

¿FUNCIONAN LOS CASTIGOS PARA ENSEÑAR A NADAR?

JUAN ANTONIO MORENO MURCIA



¿FUNCIONAN LOS CASTIGOS PARA ENSEÑAR A NADAR?

JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

IDEAS PRINCIPALES

- El castigo en la enseñanza de la natación, dificulta el aprendizaje, afecta la autoestima y no ofrece soluciones constructivas.
- Las técnicas basadas en refuerzos positivos son más efectivas para fomentar el aprendizaje y crear un ambiente motivador y respetuoso.
- Reforzar conductas deseadas en lugar de castigar las indeseadas mejora la experiencia de aprendizaje y el desarrollo integral de los niños.

INTRODUCCIÓN

En enseñar a nadar, al igual que en otras áreas educativas, la falta de formación en análisis aplicado de la conducta entre los educadores suele llevar a la implementación de medidas basadas en el castigo. Estas acciones, a menudo repetitivas y sin resultados positivos, no logran disminuir el comportamiento indeseado. Esto no solo afecta la dinámica de aprendizaje, sino que también puede generar un ambiente de tensión entre los participantes (Battaglia et al., 2017).

La decisión de emplear el castigo en la enseñanza a nadar está estrechamente vinculada al tipo de enfoque pedagógico que se elija: una enseñanza autoritaria o una enseñanza basada en la colaboración y el respeto mutuo. Esta elección no solo afecta la autoridad y la disciplina que se pretende instaurar en el proceso de

aprendizaje, sino también la manera en que se fomenta la responsabilidad y la autonomía de los aprendices. Enseñar a nadar no es solo una cuestión técnica, sino una oportunidad para inculcar valores morales y éticos que contribuirán al desarrollo integral de los aprendices, preparándolos para asumir responsabilidades en su vida adulta y comprender las implicaciones de sus acciones, tanto dentro como fuera del agua.

La comprensión de la función del castigo y el refuerzo es clave para mejorar las estrategias de enseñanza. El castigo tiene como objetivo reducir o eliminar una conducta, mientras que el refuerzo busca aumentar o mantener conductas deseables. Enseñar a nadar es una habilidad esencial que proporciona no solo un medio de recreación, sino también una herramienta vital para la seguridad personal. Sin embargo, es importante abordar este aprendizaje con sensibilidad y comprensión, evitando prácticas que recurran a castigos o técnicas coercitivas. En este texto, exploraremos las mejores estrategias para enseñar a nadar, subrayando la importancia de un enfoque positivo y respetuoso, y analizaremos por qué los castigos pueden ser contraproducentes en el proceso de aprendizaje.

Así pues, el objetivo de este recurso es reflexionar al respecto de esta temática facilitando con ello herramientas eficaces que permitan a los educadores acuáticos desarrollar mejor su trabajo y promover un ambiente positivo y motivador en sus clases.

LA TÉCNICA DE MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA

La técnica de modificación de conducta es un enfoque basado en los principios del aprendizaje conductual, cuyo objetivo es cambiar comportamientos específicos mediante la aplicación de técnicas operantes (Martin y Pear, 2008). Estas técnicas incluyen el uso de refuerzos y castigos para aumentar o disminuir la frecuencia de ciertas conductas.



La modificación de conducta se centra en observar y medir el comportamiento observable y utilizar intervenciones específicas para promover cambios positivos.



Los componentes clave de la modificación de conducta son:



1. **Identificación del comportamiento objetivo.**

Se selecciona la conducta que se desea cambiar, ya sea para aumentar una conducta deseada o disminuir una indeseada.

2. **Evaluación inicial.** Se realiza una evaluación para entender las condiciones bajo las cuales ocurre el comportamiento, incluyendo factores ambientales, antecedentes y consecuencias.

