



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO
MAGISTERIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria.
Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible
propuesta de intervención**

**Hydrophobia in children in the Primary Education stage.
Factors involved in fear. Analysis of a possible intervention
proposal**

Autora

María Miguel Diarte

Director

Prof. Don. Manuel Lizalde Gil

Facultad de Educación. Universidad de Zaragoza

Año: 2020

INDICE

1. RESUMEN	3
2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	4
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1. Miedo	5
3.1.2. Diferencias entre miedo, angustia, ansiedad, pánico y fobias	8
3.1.3. Tipos de fobias.	9
3.1.4. Factores implicados en el miedo	10
3.1.5. Factores implicados en el miedo a la actividad motor	11
3.1.6. Como influye el miedo en el aprendizaje de los niños	13
3.1.7. Miedo a la actividad física.	16
3.2. Hidrofobia	19
3.2.1. Posibles causas originarias de la hidrofobia	21
3.2.2. ¿Cómo se desarrolla la hidrofobia?	21
3.2.3. Signos	22
3.2.4. Metodología más adecuada para clases de iniciación de natación	22
4. OBJETIVOS	28
5. METODOLOGÍA	29
5.1. Diseño de la investigación	29
5.2. Participantes	31
5.3. Instrumento	32
5.4. Procedimiento	44
5.5. Tratamiento	45
6. DISCUSIÓN	47
7. CONCLUSIONES	52
8. DIFICULTADES, PROPUESTAS DE MEJORA Y PROYECTIVAS DE FUTURO 53	
8.1. Dificultades	53
8.2. Propuestas de mejora	54
8.3. Proyectivas de futuro	54
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
10. ANEXOS	60

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

1. RESUMEN

El objetivo principal del siguiente trabajo se centra en conocer qué es la hidrofobia, que factores la provocan y cómo afecta a los niños que están recibiendo sus primeras clases de natación. Para ello, se ha realizado una revisión teórica sobre los distintos tipos de miedo, la hidrofobia y posibles metodologías para combatirla. Tras haber recogido información sobre el tema, se plantea una posible propuesta de intervención que consiste en realizar entrevistas a niños de distintos clubs de natación de Zaragoza, con el fin de averiguar qué les causa el miedo al agua y cómo se podría actuar para acabar con él. Como conclusión, se puede destacar la importancia que tiene realizar un estudio previo a impartir las clases para conocer a los alumnos y poder ofrecerles una educación que cubra sus necesidades, tanto a nivel educativo como personal y social.

PALABRAS CLAVE

Miedos, metodología, hidrofobia, natación, entrevistas.

ABSTRACT

The main objective of the following work is to know what hydrophobia is, what factors cause it and how it affects children who are receiving their first swimming lessons. For this purpose, a theoretical review has been carried out on the different types of fear, hydrophobia, and possible methodologies to combat it. After having collected information on the subject, a possible intervention proposal was put forward, which consisted of carrying out interviews with children from different swimming clubs in Zaragoza, in order to find out what causes their fear of water and how one could act to end it. As a conclusion, we can highlight the importance of carrying out a study prior to giving the classes in order to get to know the students and to be able to offer them an education that covers their needs, on an educational as well as a personal and social level.

KEYWORDS

Fears, methodology, hydrophobia, swimming, interviews.

2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

En este trabajo se va a plantear una reflexión sobre qué es la hidrofobia y cómo trabajar con niños de Educación Primaria que la posean. Para ello, nos hemos introducido en el mundo de los miedos para intentar comprender el problema y atacarlo de frente. Se realizará una recogida de los miedos más comunes en los niños, así como sus principales causas y consecuencias, para finalmente terminar profundizando en la hidrofobia, o lo que es lo mismo, el miedo al agua. Se analizará los rasgos comunes de las personas que lo sufren, el origen de su miedo y una posible propuesta de intervención para que consigan superarlo.

La elección de este tema es debido a que la natación siempre ha sido un deporte que ha llamado mi atención, y el que he practicado durante muchos años y desde una edad muy temprana. Me considero una apasionada de este deporte y por ello, me gustaría trabajar sobre un tema que pueda servir para que el resto de las personas y, sobre todo, mis futuros alumnos, puedan disfrutar de este deporte tanto como yo. Siempre me ha sorprendido que haya gente que ni siquiera sea capaz de introducirse en el agua, que nunca ha tenido la experiencia de poder nadar...etc. Me preguntaba el porqué de ese temor tan fuerte y cómo podría solucionarse.

Considero la natación una actividad esencial con la cual se pueden trabajar numerosos aspectos del desarrollo del niño: motores, cognitivos, emocionales, afectivos...etc. Ya que con la natación se trabajan todas las cualidades y habilidades físicas, se mejora la motricidad fina y gruesa, se trabajan valores como la confianza, autoestima, autoconcepto, esfuerzo...etc. Además de ser una actividad que les puede salvar la vida en alguna circunstancia.

Por todo ello, considero que debería ser obligatoria en todas las programaciones de Educación Física, empezando desde los alumnos más pequeños. Siendo consciente de que el miedo al agua es uno de los motivos principales por los que no se realiza, veo una tarea muy importante pararse a pensar en este miedo, conocer a lo que nos estamos enfrentando y como profesionales de la docencia, formarnos para solucionarlo.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Miedo

Todos hemos oído hablar del miedo, y no sólo eso, sino que hemos vivido situaciones en las que lo hemos podido sentir, pero ¿Realmente sabemos qué es el miedo?, ¿Sabemos por qué lo sentimos? En este apartado se definirá este concepto y se detallarán algunas de sus causas y consecuencias.

Según la (Real Academia Española [RAE], 2020) hay dos acepciones:

1. m. Angustia por un riesgo o daño real o imaginario.
2. m. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.

