaría la posibilidad de realizar todas las evaluaciones (incluido el diario) delante del especialista para poder despejar cualquier duda al respecto.

Los padres manifiestan pensamientos negativos sobre su ejecución como padres

En el tratamiento con niños, en muchas ocasiones, los padres pueden acabar cediendo y no aplicar pautas educativas correctas, esto puede acarrear sentimiento de culpabilidad. Por lo tanto, debemos trabajar también con los padres, estableciendo unas pautas en función de sus acciones para que no entorpezcan el tratamiento con el niño.

Los padres o la persona dicen que ya han llevado a cabo este tratamiento

Hay que concienciar que este tipo de tratamientos están basados en estudios científicos utilizados para reducir otros tipos de miedos específicos, pero que si se abandona o no se cumplen las indicaciones de forma correcta no se puede garantizar el éxito de la intervención.

Modificación de las indicaciones

Es imprescindible advertir de la gran importancia que tiene seguir adecuadamente las pautas e instrucciones que se proporcionan, así como la progresión a llevar a cabo en el tratamiento.

Ocurre una situación inesperada durante el tratamiento y la fobia de la persona se intensifica

Puede ocurrir cualquier contratiempo que retrase el éxito de la intervención, por ejemplo que la persona enferme y no pueda acudir a un periodo de tiempo determinado, en este caso se espera a que el niño se recupere y se continúa la intervención.

Se manifiestan quejas de que el miedo al agua no disminuye

El periodo de intervención no tiene un número determinado de sesiones, depende de la persona y de cómo avance durante esta. Puede ocurrir que cuando ya hayan transcurrido un tiempo, se manifieste que se sigue igual y con el mismo miedo al agua. Si esto ocurre, se debe recurrir a las evaluaciones como el diario para concienciar de los logros que se van produciendo.

6. Bibliografía

- Bonet, J. I. C. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para las fobias específicas. *Psicothema*, 13(3), 447-452.
- Bovi, F. (2004). Educar a través del deporte: actividad lúdica como planteamiento educativo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 77, 34.
- Calamia, G. (1993). Le voix, le verbe, la musique et les sujets aquaphobes. *E.P.S.*, 244, 75-77
- Davey, G. (2008). Mecanismos cognitivos en la adquisición y el mantenimiento del miedo. En M. G. Craske, D. Hermans y D. Vansteenwegen (Eds.), *Miedos y fobias. De los procesos básicos a las implicaciones clínicas* (pp. 105 -124). México: El Manual Moderno.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Fenner, A. A., Straker, L. M., Davis, M. C., y Hagger, M. S. (2013). Theoretical underpinnings of a need-supportive intervention to address sustained healthy lifestyle changes in overweight and obese adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 819-829.
- Fernandez-Rios, L., y Buela-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of Psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(2): 329-344.
- Grande, M. D. P. (2000). El miedo y sus trastornos en la infancia: prevención e intervención educativa. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 12, 123-144.
- Marina J., A. (2007). *Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía*. Barcelona: Anagrama
- Marks, I. M. (1990). *Miedos, fobias y rituales*. Madrid: Martínez Roca.
- Martínez, S. B. (2014). Los miedos en la pre-adolescencia y adolescencia y su relación con la autoestima. Un análisis por edad y sexo. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 27-36.
- Medina, J. L. V., González, A. M. Á., Tagle, D. G. G., Fuentes, N. I. G. A. L., y Escobar, S. G. (2010). Tipos de miedo más frecuentes en niños de primaria: Un análisis por sexo. La importancia de mantenerse inserto en algún tipo de red de intercambio comunicacional: social o electrónica. *Psicología Iberoamericana*, vol. 18, núm.1, 47-55.
- Méndez, F. X., Inglés, C. J., Hidalgo, M. D., García-Fernández, J. M., y Quiles, M. J. (2003). Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6(13), 4-16.
- Méndez, F. X., Origlés, M., y Espada, J. P. (2005). Terapia de conducta para las fobias infantiles. En M. I. Comeche y M. A. Vallejo (Eds.), *Terapia de conducta en la infancia* (pp. 105-140). Dykinson.
- Moreno, J. A. (2001). Juegos acuáticos educativos. *Barcelona: Inde*.
- Orgilés, M. (2014). *Tratando... fobia a la oscuridad en la infancia y adolescencia*. Madrid: Ediciones Pirámide.

- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., y Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531-549.
- Pinyol, C. J. (2002). *Movernos en el agua*. Barcelona: Paidotribo.
- Pintrich, P. R., y Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (2a ed.). Columbus, OH: Merrill Prentice Hall.
- Rada Schultze, F. (2012). Recreación y aprendizaje en la adultez mayor a través del juego y el humor. El caso del natatorio del Club Atlético Lanús. *Lúdicamente*, 1(2), 1.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style towards students and how the can be more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44(3), 159-175
- Román, G., y Rueda, R. (2015). El pre-escolar y sus características en el agua. *Lecturas: Educación Física y Deporte*, 3(3), 28-33.
- Salguero, A., Tuero, C., y González, R. (2004). El miedo al agua: estrategias y recursos metodológicos para superarlo. Comunicación oral. III Congreso de la asociación española de ciencias del deporte. Organizado por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Valencia, Fundación Deportiva Municipal Valencia. Valencia, Marzo de 2004.
- Sandín, B., y Chorot, P. (1998). Dimensiones de los miedos en los niños: Estructura factorial del FSSC-R. *Psiquis*, 19, 23-32.
- Sánchez, J. P. E., Carrillo, F. J. M., y Amorós, M. O. (2005). Tratamiento de la fobia a la oscuridad mediante entrenamiento a padres. *Psicothema*, 17(1), 9-14.
- Saquicela, T., y Jacinto, E. (2010). *La adaptación al medio acuático en niños de 6 a 12 años*. Cuenca (Ecuador): Universidad de Cuenca.
- Tessier, D. Sarrazin, P., y Ntoumanis, N. (2010). The effect of an intervention to improve newly qualified teachers' interpersonal style, students' motivation and psychological need satisfaction in sport-based physical education. *Contemporary Educational Psychology*, 35, 242-253.
- Tortella-Feliu, M., y Fullana, M. A. R. (1998). Una revisión de los estudios retrospectivos sobre el origen de las fobias específicas. *Psicología Conductual*, 6, 555-580.
- Valiente, R. M., Sandín, B., Chorot, P., y Tabar, A. (2002). Diferencias sexuales en la prevalencia e intensidad de los miedos durante la infancia y la adolescencia: datos basados en el FSSC-R. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 103-113.
- Valiente, R. M., Sandín, B., Chorot, P., y Tabar, A. (2003). Diferencias según la edad en la prevalencia e intensidad de los miedos durante la infancia y la adolescencia: datos basados en el FSSC-R. *Psicothema*, 15(3), 414-419.
- Vallejos Atalaya, M. (2012). *La motivación, la actitud hacia las ciencias, la ansiedad y las estrategias metacognitivas de lectura en el rendimiento de los estudiantes universitarios: un análisis longitudinal*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Zubiaur, M., y Gutiérrez, A. (2003). El miedo en el aprendizaje motor. *Apunts. Educación física y Deportes*, 72, 21-26