3. **Establecimiento de un plan de intervención.** Se diseña una estrategia

específica para modificar el comportamiento. Esta estrategia puede incluir técnicas como:

- **Reforzamiento positivo.** Introducir un estímulo agradable después de la conducta deseada para aumentar su frecuencia. Por ejemplo, cuando un niño logra nadar una distancia corta sin ayuda, el instructor lo elogia y le otorga un pequeño premio, como una pegatina o un descanso adicional. Esto motiva al niño a seguir esforzándose en futuras clases.
- **Reforzamiento negativo.** Retirar un estímulo desagradable tras la conducta deseada para aumentar su frecuencia. Por ejemplo, un niño que muestra temor al agua es animado a meter la cara en el agua. Al hacerlo, el educador deja de pedirle que realice ejercicios que le resultan incómodos, como practicar repetidamente la **respiración/inmersión**, disminuyendo así su ansiedad. El niño aprende que superar su temor conduce a una experiencia más agradable.
- **Castigo positivo.** Introducir un estímulo desagradable después de una conducta indeseada para reducir su frecuencia. Por ejemplo, si un niño salpica agua intencionalmente a otros compañeros durante la clase, el educador lo hace salir de la piscina por unos minutos como advertencia. Este estímulo desagradable pretende reducir la conducta indeseada.
- **Castigo negativo.** Retirar un estímulo agradable tras una conducta indeseada para reducir su frecuencia. Por ejemplo, un niño que había ganado tiempo adicional de juego por su buen comportamiento lo pierde después de ignorar las indicaciones del educador durante la clase. La retirada del refuerzo agradable busca que el niño entienda las consecuencias de su comportamiento.
- **Extinción.** Ignorar o no reforzar una conducta indeseada para que disminuya con el tiempo. Por ejemplo, si un niño comienza a hacer ruidos para llamar la atención del educador, pero este decide ignorarlo y continúa la clase sin prestarle atención, el niño eventualmente dejará de hacerlo al no recibir el refuerzo deseado.
- **Coste de respuesta.** Implica la eliminación temporal de un refuerzo positivo para reducir una conducta indeseable. Aunque similar al castigo negativo, la diferencia radica en que el coste de respuesta se aplica a un reforzador que el niño ya posee. Por ejemplo, si un niño que previamente

había ganado una recompensa, como elegir un juego al final de la clase, comienza a distraerse y no sigue las indicaciones, se le retira esta opción, con la intención de que comprenda la importancia de mantener una conducta adecuada.

- **Tiempo fuera.** Consiste en retirar al alumno de una situación en la que podría obtener un refuerzo positivo. Por ejemplo, durante una clase, un niño que se comporta de manera disruptiva es apartado de la piscina durante unos minutos. Este breve retiro le da tiempo para reflexionar sobre su conducta antes de reincorporarse a la clase.
 - **Economía de fichas.** En este sistema, se refuerzan tanto las conductas agradables como la ausencia de conductas desagradables. Se firma un contrato en el que se acuerda qué conductas se deben evitar y cuáles serán las recompensas o consecuencias. Por ejemplo, en un sistema donde los niños ganan fichas por comportamientos positivos, como completar un recorrido acuático sin ayuda, se establece un acuerdo para canjear estas fichas por una recompensa, como elegir una actividad especial al final del mes. Si el niño no sigue las reglas, se le quitan fichas, incentivando así la buena conducta.
 - **Contratos de contingencia.** Se establece un contrato entre el alumno y el instructor, detallando las acciones que el alumno debe realizar y las consecuencias asociadas. Aunque similar a la economía de fichas, esta técnica no involucra fichas, sino que se acuerdan directamente las conductas permitidas y sus recompensas o castigos. Por ejemplo, un educador y un niño acuerdan que, si el niño nada sin distraerse durante toda la clase, recibirá una recompensa específica, como elegir un juego o actividad. Sin embargo, si no sigue las indicaciones, perderá ese beneficio. Este contrato refuerza el compromiso del niño con su propio aprendizaje.
4. **Implementación y monitoreo.** Se aplica el plan de intervención y se monitorean los resultados para asegurar que la técnica esté funcionando como se espera.
 5. **Evaluación y ajuste.** Se evalúan los resultados de la intervención y se realizan ajustes según sea necesario para mejorar la efectividad del plan.

¿CÓMO AFECTAN LOS CASTIGOS AL CEREBRO DEL APRENDIZ?