El miedo es un concepto muy estudiado por la psicología actual y son muchos los autores que dan información sobre este concepto. Según Marina (2006) el miedo es un sentimiento que tiene características similares en todas las personas que lo experimentan. Es un choque entre la imagen mental de nuestros deseos con la realidad que se nos presenta. Si no se cumplen las expectativas creadas en nuestro imaginario, surge un sentimiento de ira y frustración que nos impide actuar correctamente. Esa situación se convierte en un peligro para nosotros ya que amenaza al mundo tal y como nos lo habíamos imaginado, a nuestros deseos y ambiciones. Por lo que, consideramos miedo a todo aquello que rompa con nuestras ilusiones y realidad imaginaria.

Afirma que los humanos somos la especie más miedosa en la faz de la tierra, somos los únicos que poseemos la capacidad de pensar y esto hace que en ocasiones tengamos una anticipación errónea de lo que va a suceder. Esta anticipación, se debe a que vivimos entre el recuerdo y la imaginación, es decir, entre el pasado y el futuro. Situación que provoca que continuamente vengan a nuestras cabezas miedos pasados y miedos futuros, debido al desconocimiento de lo que realmente va a ocurrir.

Estos miedos pertenecen al sistema defensivo de la naturaleza, lo que buscamos los seres vivos es poder sobrevivir venciendo así a nuestros dos peores enemigos, el sufrimiento y la muerte. Esto hace que al mismo tiempo que las especies evolucionamos, también se desarrollen las tácticas y técnicas para poder sobrevivir, por lo que los distintos miedos también cambiarán acorde a la sociedad en la que vivimos. (Marina, 2006).

Otros autores, Mier y Casanueva (2002), hacen hincapié en la lucha de la humanidad contra el miedo desde el origen de nuestros días. Distinguen también entre el miedo

individual y el miedo colectivo. Lo conciben como uno de los sentimientos más primarios de los seres vivos, el cual, aparece después de una situación de angustia, que es la precursora de todos los miedos. Después de tener una experiencia traumática, se forma en nuestra psique una relación entre ese sentimiento que hemos experimentado y el mundo que nos rodea, y empiezan a surgir miedos como el miedo a la soledad, a la enfermedad, a la muerte...etc., que nos acompañarán a lo largo de nuestra vida.

Coinciden con Marina (2006) en que los miedos ocupan un lugar defensivo en nuestro psiquismo, funcionan como advertencia a nuestras actuaciones y hace que seamos capaces de cambiar nuestras conductas para lograr sobrevivir.

Como indica Virilio (2016), el miedo es un concepto que ha ido cambiando con el paso del tiempo. Antiguamente, era concebido como una muestra de infantilismo, que había que dejar atrás si se quería llegar a ser un adulto, sólo dejando los miedos atrás podía conseguirse. Si un adulto tenía miedo era considerado una persona con un temperamento débil y sin consistencia. Por suerte, los movimientos sociológicos y morales de este último siglo han hecho que el miedo sea reconocido como una emoción más, como un mecanismo de inteligencia y de adaptación al medio y un instrumento de pensamiento.

Jáidar (2002), profundiza más en este concepto y llega a la conclusión de que el miedo, la angustia y el pánico, son experiencias que guardan una gran relación entre sí, que surgen tras haber percibido un peligro, ya sea real por objetos representables o por una realidad imaginaria o simbólica. Es decir, el peligro, que según la RAE (2020) es:

1. m. Riesgo o contingencia inminente de que suceda algún mal.
2. m. Lugar, paso, obstáculo o situación en que aumenta la inminencia del daño.

Por lo tanto, el peligro puede ser imaginario o fantaseado y puede venir del mundo interno del sujeto como del mundo exterior. (Jáidar, 2002).

Otra clasificación muy valorada en los últimos estudios sobre el peligro es la distinción entre el peligro objetivo y el peligro subjetivo. El nivel de miedo que sintamos ante una amenaza determinará el nivel del peligro, y viceversa. Hay una serie de estímulos que provocan un peligro objetivamente justificado, como por ejemplo una catástrofe, una pistola, un resultado médico...etc., sin embargo, hay otros que están relacionados con un trastorno fóbico de un sujeto individual y esto hace que el peligro sea totalmente

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

subjetivo, y sea una situación sin un riesgo real, por ejemplo, cruzar la calle. Entre la objetividad y la subjetividad total, se da un punto medio en el cual se determinan una serie de miedos individuales, que comparten una objetividad común. Hay que atender a ambos factores e intentar controlarlos o educarlos. (Marina, 2006).

El miedo es más fuerte cuando el peligro es difuso, disperso y poco claro. Cuando aparece en nuestra mente sin una amenaza aparente. En esta situación llamaremos miedo a la incertidumbre y desconocimiento sobre aquello que nos amenaza. Tal y cómo explica Bauman (citado en Antón, 2015).

Ambos autores, Marina (2006) y Antón (2015) hablan de una de las principales consecuencias del miedo, las respuestas fisiológicas. Ante una situación de amenaza el hipotálamo se activa y moviliza todo nuestro organismo, haciendo que aparezcan una serie de comportamientos somáticos como excesiva sudoración, tensión muscular, dolores de cabeza, de estómago, boca seca...etc., y muchos más que alterarán nuestro estado físico y emocional durante un estado de tiempo más o menos prolongado.

