

# DEL TIPO DE EMOCIONES EXPERIMENTADAS A LA MOTIVACIÓN EN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS DURANTE LA INFANCIA

LUCIANE DE PAULA BORGES Y JUAN ANTONIO MORENO MURCIA



# DEL TIPO DE EMOCIONES EXPERIMENTADAS A LA MOTIVACIÓN EN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS DURANTE LA INFANCIA

LUCIANE DE PAULA BORGES Y JUAN ANTONIO MORENO-MURCIA

## IDEAS PRINCIPALES

- Las emociones como el miedo o la alegría influyen en la disposición de los niños para participar y aprender en el agua.
- Experiencias positivas y un entorno de apoyo motivan a los niños, ayudando a formar una relación duradera y positiva con el medio acuático.
- Crear un ambiente seguro y gestionar las emociones ayuda a que los niños disfruten y confíen en sus habilidades en el medio acuático.

## INTRODUCCIÓN

Las emociones que los niños experimentan en su primera infancia son determinantes en su desarrollo, incluso en el contexto de actividades físicas como las acuáticas. El medio acuático, aunque estimulante, también puede generar miedo, ansiedad o entusiasmo, y cada una de estas emociones influye directamente en la motivación del niño para participar, aprender, disfrutar de la experiencia o inhibirse de ella. Las emociones agradables, como la alegría o la curiosidad, pueden impulsar una mayor participación, mientras que emociones negativas, como el miedo, pueden convertirse en barreras que dificulten su progreso.

Otro factor importante es la experiencia vivida: si es positiva o negativa, impactará directamente en la motivación intrínseca de los niños. Asimismo, la motivación extrínseca, transmitida por el entorno, también juega un papel crucial. Estar motivado implica anticipar eventos agradables o desagradables: los primeros se

buscan, mientras que los segundos se evitan (Bisquerra, 2001).

El objetivo de esta propuesta es reflexionar sobre las emociones que los niños viven durante las actividades acuáticas y su relación con la motivación. A través de este recurso, se busca comprender mejor el papel que juegan las emociones en el proceso de aprendizaje acuático y proponer estrategias pedagógicas que ayuden a crear experiencias positivas, favoreciendo una motivación intrínseca que permita a los niños disfrutar del medio acuático de manera segura y placentera.

## INTERPRETACIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL MEDIO ACUÁTICO

Las emociones son alteraciones intensas y pasajeras del ánimo, que pueden ser agradables o desagradables, y que vienen acompañadas de una reacción somática significativa. Estas alteraciones nos sacan de nuestro estado habitual y nos invaden de manera rápida y a menudo incontrolable. A lo largo de un día, podemos experimentar una variedad de emociones, desde la alegría a la rabia o la tristeza y el miedo. Este último, el miedo, puede ser especialmente relevante cuando se trata de aprender a nadar.



Nuestro cerebro está constantemente escaneando y procesando los estímulos emocionales.





Cuando enfrentamos una situación que nos provoca miedo, como el miedo al medio acuático, nuestro cerebro entra en alerta. La amígdala, la estructura clave en la gestión de nuestras emociones, se activa para iniciar el mecanismo de emergencia mental, afectando a nuestra regulación emocional. Esta respuesta emocional está intrínsecamente relacionada con el funcionamiento del hipocampo, el centro de la memoria y el aprendizaje.

En el contexto del miedo al medio acuático, este se manifiesta como una emoción profunda que, en muchos casos, puede resultar abrumadora. El miedo al medio acuático no solo afecta a nuestro ánimo de forma momentánea, sino que puede convertirse en un estado emocional

recurrente y profundo. Si no se gestiona adecuadamente, este miedo puede evolucionar hacia una ansiedad constante, donde la idea de nadar o entrar en el agua se convierte en una fuente de angustia prolongada. Es importante diferenciar entre emociones y estados emocionales en este contexto. Las emociones, como el miedo que sentimos al enfrentarnos al medio acuático por primera vez, son inmediatas y efímeras. Pueden surgir repentinamente cuando nos enfrentamos a una situación desconocida o potencialmente peligrosa. Sin embargo, cuando este miedo se mantiene a lo largo del tiempo y se convierte en una barrera persistente, se transforma en un estado emocional, como la fobia al agua o la ansiedad ante determinadas situaciones prácticas.