“ Cuando se castiga a un niño, su cerebro reacciona activando determinadas zonas cerebrales responsables de los instintos de supervivencia. Esto provoca respuestas automáticas, como atacar, huir o quedarse paralizado. A nivel neuroquímico, se liberan grandes cantidades de adrenalina y cortisol, las cuales dificultan el pensamiento racional y promueven respuestas emocionales impulsivas. ”

Esta activación de las estructuras instintivas y emocionales del cerebro dificulta que el niño pueda conectar con las áreas más racionales, ubicadas en la parte superior del cerebro, que son las que permiten el razonamiento y el desarrollo de un pensamiento crítico. Como resultado, el aprendizaje se ve seriamente afectado, ya que el niño no está en condiciones óptimas para reflexionar sobre su comportamiento o para entender cómo mejorarlo.

Dificultades para aprender. El castigo, además de activar las respuestas instintivas, no proporciona alternativas de comportamiento adecuadas. Esto significa que, aunque un niño pueda dejar de hacer algo incorrecto por miedo al castigo, no aprende cómo actuar de manera correcta, ya que no se le ofrecen modelos de conducta apropiados. En lugar de facilitar el aprendizaje, el castigo genera un entorno en el que

el niño responde de manera instintiva y emocional, dificultando el desarrollo de un razonamiento crítico y la adquisición de nuevas habilidades.



Impacto del castigo en el desarrollo intelectual.

Más allá de los efectos inmediatos en el cerebro, el castigo también tiene un impacto negativo en el desarrollo intelectual de los niños. Investigaciones han demostrado que los niños que no reciben castigos físicos tienen un cociente intelectual más alto que aquellos que sí los reciben. Un estudio

realizado por la Universidad de New Hampshire encontró que los niños que no fueron castigados físicamente mostraron un cociente intelectual 5 puntos más alto que los niños castigados, y que, a mayor frecuencia de castigos físicos, mayor es el retraso en las habilidades cognitivas.

Este hallazgo resalta cómo el castigo, en lugar de ser una herramienta educativa efectiva, puede tener consecuencias negativas a largo plazo en el desarrollo cognitivo de los niños. Incluso los castigos físicos leves, si se aplican con frecuencia, pueden afectar negativamente el cociente intelectual.

¿ES ÚTIL EL CASTIGO PARA ENSEÑAR A NADAR?

Las evidencias muestran que el castigo, ya sea físico o verbal, activa las partes más primitivas del cerebro, dificultando un abordaje racional de la situación y un análisis crítico de las acciones. Además, el castigo puede perjudicar la autoestima de los niños, ya que no se trata de una estrategia que promueva la enseñanza, sino más bien una que corrige o sanciona sin ofrecer una alternativa positiva.

“ En enseñar a nadar, es fundamental utilizar estrategias que promuevan la comprensión, el respeto y el desarrollo de habilidades a través del refuerzo positivo. ”

A pesar de que los castigos pueden tener un efecto inmediato en la corrección de comportamientos, no son tan efectivos para generar una comprensión interna y duradera de las reglas o comportamientos adecuados.

Castigar a los niños: ¿Funciona?

Los padres y educadores suelen desear que los niños sean buenos compañeros, comprensivos, amorosos y felices. Sin embargo, los estudios han demostrado que el castigo solo actúa sobre el comportamiento inmediato, sin modificar la conducta a largo plazo. Aunque puede parecer que el castigo resuelve un problema de comportamiento de manera rápida, en realidad, no logra que el niño interiorice el aprendizaje o reflexione sobre la experiencia.

Un ejemplo común es cuando se les pregunta a niños pequeños por qué no deben golpear a un compañero, y su respuesta es “porque te castiga la profe” o “porque viene mamá y te chilla”. Esto evidencia que el castigo no está funcionando como una herramienta de aprendizaje, ya que no genera comprensión sobre las consecuencias reales de sus acciones.