Tal y como explican Ávila y Fullana (2016) no sólo actúa el hipotálamo, nuestro cerebro funciona como una red, como un circuito complejo en la que todas las partes se activan y hacen que el cuerpo actúe de diversas maneras ante una situación de miedo. Explican que:

La ínsula sería la encargada de recibir la alerta de la amígdala y rápidamente activar las respuestas fisiológicas pertinentes como la sudoración o aumento de la frecuencia cardíaca en función del miedo que genere la situación con el maleante. Por su lado, la corteza cingulada anterior dorsal nos ayudaría a centrarnos en el peligro. La corteza prefrontal dorsolateral sería la responsable de ofrecer soluciones cognitivas para la situación. (Ávila y Fullana, 2016, p.50)

La amígdala forma parte del sistema límbico de las personas, encargado de regular las emociones. Es un conjunto estructurado de neuronas que se activan gracias a los cinco sentidos, a través de los cuales, percibimos el miedo (Silveira, 2013).

Una definición muy similar aporta Becerra-García et al. (2007), para ellos, el miedo es el conjunto de respuestas y emociones predominantes que aparecen en una situación en la que el peligro está cerca. Las respuestas que demos al estímulo que nos provoca el miedo variarán según la distancia de este estímulo amenazador, de tal manera que las amenazas que percibimos lejos provocan sentimientos más leves como falta de seguridad, querer

huir...etc., mientras que, si el estímulo es próximo, las respuestas más típicas son huir descontroladamente, atacar, o, todo lo contrario, paralizarse, enmudecer y no saber actuar. A estos comportamientos se les conoce como reacciones motoras comportamentales. Estas reacciones fisiológicas son independientes de la edad, y sucede debido a la segregación de adrenalina y otras sustancias como noradrenalina y epinefrina.

Y, por último, las manifestaciones cognitivo- subjetivas, que se tratan de pensamientos y sentimientos internos que cambian según el sujeto. Cada uno percibe el peligro de una forma. Esto provocará bloqueos del pensamiento, pérdida de confianza, sensación de impotencia...etc. (Grande, 2000). Todas estas reacciones hacen que el miedo sea una emoción que tiene consecuencias muy negativas. (Zubiaur y Gutiérrez Santiago, 2003).

3.1.2. Diferencias entre miedo, angustia, ansiedad, pánico y fobias

Pese a que son términos muy relacionados entre sí, hay estudiosos que han dado un paso más allá para diferenciar estos conceptos pese a ser tan abstractos. La angustia y el miedo son cosas totalmente diferenciadas. El miedo es lo que nos permite identificar el estímulo que nos amenaza y la angustia, aparece en una situación indeterminada y se entiende como la dificultad para distinguir y discriminar la amenaza que nos acecha. Es una actitud de espera que nos hace impotentes e imprecisos en una situación peligrosa. Además, distingue entre dos tipos de angustia. La angustia traumática y la angustia señal. La primera hace referencia a la capacidad de escenificar e imaginar el deseo y cómo influiría el miedo en él, sin embargo, la angustia traumática, está ligada a lo siniestro, inelaborable e indecible. (Jáidar, 2002).

En cuanto a la ansiedad, diremos que se trata de otra emoción, muy similar al miedo, pero que puede aparecer sin que haya ningún estímulo que la provoque. Es decir, no hay una fuente de peligro, o es un estímulo que no se suele considerar peligroso. (Marks, 1991).

Para otros autores como Silveira (2013) muchas veces estos conceptos se confunden, para que esto no ocurra hay que tener clara la idea de que el miedo es una emoción y la segunda un estado cuya raíz emocional es el miedo. Además, distingue tres componentes de la ansiedad que aparecen cuando esta se manifiesta:

- Componente cognitivo: anticipaciones, temores, preocupaciones...etc., que tenemos sobre ese estímulo que nos provoca miedo.

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

- Componente emocional: el miedo, del cual ya he hablado anteriormente conjunto a todas sus repercusiones somáticas.
- Componente conductual: algunas de las reacciones más recurrentes que tenemos al sentir miedo como huir, pelear...etc.

Otro sentimiento muy relacionado con el miedo es el pánico, que es un sentimiento de temor mucho más fuerte, el cual, la mayoría de las veces es una reacción colectiva. Lo definiremos como un miedo colectivo intenso, que sienten los componentes de una población, y que suele generar reacciones como violencia, fuga, descontrol...etc. (Beristain y Páez, 1999).

Por último, la fobia se trata de un miedo muy intenso ante una situación, va mucho más lejos de una precaución razonable que se pueda tener ante un peligro. Estamos frente a un miedo irracional y desproporcionado, el cual no puede ser explicado ni razonado. Se escapa del control voluntario y hace que las personas que lo sufren huyan de dicha situación, sin hacerle frente, manteniéndose así más tiempo en sus vidas. (Grande, 2000).

3.1.3. Tipos de fobias.

Existen multitud de fobias. Además, no todas las reacciones ante el miedo son las mismas, por lo que hacer una lista de fobias y las reacciones que estas suscitan es una tarea prácticamente imposible, sin embargo, sí que encontramos una serie de miedos recurrentes en nuestra sociedad.

A estos miedos los llamaremos fobias, esta palabra proviene del griego *-phobía*, que significa temor o miedo. Según la RAE (2020) definiremos fobia como:

1. f. Aversión exagerada a alguien o a algo.
2. f. Psiquiatr. Temor angustioso e incontrolable ante ciertos actos, ideas, objetos o situaciones, que se sabe absurdo y se aproxima a la obsesión.