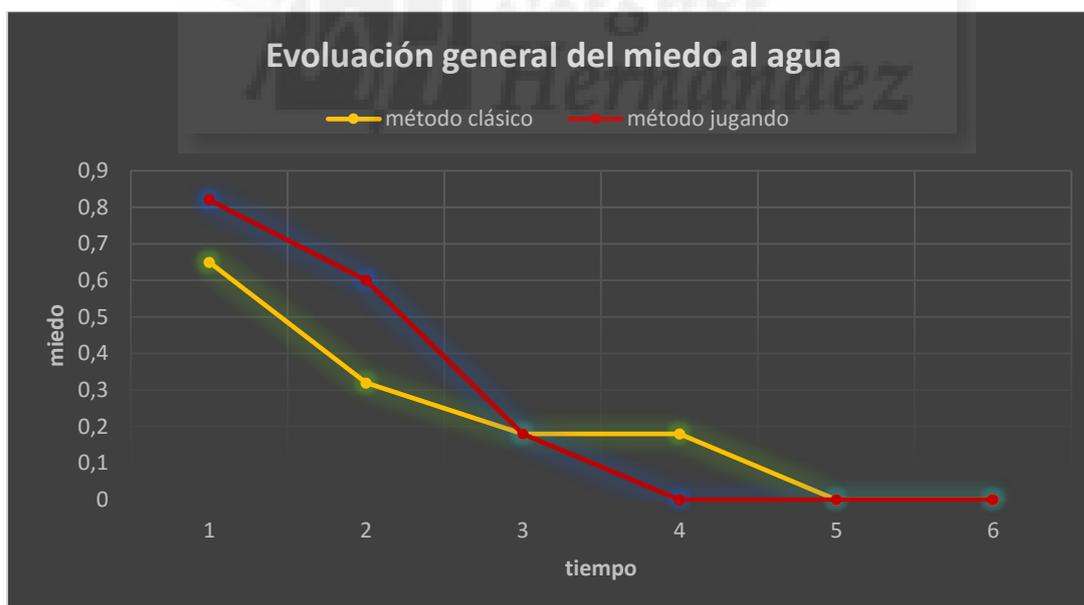
Zumbrunnen, R., y Fouace, J. (2001). *Como vencer el miedo al agua y aprender a nadar*.
 Barcelona: Paidotribo.

7. Anexos

Anexo I. Ejemplo de intervención. Etapas y los contenidos a tratar en cada una de las etapas (Zumbrunnen y Fouace (2001).

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	Deslizar en el agua
	6	El capuzón 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

Anexo II. Evolución del miedo al agua a través del juego (Bovi, 2004)



Anexo III. Fases del tratamiento de la propuesta de intervención

Fase 1:

- Juegos en la playa de la piscina.
- Juegos en el borde de la piscina. Por ejemplo, coger objetos (juguetes que estén flotando).
- Desde el borde se introduce con ayuda del docente (cogiéndolo de las axilas).

- Igual que el anterior pero aumentar la distancia entre la persona y el educador, cogiéndolo de las manos.
- Igual, pero con una sola mano.
- Progresivamente bajar las manos hasta que estén a nivel del agua.
- Respiración fuera del agua.
- Hacer burbujas en el borde de la piscina, en un barreño, taza, etc.
- Agarrados en el borde o en la escalera introducir la boca para realizar burbujas (exhalando aire).
- Igual que el anterior pero introduciendo la nariz.
- Igual, pero sumergiendo totalmente la cabeza.
- Posición vertical con flotador tubular bajo las axilas y cogido de las manos con el monitor.
- Igual que el anterior sujetándolo solo con una mano.
- Posición “caballito” (flotador tubular entre las piernas) y otro en las manos.
- Igual pero sin churro en las manos.
- Desplazamiento dentro del agua agarrado por el borde/barra de la piscina con ayuda de material de flotación.
- Igual anterior soltándose y agarrándose alternativamente mientras se desplaza.
- Desplazamientos cortos con material de flotación, fácilmente alcanzables con solo el impulso. Por ejemplo del borde hasta el monitor.