Consecuencias del castigo como método de aprendizaje

- **Dificulta la comunicación.** El uso de castigos como gritos, amenazas o silencios genera un ambiente en el que la comunicación entre el niño y el adulto se ve obstaculizada. Los niños tienden a evitar a la persona que los castiga, lo que afecta negativamente la relación y la confianza.
- **Deteriora la autoestima.** Los castigos frecuentes pueden afectar negativamente el autoconcepto y la autoestima del niño, ya que se sienten juzgados por cómo son, sienten o actúan. Esto puede dificultar la construcción de una autoestima fuerte y segura.
- **Fomenta el conformismo y la agresividad.** Los niños castigados pueden aprender a resolver conflictos de manera conformista, sintiendo que no tienen poder para cambiar nada, o de manera agresiva, creyendo que imponer sus deseos sobre los demás es la única solución.
- **Genera inseguridad.** El miedo al castigo puede hacer que los niños sean menos autónomos y más dependientes de la aprobación de los adultos, ya que temen cometer errores y enfrentar las consecuencias.
- **Dificulta el autoconocimiento y el respeto por uno mismo.** El castigo impone valores externos, lo que dificulta que los niños desarrollen un sentido de autoconocimiento y respeto por sus propias necesidades y sentimientos.
- **Desarrolla comportamientos sumisos y victimistas.** En lugar de fortalecer el carácter, el castigo puede generar una actitud sumisa y victimista, donde los niños se sienten indefensos y adoptan una visión negativa del mundo.

El castigo no cambia la conducta a largo plazo ni educa en los valores deseados. Los niños pueden dejar de actuar por miedo a las represalias, pero esto deteriora la relación con los adultos, genera resentimiento y fomenta estilos de resolución de conflictos conformistas, evitativos o violentos. Además, afecta negativamente la autoestima, la autonomía y el autoconocimiento de los niños.

La ineficacia de utilizar el ejercicio físico como castigo

Utilizar el ejercicio físico adicional como castigo en el contexto de enseñar a nadar (Battaglia et al., 2018; Burak et al., 2013). no es una buena estrategia por varias razones:

- **Asociación negativa con el ejercicio.** Cuando se utiliza el ejercicio físico como castigo, los niños pueden comenzar a asociar el ejercicio con una experiencia negativa. En lugar de ver la actividad física como algo beneficioso y divertido, lo ven como una penalización, lo que puede disminuir su motivación para participar en futuras actividades físicas, incluyendo la natación.
- **Impacto en la motivación intrínseca.** El objetivo en enseñar a nadar es fomentar una motivación intrínseca, donde los niños disfruten de la actividad por sus propios beneficios, como la mejora de la salud, la diversión o la superación personal. Utilizar el ejercicio como castigo puede socavar esta motivación intrínseca, haciendo que los niños solo realicen la actividad para evitar el castigo, en lugar de hacerlo por placer o interés propio.
- **Efecto en la autoestima y la confianza.** El castigo físico, como hacer más ejercicio, puede afectar negativamente la autoestima de los niños. Si se les castiga por no cumplir con ciertas expectativas,

pueden sentir que no son lo suficientemente buenos o capaces, lo que puede disminuir su confianza en sus habilidades para nadar o participar en otras actividades físicas.

- **Fatiga física y mental.** El ejercicio físico adicional puede llevar a la fatiga, tanto física como mental. La fatiga puede hacer que los niños se sientan más frustrados, menos concentrados y menos capaces de aprender nuevas habilidades. En el contexto de la natación, donde la seguridad es crucial, la fatiga puede aumentar el riesgo de accidentes o lesiones.
- **Ambiente de aprendizaje negativo.** La utilización del ejercicio como castigo puede crear un ambiente de aprendizaje basado en el miedo y la aversión, en lugar de uno basado en el apoyo y el refuerzo positivo. Esto puede generar tensión y ansiedad en los niños, lo que dificulta el aprendizaje efectivo y el disfrute de la actividad.
- **Impedimento para el desarrollo de una relación positiva con el educador.** Los niños que son castigados con ejercicio físico pueden desarrollar resentimiento hacia el instructor, lo que puede dañar la relación entre ellos y afectar negativamente el proceso de aprendizaje. Una relación positiva y de confianza entre el instructor y los alumnos es esencial para un aprendizaje efectivo y para que los niños se sientan apoyados y motivados.

“ En lugar de utilizar el ejercicio físico como castigo, es más efectivo y beneficioso para el desarrollo de los niños emplear refuerzos positivos y estrategias de enseñanza que promuevan el aprendizaje, la autoestima y la motivación intrínseca. Esto no solo mejorará su experiencia en el medio acuático, sino que también fomentará una relación saludable y positiva con el ejercicio físico en general. ”



PREMIOS POR CUMPLIR CON LAS REGLAS

Una alternativa eficaz al uso del castigo en enseñar a nadar es la implementación de sistemas de refuerzo positivo. Este tipo de estrategias se pueden llevar a cabo en sesiones breves, donde los niños reciben consecuencias de refuerzo en función de su cumplimiento de las reglas. Por ejemplo, durante una sesión práctica, los niños pueden recibir refuerzos como estrellas en un panel, tiempo libre adicional o pegatinas por comportarse de manera adecuada. Además, el refuerzo social por parte del educador, como una expresión de aprobación y satisfacción, refuerza aún más las conductas deseadas.