Son muchos los autores que han hecho un esfuerzo por clasificar estas fobias y miedos, Bados (2009) da información y una serie de pautas útiles para tratar diversas fobias específicas. De las cuales, da una mayor importancia a las siguientes:

- Fobia por volar en avión
- Claustrofobia
- Fobia por conducir

- Fobia a la sangre/inyecciones/heridas
- Fobia dental
- Fobia a los animales
- Fobia a las alturas
- Fobia a las tormentas
- Fobia al agua
- Fobia por atragantarse y/o vomitar

Otros autores Tortella-Feliu y Fullana (2016), hacen la siguiente clasificación:

- Fobia específica tipo animal
- Fobia específica de tipo entorno natural
- Fobia específica de tipo situacional
- Fobia específica de tipo herida inyección y sangre

No podemos olvidarnos del miedo a la actividad física, a partir del cual, se desarrollará este trabajo hasta conseguir profundizar todo lo posible en la hidrofobia, ya nombrada anteriormente, o lo que es lo mismo, miedo al agua.

3.1.4. Factores implicados en el miedo

El escritor Bados (2009) explica que no existen una serie de factores predispuestos a las personas que poseen una fobia, pero sí que podrían aparecer si las experiencias negativas han sido experimentadas u observadas de formas muy extremas.

Existen una serie de condiciones que conjunto a la experiencia de las situaciones, harán que las personas reaccionen con más miedo y ansiedad, la mayoría de las veces descontroladas. Esta respuesta estará moderada por factores como las habilidades de afrontamiento y el apoyo social, que influirán notablemente al surgimiento de dicha fobia.

Algunas de las condiciones mencionadas anteriormente según Baldos (2009) son las siguientes:

- Vulnerabilidad biológica: se trata de una hipersensibilidad neurobiológica al estrés. Esta característica la poseen personas que poseen un sistema nervioso autónomo inestable. Podría ser la principal carga genética de las fobias específicas, lo que explicaría por qué hay un alto índice de heredabilidad, entre familiares que tienen las mismas fobias.

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

- Vulnerabilidad psicológica: es la sensación de impotencia, desconocimiento, descontrol, que se siente al recordar una experiencia pasada. Es aquí donde entrarían los factores que harían referencia a cada una de las fobias específicas, que según Baldós (2009) hay algunos factores comunes: ausencia de experiencias, observación negativa de los estímulos temidos, estilos educativos demasiado sobreprotectores, sucesos traumáticos vividos en la infancia, abuso de sustancias estupefacientes, rasgos de personalidad, trastornos psiquiátricos y sucesos vitales negativos previos al contacto con el estímulo que provoca el miedo. (cómo la muerte de un ser querido o haber pasado por una enfermedad).

3.1.5. Factores implicados en el miedo a la actividad motor

A continuación, nos centraremos en el miedo a la realización de la actividad física que es uno de los principales objetivos a tratar en este trabajo y hablaremos de los factores que influirán en los miedos personales a la hora de realizar actividad física.

Tal y como explican Bortoli y Robazza (citado en Zubiaur y Gutiérrez, 2003), existen dos tipos de factores. Los factores de índole interna y los factores de índole externa.

Dentro de los primeros encontraremos:

- La actitud hacia el propio cuerpo: muchos de ellos tendrán unos sentimientos negativos frente a su propio cuerpo lo que les generará ansiedad. Sobre todo, los adolescentes.
- La personalidad del deportista: una persona que tenga un rasgo de personalidad ansioso, es más probable que en situaciones concretas haya algún estímulo que les pueda generar temor, y reaccionará con un mayor nivel de ansiedad que una persona con una personalidad más calmada. También afectará el nivel de introversión o extroversión que tenga una persona. Siendo más miedosa una persona introvertida que una persona extrovertida (Moreno, 1992).
- La edad y el género: se ha comprobado que el miedo aumenta con la edad. En cuanto al sexo, las mujeres informan de mayores temores que los hombres. Y tienen un sentimiento de menos auto-eficacia.
- La auto-eficacia percibida: muchos sentirán que no son capaces o que no tienen la habilidad suficiente para realizar una actividad, esto es debido a que las creencias de

- autoeficacia, es decir, los juicios que se realiza uno mismo sobre sus actitudes y sobre su comportamiento no han sido éxitos, debido a una baja autoestima y autoconcepto.
- Las expectativas de meta: hablaríamos en este punto de eficacia percibida y de lo que entiende el niño por ser competente. Entenderán la importancia del esfuerzo y la gran relación orientada a la meta. La meta tendrá que estar relacionada con conseguir una tarea y no orientada al ego.

Dentro de los segundos encontraremos:

- Los padres: la mayoría de los padres, transmiten sus miedos a sus hijos y son extremadamente temerosos con que realicen la actividad a la que ellos tienen miedo. Lo que influirá negativamente a los niños. Habrá que dejar que ellos mismos experimenten distintas situaciones.
- Los profesores: tanto los técnicos deportivos como los profesores deberán crear en sus sesiones un clima motivador, en el que el alumno esté cómodo y no se dé tanta importancia a los resultados, sino que se valore el esfuerzo y la actitud.
- Los compañeros: la opinión de los iguales tendrá suma importancia, sobre todo en la adolescencia. Donde ser competente físicamente está muy valorado. Será primordial que haya un buen clima entre compañeros para que todos puedan participar y se sientan incluidos sean cuales sean sus habilidades.
- Características de la tarea: es una variable muy importante, las actividades que conlleven más riesgo físico serán las más temidas y al mismo tiempo las más atractivas para los niños. Por lo que, habrá que ser extremadamente cuidadoso en cómo se llevarán a cabo.
- El medio en el que se produce: causará más miedo actividades en un medio desconocido y poco usual como el agua, el aire, la montaña...etc., que trabajar en un contexto que conocen en el que no salen de su zona de confort.
- El material utilizado: algunos de los materiales, sobre todo los desconocidos y los novedosos pueden generar rechazo o provocar temor.

(Zubiaur y Gutiérrez, 2003).

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

3.1.6. Como influye el miedo en el aprendizaje de los niños

Para que se produzca el aprendizaje tiene que darse un clima afectivo alegre, que aporte confianza, seguridad...etc.