El [hipocampo, junto con el tálamo y el hipotálamo](#), conecta el cerebro emocional con el cerebro cognitivo superior, específicamente, el córtex prefrontal. Este último es esencial para razonar, reflexionar, adoptar perspectiva y tomar decisiones. Cuando la amígdala se activa en respuesta a emociones limitantes como el miedo, puede tomar el control y reducir la comunicación con el hipocampo. Esto interrumpe la conexión fluida con el córtex prefrontal, debilitando nuestra capacidad de reflexión y toma de decisiones. En situaciones de miedo esta desconexión puede intensificar la ansiedad.

Para sacar lo mejor de nosotros mismos en situaciones que nos desafían, es importante generar primero emociones agradables. Cultivar la confianza y el optimismo preparará a nuestro cerebro para enfrentar el reto de manera más efectiva. En lugar de permitir que el miedo controle nuestra respuesta, debemos enfocar las tareas en activar las áreas cerebrales que promueven la seguridad y la claridad mental. Un ejemplo sería dividir la tarea en pasos pequeños y alcanzables, indicándole “Ahora, vamos a sumergir solo la cara. Hazlo a tu propio ritmo. Cuando sientas que estás lista, deja que tu cara toque el agua y luego vuelve a subir. Recuerda que esto es solo un paso, y lo estás haciendo muy bien”.

La gran diferencia entre emociones y estados emocionales radica en nuestra capacidad para influir en ellos. No podemos controlar la aparición instantánea de una emoción, pero sí podemos manejar cómo esta emoción afecta a nuestro bienestar a largo plazo, gestionando y manipulando el entorno para que cada uno

lo [neuroperciba](#) de forma segura. En lugar de luchar contra este, por ejemplo, el miedo, es más eficaz abordar el problema de manera proactiva. Esto implica cuidar del entorno para que sea agradable y estimulante para que las experiencias se vuelvan agradables, generando un espacio que genere confianza y donde haya cercanía con el profesional acuático.

Las emociones se pueden agrupar en primarias y las secundarias. Las emociones primarias son la alegría, enfado, miedo, tristeza, asco, confianza e interés. Y las emociones secundarias son la vergüenza, culpa, orgullo, entusiasmo, satisfacción, desprecio, complacencia, placer. Por lo tanto, es importante que los participantes de los programas de actividades acuáticas conozcan las emociones y cómo pueden afectar al raciocinio del ser humano. Por ejemplo, en una tarea en la piscina llamada "Carrera de Emociones", los participantes trabajan en grupos y deben representar emociones específicas (como miedo, orgullo o entusiasmo) mientras realizan un pequeño circuito. Al final, reflexionan sobre cómo estas emociones afectaron su rendimiento y comparten experiencias de situaciones reales en las que han sentido emociones similares. Esta tarea les ayuda a reconocer y gestionar tanto emociones primarias como secundarias, entendiendo su impacto en el comportamiento y fomentando la autoconciencia y la empatía dentro del entorno acuático.

## EXPERIENCIAS AGRADALES EN EL MEDIO ACUÁTICO

Como se deriva de las aportaciones del apartado anterior, es fundamental que las experiencias en el medio acuático sean placenteras y que el participante tenga conciencia de lo que está haciendo. El conocimiento sobre las emociones y su identificación facilita una mejor ejecución de las actividades, con un control emocional adecuado. Esto forma parte del proceso de "saber ser", es decir, la forma en que el niño se comporta o responde ante situaciones específicas.

Diversos estudios explican cómo gestionar las emociones para convertirlas en desencadenantes motivacionales que favorezcan procesos educativos apropiados. Estos desencadenantes pueden derivarse de la herencia, el aprendizaje, la interacción social, el equilibrio corporal, el hedonismo, el crecimiento o los procesos cognitivos (Fernández-Abascal, 1997).