Es importante destacar que en este tipo de sistemas todos los niños tienen la oportunidad de ganar, siempre que cumplan con los criterios pactados. Esto no solo fomenta un comportamiento positivo, sino que también genera un ambiente de colaboración y esfuerzo compartido, donde todos los participantes se sienten motivados a cumplir con las expectativas.



Es importante recordar que los refuerzos positivos son una herramienta clave para fortalecer las conductas deseadas y crear un ambiente de aprendizaje positivo y motivador.



Los refuerzos, tanto positivos como negativos, son herramientas valiosas para asociar un estímulo con una consecuencia, facilitando así el aprendizaje de comportamientos deseables en enseñar a nadar. Además, establecer reglas claras desde el principio y combinarlas con refuerzos positivos ayuda a crear un ambiente estructurado y motivador donde los niños pueden desarrollarse y aprender de manera efectiva.



CONCLUSIÓN

Al utilizar el castigo en clases de natación, es importante considerar tanto el tipo de castigo como las posibles consecuencias que puede tener en el desarrollo y bienestar del niño. Más allá del castigo en sí, es fundamental reflexionar sobre la justificación detrás de su uso y la responsabilidad que cada persona asume por sus acciones. Si un niño no comprende la responsabilidad de sus actos, el castigo pierde su propósito y puede generar efectos negativos. Por ello, es esencial entender los riesgos y las posibles aplicaciones del castigo en la enseñanza de la natación.

Cuando se trata de enseñar a nadar, las estrategias basadas en el refuerzo positivo suelen ser mucho más efectivas que el castigo. Estas no solo optimizan el aprendizaje, sino que también crean un entorno más saludable, motivador y respetuoso, que favorece el desarrollo integral y el bienestar emocional de los niños. Sin embargo, investigaciones en natación de alto rendimiento (Beattie et al., 2017) sugieren que algunos

nadadores, especialmente aquellos que responden mejor al castigo que a la recompensa, tienden a desarrollar una fortaleza mental que les permite mejorar su rendimiento y nadar más rápido. Es importante destacar que esta afirmación tiende a aplicarse en nadadores que ya cuentan con una larga trayectoria y años de práctica. Estos nadadores han atravesado múltiples situaciones y desafíos en sus entrenamientos, lo que les ha permitido desarrollar una base sólida de habilidades técnicas y psicológicas. Con esta experiencia acumulada, estos nadadores son más capaces de manejar y canalizar la presión y el estrés asociados con el castigo, utilizando estas situaciones como un impulso para fortalecer su resiliencia mental y, en consecuencia, mejorar su rendimiento en la piscina. Esto contrasta con nadadores menos experimentados, para quienes el castigo podría ser contraproducente al no contar con la misma capacidad para afrontarlo de manera constructiva.

REFERENCIAS

- Martin, G., & Pear, J. (2008). *Modificación de conducta: que es y como aplicarla*. Pearson.
- Battaglia, A. V., Kerr, G., & Stirling, A. E. (2017). Youth Athletes' Interpretations of Punitive Coaching Practices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(3), 337-352. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1271370>
- Battaglia, A., Kerr, G., & Stirling, A. (2018). Examining the influence of athletes' punishment experiences on decisions to cease participation in competitive hockey. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 519-533. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1536158>
- Beattie, S., Alqallaf, A., & Hardy, L. (2017). The effects of punishment and reward sensitivities on mental toughness and performance in swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 48(3), 246-261. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2017.48.246>
- Burak, L. J., Rosenthal, M., & Richardson, K. (2013). Examining attitudes, beliefs, and intentions regarding the use of exercise as punishment in physical education and sport: An application of the theory of reasoned action. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 1436-1445. <https://doi.org/10.1111/jasp.12100>