Tendríamos que trabajar siguiendo un enfoque globalizador, en el que sobresaliera el uso del juego, de esta manera se conseguiría que todos los alumnos participaran lo máximo posible. Las tareas que se propongan tendrán que ser adecuadas al desarrollo del niño, para que, pese a que tengan que esforzarse para hacerlas, es decir, tengan que experimentar para aprender, sean capaces de superarlas. Sin embargo, esto no funciona igual para todos los niños, y lo que para uno puede ser un juego muy divertido, para otro puede causar una gran ansiedad el miedo de ser pillado. Por eso, como maestros deberemos tener en cuenta estos miedos y actuar para que ocurran lo mínimo posible en las aulas, ya que, si no hay un clima favorable al aprendizaje, los niños no lograrán aprender, evitarán aquel estímulo que les da miedo y cada vez participarán menos, estarán menos motivados y su miedo se extenderá a otras actividades.

La gran mayoría de los niños experimentan miedos ligeros y rituales en algún momento de su infancia, muchos de ellos desaparecerán por sí solos y pocos llegarán a convertirse en un verdadero problema persistente o en un trastorno. Tal y como indican Marks, Alexander, Roodin y Gorman y Pearce (citado en Grande, 2000).

Sin embargo, un enfoque educativo que no sea adecuado con el tratamiento de estos miedos puede hacer que estos se conviertan en miedos desadaptativos o en fobias. Estos miedos infantiles suelen aparecer sin ningún motivo aparente, se desarrollan según la secuencia evolutiva y como se decía anteriormente, acaban desapareciendo debido a que el niño experimenta una evolución del sistema nervioso y maduración de la capacidad perceptiva que le permiten percibir mejor los peligros. (Grande, 2000).

Como aclaran Morris y Kratochwil, (citado en Grande, 2000) que el miedo aparezca a cierta edad no significa que tenga relación con peligros particulares o experiencias negativas, sino que puede ser un indicador de que el niño ha madurado hasta cierto punto.

Como ya he comentado, la mayoría de los miedos desaparecen, pero para ello es necesario que el ambiente y las pautas educativas que se utilicen sean las correctas ya que determinarán si el niño acelera su superación o si, por el contrario, la entorpece.

Algunos comportamientos que tendremos que adoptar según Grande (2000) para que los niños consigan aprender pese a un miedo serán los siguientes:

- Ofrecer un ambiente general de seguridad afectiva: será esencial crear vínculos de apego para evitar los miedos. Tener la sensación de poder tener un apoyo cuando quieran y lo necesiten.
- Mantener un clima de tranquilidad y firmeza: los niños necesitan tener un ambiente sin tensiones excesivas y con unas normas claras que les sirvan para sentirse orientados y confiar en que ellos mismos podrán controlar situaciones que les produzcan miedos.
- Ofrecer al niño la oportunidad de ser elogiado y realizar actividades exitosas y gratificantes: el recibir elogios al realizar una actividad bien, hará que el niño mejore su autoestima y su confianza y quiera alcanzar más logros.
- Fomentar la independencia del niño: buscaremos situaciones en las que tenga que resolver problemas por sí mismo. Evitaremos la sobreprotección que es una actitud que causa efectos muy negativos. La independencia irá siendo mayor conforme los niños vayan creciendo.
- Evita la utilización del miedo como factor disciplinar: usar el miedo para conseguir obediencia es algo contraproducente ya que estaremos haciendo que se fomente más ansiedad y puedan surgir trastornos posteriores.
- Evitar la situación de aprendizaje de miedos por observación: ante una situación que pueda ocasionar miedo, el profesor tendrá que mantenerse tranquilo y no manifestar el miedo para que los niños, los cuales tienen una sensibilidad muy especial, no capten esa preocupación y aprendan esos modelos.
- No coaccionar al niño para enfrentarse con el objeto temido: en la mayoría de las ocasiones provocará el efecto contrario, desencadenará una gran sensación de ansiedad que dificultará aún más el poder superar dicho miedo. Intentar convencer persuasivamente de que no hay peligro, tampoco dará resultados pues el niño creerá que ese exceso de tranquilidad que demuestran los adultos es exagerado y lo hacen porque de verdad existen motivos.
- No reforzar cuando el niño tiene miedo: si el niño está sobreprotegido y le muestran demasiada atención en el momento del miedo, puede ocasionar que para conseguir esa atención. El niño deberá recibir muestras de afecto en una gran variedad de situaciones, no solo cuando tenga miedo.

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

- No dramatizar la situación: hay que asumir que los miedos son normales en su desarrollo. No hay que mostrar excesiva angustia ni desvalorarlos. Tiene que haber un punto medio, en el que el niño pueda expresar lo que siente, pero sin transmitirles más ansiedad.
- Dar oportunidades al niño de enfrentarse poco a poco con los objetos a los que temen: evitar el miedo no hace que lo superen, tendremos que ir poco a poco reforzando sus comportamientos para que consigan superarlos.
- Realización de actividades distractoras: realizar otras actividades que enfoquen su atención a un estímulo positivo hará que esté en contacto con el objeto temido, y observe que no es peligroso.
- Desmitificar el objeto temido: muchos de los miedos son a criaturas monstruosas no reales, si conseguimos que conciban a esa criatura como un ser bueno e inocente, ese miedo desaparecerá y lo verá como un objeto de poco valor al que no deben temer.