Fase 2:

- Juegos en la playa de la piscina.
- Persona situado en el bordillo y ofrecerles las manos para que entre al agua, progresivamente bajar las manos hasta que estén a nivel del agua.
- Sustituir la ayuda del docente por la de material de flotación, desde la superficie.
- Poner el material dentro del agua y que la persona se meta y lo coja.
- Elevar el centro de gravedad del nivel del agua, posición de cuclillas para entrar.
- Entrar en posición totalmente erecto (de pie).
- Entrar en marcha, es decir, ir andando y sin pararse meterse al agua.
- Juegos en el borde de la piscina. Por ejemplo sentados en el bordillo, dar patadas o palmadas en el agua.
- Saltar desde el borde verticalmente al agua.
- Probar diferentes tipos de saltos. Animales, tapiz, tobogán, etc.
- Hacer burbujas sumergiendo totalmente la cabeza.
- Seguir con este ejercicio, sumergiéndonos cada vez más con ayuda de la escalera. Coger objeto (juguetes) que estén medio hundidos.
- Igual pero aguantar el aire todo lo posible debajo y cuando no se pueda más soltarlo por la nariz y boca. Coger objeto (juguetes) que estén medio hundidos.
- Igual pero soltándonos de la escalera/bordillo.
- Igual pero sin churro en las manos.
- Posición de flotación ventral con un flotador tubular debajo de las axilas y otro bajo las piernas.
- Igual pero con solo el flotador en las axilas.
- Igual pero con el flotador en las manos y sobre la barriga. Cambiar el flotador tubular por otro tipo de material (pesa, tabla, etc.).
- Flotación dorsal (una vez dominado la inmersión), con un flotador tubular en las axilas.
- Igual pero con el flotado en las manos y con los brazos estirados.
- Realizar pequeños desplazamientos sin ayuda de material de flotación.
- Ir aumentando la distancia de los desplazamientos progresivamente.
- Variar las formas de desplazamientos. Por ejemplo, en posición ventral, dorsal, laterales, etc.

Fase 3:

- Juegos en la playa de la piscina.
- Juegos en el borde de la piscina. Por ejemplo sentados en el bordillo, dar patadas o palmadas en el agua.
- Probar diferentes tipos de saltos. Animales, tapiz, tobogán, etc.
- Aprender el salto de cabeza.
- Inmersiones impulsándonos hacia abajo. Progresivamente tocar con los pies, rodillas, nalgas, manos, tumbarse... recoger objetos (juguetes) del fondo.
- Flotación dorsal (una vez dominado la inmersión), con un flotador tubular en las axilas.
- Igual pero con el flotado en las manos y con los brazos estirados.
- Flotación ventral sin material.
- Flotación dorsal sin material.
- Aprendizaje de las técnicas natatorias.
- Combinar los saltos con inmersiones.
- Igual pero además añadiendo desplazamientos subacuáticos.
- Combinar saltos con desplazamientos mediante técnicas de nado.
- Combinar todas las variables.

Anexo IV. Evaluación

Ejemplo de entrevista a los padres en el tratamiento del miedo al medio acuático en niños. Adaptación de entrevista de Orgilés (2014).

Áreas	Preguntas
Motivo	¿En qué puedo ayudaros?
Estímulo fóbico	¿Vuestro hijo tiene miedo a cualquier situación donde intervenga el agua? ¿Frente a que situaciones suele tener más miedo?
Reacción del niño ante el agua	Cuando tiene miedo: ¿Cómo reacciona? ¿Qué dice que le ocurre? ¿Qué síntomas físicos observáis en vuestro hijo? ¿Cómo calificarías la intensidad de su miedo? (de 0 a 10)
Reacción de los padres	¿Qué hacéis cuando tiene miedo?
Historia del problema	¿Desde cuándo le ocurre? ¿Ocurrió algo en concreto y a partir de ahí comenzó a tener miedo? ¿Cómo ha evolucionado su miedo? ¿Es la primera vez que buscáis ayuda para solucionarlo?
Repercusiones negativa	¿Cómo le afecta el miedo al agua? (problemas en el colegio, amigos, etc.) ¿Cómo os afecta a vosotros?