Es importante que, tanto los participantes como el educador en actividades acuáticas infantiles comprendan lo que sienten antes, durante y después de una tarea, ya que las emociones generan una acción, y esa acción, a su vez, crea una respuesta motivada para hacer algo. Por ejemplo, durante una clase, un niño puede llegar sintiéndose ansioso por la actividad. Antes de entrar al agua, el educador podría llevar a cabo una dinámica de respiración profunda y juegos de relajación en la orilla. Si con estas actividades se consigue el objetivo, estamos empoderando al participante para ir más allá. Si no se consiguiera, por la intensidad de la emoción, entonces el educador acuático podría ajustar el entorno con mayor afectividad (presencia física, cambio de la tarea, ayudar, etc.).

Una estrategia fácil y favorable en situaciones de ansiedad es presentar de manera lúdica las diferentes actividades que se realizarán y resaltar las experiencias divertidas que les esperan, como jugar con pelotas flotantes o deslizarse por un tobogán acuático. Esto puede transformar la emoción inicial del niño, convirtiendo la ansiedad en curiosidad y entusiasmo.

El educador acuático debe de valorar la seguridad emocional y la seguridad física para favorecer la exploración y el aprendizaje en el medio acuático, por lo que hay que conocer a los participantes, interviniendo rápidamente brindando apoyo emocional, como un abrazo o una palabra de aliento. Al finalizar la clase, se puede dedicar un tiempo a reflexionar sobre la experiencia, preguntando a los niños cómo se sintieron en diferentes momentos y destacando los logros que tuvieron durante la actividad.

El miedo no es la única emoción que influye en el aprendizaje en el agua; la ansiedad también desempeña un papel importante. Esta ansiedad puede surgir a partir del miedo, de las expectativas del educador o del ambiente familiar, o de la falta de comprensión sobre lo que se está haciendo y por qué. La teoría polivagal también ayuda a explicar este fenómeno, ya que plantea que la ansiedad puede originarse en aspectos inconscientes o en elementos no concretos del entorno y la neurocepción individual. Factores como la novedad, la exposición física, el distanciamiento de los padres, la interacción con desconocidos y la relación previa con el ambiente pueden influir significativamente en la respuesta emocional de cada persona (Fonseca-Pinto et al., 2024).

Este enfoque no solo les ayuda a los niños a reconocer y comprender sus emociones, sino que también fomenta un ambiente seguro y motivador donde pueden aprender a disfrutar del medio acuático sin temor. A través de esta práctica, los niños desarrollan una motivación intrínseca que les permitirá enfrentar futuras actividades acuáticas con mayor confianza y placer.

## PROPUESTA PRÁCTICA. CREACIÓN DE UN ESPACIO EMOCIONALMENTE SEGURO Y MOTIVADOR



La forma en que se enseñan los contenidos acuáticos puede ser determinante para motivar la participación.



Los educadores deben ser conscientes de cómo las emociones afectan física y mentalmente a los asistentes. Por ejemplo, cuando un niño llega a la clase con rigidez muscular o un aumento de la frecuencia cardíaca, podemos interpretarlo de diferentes maneras: tiene miedo del agua o del entorno, tiene miedo por una mala experiencia o por la expectativa de la actividad, está contento por participar en las actividades acuáticas, está ansioso por empezar, está molesto, tal vez porque tiene sueño o preferiría estar en otro lugar, no se siente cómodo porque la forma en que se le ha explicado la actividad no le resulta motivadora ni segura, etc.

Hay muchos factores emocionales que influyen en el aprendizaje, y la forma en que se imparten los conocimientos es un elemento determinante para la motivación del participante. Varios estudios sugieren también que el proceso de enseñanza debe centrarse en crear experiencias agradables, de modo que aunque ocurra algo desagradable, el participante pueda gestionarlo.

Así pues, el objetivo de esta propuesta es ayudar a los educadores a identificar y responder adecuadamente a las señales emocionales y físicas de los asistentes para crear una experiencia de aprendizaje acuático positiva y segura. Se proponen para ello 4 pasos para ello.