(Grande, 2000)

Durante la infancia y la adolescencia es normal que los niños pasen por periodos breves de miedo. En ocasiones, es sencillo saber diferenciar estos tipos de miedos de los miedos patológicos debido a su intensidad y persistencia, pero en otros casos, saber diferenciarlos es muy complicado. En estas ocasiones, deberemos esperar y dejar que el niño madure y en caso de no remitir, habría que ponerse en contacto con un especialista para que no repercutan en sus relaciones sociales, desarrollo emocional, conducta y en la mayoría de las ocasiones a su rendimiento académico. Estos son los miedos más recurrentes según Sarráis (2014):

Edad	Miedos
0 a 2 años	Ruidos fuertes, caerse, objetos que se acercan rápido, objetos y personas extrañas y desconocidas, objetos grandes.
3 años	Aumentan mucho los miedos: a la oscuridad, a ser abandonados, a la soledad...etc.

4-5 años	Miedo a fenómenos naturales como los truenos, el fuego, los animales salvajes...etc.
6 años	Tienen los miedos anteriores y se añaden personajes malos como los ladrones, secuestradores, brujas, fantasmas, demonios y poderes malignos.
7-8 años	Disminuyen los miedos a animales grandes y aparecen los miedos a animales pequeños como cucarachas, arañas...etc.
9 años	Siguen teniendo los miedos anteriores, pero empiezan a sentir cierta atracción por ellos y les gusta ver películas de terror, leer libros de pesadillas e historietas de miedo.
Adolescencia	Comienzan los miedos a enfermedades, sobre todo las que están de moda, a las heridas y a ver sangre, a la muerte, a los desastres naturales, a fracasar en los estudios, a no ser aceptados por los demás.

Cuadro 1.0. Miedos más recurrentes en niños Tomado de (Sarráis, 2014).

3.1.7. Miedo a la actividad física.

El miedo a la realización de actividad física es un miedo bastante común en la etapa de Educación Primaria, debido a que en este aprendizaje van a jugar un papel muy importante las emociones, y estas no suelen ser trabajadas anteriormente, por lo que, los niños están ante situaciones novedosas, las cuales conllevan un cierto riesgo y pueden no saber gestionar sus sentimientos para poder ejecutarlas con éxito.

Muchas emociones traen una serie de consecuencias negativas para el rendimiento deportivo. Además, no podemos olvidar que el miedo lleva consigo unas consecuencias fisiológicas que hacen que haya una falta de precisión en los movimientos, de flexibilidad, más fatiga, errores de percepción, menos concentración...etc., y esto hace que la ejecución de la tarea sea incorrecta e incluso que pueda haber una lesión, lo que aumenta aún más el miedo del niño. (Zubiaur y Gutiérrez Santiago, 2002).

En cuanto a miedos del aprendizaje motor, estos autores Zubiaur y Gutiérrez Santiago (2002) destacan:

- Miedo por inseguridad física: los niños, que se están iniciando en el deporte, tienen que enfrentarse a unas situaciones novedosas para ellos, deben realizar unos movimientos que no son habituales y en muchas ocasiones en medios que tampoco lo son (agua, aire...etc.). Todo esto hace que tengan una inseguridad sobre los resultados, les causará ansiedad antes, durante y después de la ejecución. A esto se le suma el miedo de lesionarse o hacerse daño, ya que son situaciones que conllevan un cierto riesgo y dificultad. Entran en un círculo vicioso en el que, por miedo a hacerse daño, actúan peor y pueden llegar a hacerse daño seriamente.
- Miedos ante amenazas psicológicas:
 - Miedo al fracaso: el miedo a fracasar va siendo mayor conforme crecen, debido a que no confían en sus capacidades y a pensamientos de que lo van a realizar mal. También puede ser debido a las consecuencias de ese fracaso (malas notas, broncas, marginación...etc.)
 - Miedo a ser evaluado negativamente: muchos niños tienen temen a las críticas, tanto de profesores, como de los propios compañeros, por lo que prefieren no realizar la tarea solo por no ser evaluados.
 - Miedo a hacer el ridículo: al igual que ocurre con el miedo al fracaso, va aumentando con los años, siendo los niños cerca de la adolescencia los que más sufren este miedo. Tienen más prejuicios, y les da vergüenza que sus iguales les observen y se rían de ellos. Lo encontraremos sobre todo en actividades en las que haya roles de emisor y receptor y dónde estudiosos del tema como Canales-Lacruz et al. (2013) confirman que en las actividades en las que había que exponerse, la vergüenza aparece en las que hay una evaluación del observador.
 - Miedo a la competición: lo que para unos niños puede ser un factor motivante, para otros creará un estado de ansiedad, relacionada con el miedo al fracaso y a ser evaluado, que hará que su rendimiento baje. Se verá muy condicionado por la imagen que tenga el niño de la competición y de los factores externos que puedan causarle presión, como los padres, técnicos deportivos...etc.

La competición es un factor muy criticado al mismo tiempo muy alabado entre los estudiosos del tema. Algunos de ellos piensan que con la competición se está quitando los verdaderos valores del deporte, centrándolo en obtener buenas marcas, al rendimiento,

a la captación de talentos, a la meta orientada al ego...et., y por lo tanto, no es educativa, tal y como aclaran Reverter Masia et al. (citado en Campos Izquierdo, 2005) Sin embargo, autores a favor de utilizar la competición, aclaran que hay que trabajar la competición desde una perspectiva integradora para que sea un elemento que forme parte del sistema de enseñanza y que sirva para incentivar la participación de los niños en las actividades. Esta competición deberá dar respuesta a las características de cada niño y estar basada en la autonomía y la creatividad (Orts y Mestre, 2005). Según Carratalá (2005) el profesor también tendrá que ser un factor primordial, y tendrá que trasladar a sus alumnos la idea de que la competición es un medio educativo y una fase para poder llegar al deporte de competición, dejando que cada alumno siga su proceso de maduración deportiva.

(Zubiaur y Gutiérrez Santiago, 2002)

Algunos autores como Gimeno y Ezquerro (2006) hacen hincapié en la importancia que pueden tener las fobias en el desarrollo del deporte, incluso las denomina fobias a la actuación deportiva. Autores como Epstein y Barlow (citado en Gimeno y Ezquerro ,2006) explican que podrían explicarse como manifestaciones de miedo condicionado en las que el estímulo que provoca el miedo motivaría la conducta de evitación o de escape ante la amenaza de poder cometer un fallo. Algunas de estas situaciones podrían ser, el miedo de fallar un penalti, el miedo de fallar un tiro a canasta, miedo a que les roben el balón...etc.

Hace referencia también a otro tipo de manifestaciones físicas en el deporte, relacionadas como dice el autor, con el miedo natural, como el miedo a caerse en escalada, a volcar en piragüismo...etc. Por último, estas fobias tienen como desencadenante de ese miedo un estímulo interno (propioceptivo o interoceptivo), que el deportista percibe como precursor de una experiencia física negativa que aparecerá después de la realización de una actividad física, como el agotamiento, la falta de oxígeno...etc., y por eso aparecerán conductas de evitación. La evitación de este miedo interoceptivo, se produce ante el miedo de padecer síntomas somáticos como los que se han nombrado anteriormente, por lo que podemos decir que estas personas no evitan estímulos condicionados, sino las conductas que se asocian de forma natural a las sensaciones corporales que se producen a la hora de hacer cualquier deporte. (Gimeno y Ezquerro ,2006).

3.2. Hidrofobia

La hidrofobia es uno de los miedos que pueden aparecer en la realización de actividades físicas, debido a que se realiza en un medio no habitual, el agua, que muchas veces es considerada un peligro para los niños.

Tal y como determina la RAE (2020) la hidrofobia es:

1. f. Fobia al agua.

Entenderemos la hidrofobia como un miedo muy intenso que aparece en una situación en la que está presente el agua. En este trabajo hablaremos de la hidrofobia en niños que comienzan a realizar natación. Buscaremos recoger toda la información posible de naturaleza didáctica y pedagógica para poder aplicarlo en clases de natación dónde nos encontremos con este problema. Es importante destacar que la hidrofobia no sólo aparece en niños, sino que también se dará en adultos, es un fenómeno que puede aparecer en cualquier persona sea cual sea su naturaleza, orden social, estado económico o personal. (Ferreira da Silva, 2007).

Este miedo suele aparecer la primera vez que el individuo tiene contacto con el agua. Sin embargo, en algunas situaciones evoluciona y estas personas acaban viendo el agua como algo positivo. Consiguen ver el medio acuático como un lugar ideal donde desarrollar sus propias capacidades. (Gutiérrez Hellín, 2011) y en otras ocasiones es todo lo contrario, aumenta el miedo y lo ven como un estímulo negativo que puede causar riesgos como ahogamientos e incluso la muerte. Tal y como apuntan Camus, Moreno y Gutiérrez y Moreno (citado en Del Valle, Tuero del Prado y González Boto, 2012).

Otros autores como Ferreira da Silva (2007) dan una explicación similar de la hidrofobia, remarcando que se trata de un miedo acentuado, que suele ser persistente, excesivo y en numerosas ocasiones irracional, en presencia del agua. Temen a que haya un daño a consecuencia del agua, en definitiva, tienen miedo a ahogarse, a perder el control en el agua, a desmayarse en el agua...etc.

Generalmente la ansiedad y el miedo aumentarán cuando estén cerca del agua y disminuirá cuando se aleje, pero no siempre será así, ya que en los casos más extremos solo con imaginarse que van a tener ese contacto con el agua, presentan cuadros de ansiedad.

Este miedo excesivo suele aumentar con los años, por lo que tiene que quedar claro que no es solo un miedo asociado a niños de corta edad. Tiene una distribución bimodal, encontramos un pico en la infancia y otro a la edad de 20 años. Reflejando así, como, aunque muchos de los casos comienzan en la infancia, muchos otros se desarrollan en la edad adulta temprana. (Ferreira da Silva, 2007).

Hay una serie de factores predisponentes a la aparición de la hidrofobia, según este autor Ferreira da Silva (2007) serían: experiencias traumáticas, observación de cómo otros han sufrido, tener que transmitir noticias sobre peligros del agua...etc.

Otros autores Bados (2015) coinciden en su explicación y van más allá diciendo que uno de los principales temores de las personas que sufren hidrofobia es caer al agua, ser empujados o ahogarse al no poder ser ayudados. Este miedo hace que adquieran unas conductas defensivas que con el tiempo pueden ser difíciles de revertir como, quedarse en la orilla, ir siempre acompañado de alguien, llevar materiales de seguridad como un salvavidas o incluso, en casos muy extremos, no mirar el agua.

Llama la atención que hay muy poca información sobre este tema, ni siquiera aparece en el DSM-5, que es el manual donde aparecen clasificados los diferentes trastornos mentales que tienen amplios efectos sobre muchas especialidades. (Sandín, 2013).

Aunque no aparezca especificado, podríamos introducir la hidrofobia en el apartado de fobias específicas. Este apartado entre dentro de los llamados trastornos de ansiedad.