### Paso 1. Observación y reconocimiento de señales emocionales y físicas



**Al inicio de la clase**, observar atentamente las señales físicas de cada asistente. Por ejemplo: rigidez muscular o postura tensa, frecuencia respiratoria rápida o cambios en la expresión facial.

**Interpretar estas señales** teniendo en cuenta diferentes emociones y necesidades: miedo al agua o al entorno, ansiedad por expectativas propias o del entorno, alegría y emoción por participar, molestia o cansancio, posiblemente por factores externos (como sueño o preferencia por otra actividad).

**Hacer preguntas sencillas y abiertas** para confirmar dichas observaciones: “¿Cómo te sientes hoy?” o “¿Algo te preocupa de la actividad?”. Esto ayuda a obtener información directa sin hacer suposiciones.

### Paso 2. Crear un ambiente seguro y atractivo



**Establecer una rutina acogedora al inicio de cada clase:** dar la bienvenida a cada asistente de manera personal, explicar brevemente las actividades que realizarán y asegurar que todos sepan que pueden

hacer preguntas o expresar sus sentimientos.

**Ofrecer instrucciones claras y tranquilizadoras**, adaptadas al nivel de cada asistente. Asegurarse de que comprendan qué se hará y por qué es seguro.



### Paso 3. Fomentar una experiencia agradable y manejable



**Integrar actividades de calentamiento** que permitan relajarse en el entorno acuático, como ejercicios suaves en la orilla o juegos simples que los introduzcan poco a poco al agua.

**Ofrecer refuerzos positivos** al reconocer y celebrar pequeños logros. Frases como “Estás haciendo un gran trabajo al moverte en el agua” ayudan a reforzar la confianza.

**Permitir momentos de descanso** y escucha, especialmente si se detectan señales de incomodidad. Preguntar a los niños cómo se sienten y permitir pausas si es necesario.

#### **Paso 4. Capacitar para gestionar experiencias desagradables**



profundidad.

**Explicar que las experiencias menos cómodas también son parte del proceso** y que son oportunidades de aprendizaje. Por ejemplo: si alguien siente nerviosismo al sumergirse, hay que enseñales tareas de respiración o distracción, como juegos donde se tengan que buscar objetos que están sumergidos a distintas profundidades, desde muy próximos a la superficie hasta mayor

**Usar el refuerzo positivo** incluso en situaciones desafiantes: “Es normal sentir un poco de nervios, pero cada vez que lo intentas, estás mejorando”.



**Reforzar la noción de seguridad y apoyo** en todo momento, para que, si algo no sale como esperaban, sientan que cuentan con un ambiente seguro y controlado.

Siguiendo estos pasos, los educadores pueden hacer del aprendizaje en el agua una experiencia emocionalmente segura y motivadora para los asistentes, ayudándoles a gestionar la ansiedad y crear una relación positiva con el entorno acuático.

## **CONCLUSIONES**

En conclusión, el aprendizaje a través de la valoración de la importancia de las emociones en las prácticas acuáticas para la infancia es fundamental para desarrollar tanto la motivación como la cognición de los niños. Implementar estrategias didácticas motivadoras, como el aprendizaje basado en juegos, el refuerzo positivo y la creación de un entorno seguro y acogedor, puede transformar la experiencia acuática en un proceso enriquecedor y placentero. Al permitir que los niños reconozcan y gestionen sus emociones, se fomenta no solo su confianza y habilidades acuáticas, sino también su bienestar emocional. De este modo, se establece una base sólida para que los niños se sientan seguros en el medio acuático, disfruten de dichas experiencias y quieran volver a practicarlas, asegurando una relación positiva con el medio acuático que perdure a lo largo de su vida.

## **REFERENCIAS**

- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bien estar*. Editorial Praxis.
- Fernandez-Abascal, E. G. (1997). *Motivación y emoción*. Editorial Cetro de Estudios Ramón Arece.

Fonseca-Pinto, R., Ortiz, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2024). *Bases para una educación acuática respetuosa en la infancia*. Sb Editorial. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13906007>