Este manual se modifica en cada edición, en la última, realizada en el año 2013, hubo modificaciones significativas respecto a las fobias específicas, en la que introduciríamos la hidrofobia. Una de ellas es que se elimina que sean las personas mayores de 18 años, las que tengan que reconocer ellas mismas que tienen un miedo irracional o ansiedad excesiva ante un estímulo, sino que será un profesional, el clínico, el que determinará si esa reacción es desproporcionada respecto a la amenaza real teniendo en cuenta el contexto cultural y social. Por último, se añade un criterio temporal, en el que se establece que esas alteraciones en el comportamiento tienen que durar al menos 6 meses, sean en personas menores o mayores de edad. (Tortella-Feliu, 2014)

Por lo que, trataremos la hidrofobia como una fobia específica o simple, cuya causa del pánico es más fácil de evitar ya que no perturba la vida normal del sujeto. Sarráís (2014) realiza una clasificación en la que sí aparece el miedo al agua, en el apartado de fobias a

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

fenómenos de la naturaleza, en la que entrarían otros fenómenos como tormentas, rayos, oscuridad...etc.

3.2.1. Posibles causas originarias de la hidrofobia

Una vez que ya sabemos lo que es la hidrofobia, será importante investigar sobre cuales podrían ser las causas originarias del este miedo al agua. Varios estudiosos del tema como Calamia y Matiléri (citado en Del Valle, Tuero del Prado y González Boto, 2012), han agrupado en dos bloques aspectos que podríamos considerar como estas causas originarias:

- La persona que posee el miedo ha sido enseñada bajo una educación hidrofóbica, sin haber tenido ninguna experiencia acuática previa.
- La persona ha interiorizado acontecimientos provocados por un choque emocional estresante, un contacto brusco y precipitado con el medio, como un inicio de ahogamiento o inmersión provocada. En este caso, sí que existe experiencia y es debido a unas prácticas pedagógicas inapropiadas.

3.2.2. ¿Cómo se desarrolla la hidrofobia?

Los miedos no son innatos, son adquiridos, es decir, se han aprendido después de nacer. Muchos individuos dejan el placer por el agua que se siente de bebés y adquieren un comportamiento de torpeza y miedo al agua, ya sea por motivos educativos, por transmisión de miedos por parte de los padres o por un acontecimiento traumático vivido u observado. (Zumbrunnen y Fouace, 2001).

Se ha observado como un niño que ha estado en contacto con el agua después de nacer tiene una menor posibilidad de sufrir hidrofobia que un niño que vive alejado de agua. Por lo que la evitación del agua ya sea voluntaria o circunstancial, será uno de los factores del desarrollo de este temor. Otro factor, como ya adelantaba anteriormente será la experimentación de una situación traumática. Cuando el individuo tiene contacto por primera vez con el medio de una forma brusca, repentina y masiva, en donde no puede controlar el entorno, hace que tampoco pueda dominar sus emociones y la ansiedad aumente hasta poder denominarlo pánico. El pánico dejará secuelas, y esa persona estará sensibilizada frente a esa situación, por lo que el agua será un verdadero trauma para él,

no será un medio seguro y puede convertirse en una verdadera fobia que perdure un gran periodo de tiempo. (Zumbrunnen y Fouace, 2001).

3.2.3. Signos

Las personas que padecen hidrofobia comparten una serie de signos a los que tendremos que prestar atención para poder actuar. Analizando estos componentes conseguiremos que venzan a la hidrofobia:

- La situación desencadenante al miedo: El agua, el medio acuático, actividades con demasiado riesgo, lugares cerrados (piscinas), naturaleza (mar, ríos...etc.).
- Tipos de manifestaciones de ansiedad:
 - Físicas: paralización muscular, no control del cuerpo, falta de aire...etc.
 - Mentales: pensamientos negativos, exageración, creencias irracionales, imaginación de situaciones catastróficas por causa del agua, pensamiento sobre ahogarse...etc.
 - Comportamentales: alejamiento del agua, evitar lugares con agua, pánico si tiene que introducirse en ella...etc.

(Zumbrunnen y Fouace, 2001)

3.2.4. Metodología más adecuada para clases de iniciación de natación

Primero explicaremos de lo que es nadar. Nadar según la RAE (2020) es:

1. Intr. Acción de trasladarse por el agua, sin tocar el suelo utilizando los movimientos necesarios.

Son muchas las metodologías existentes para enseñar a los niños a nadar, pero según Macías (2015) todas ellas deberían seguir unos principios básicos:

1. Aprender de forma global, no un estilo.
2. Realizarse dentro del medio acuático.
3. La noción de duración del aprendizaje no existe.
4. Hay que seguir el orden de las etapas de la enseñanza.
5. Acción dinámica permanente.

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

Para conseguir desenvolverse en el medio acuático, todo alumno deberá dominar las siguientes habilidades de iniciación a la natación (Camiña, Cancela, Pariente y Lorenzo, 2011):

- Familiarización
- Flotación
- Respiración
- Propulsión

Durante el trabajo de estas habilidades, se haría una adaptación a los diferentes estilos natatorios (crol, espalda, braza, mariposa) para enseñar unas pequeñas pinceladas de la parte más técnica de este deporte.

En este punto haremos referencia al modelo integrador de la natación, que trata de adaptar un dominio, en esta ocasión la natación, que es un deporte individual, a las situaciones reales que pueden encontrarse los niños al empezar a realizar este deporte en el medio acuático. Esta adaptación se realizará a través de juegos, ya que utilizar el juego como elemento primordial del proceso enseñanza-aprendizaje, obliga a trabajar la adaptación de los contenidos a las necesidades de las prácticas. Además, estos juegos serán útiles para trabajar los diferentes bloques de habilidades motrices básicas, que son patrones motores básicos que les permitirán realizar habilidades más complejas. Los que más utilizaremos en natación serán: desplazamientos, giros, equilibrios y saltos. Por lo que, con este modelo vamos a fomentar la enseñanza de la natación, desde un enfoque lúdico-recreativo, que desarrolle valores educativos como la cooperación, la coeducación, la igualdad, solidaridad...etc. En definitiva, valores que ayudarán a que el niño esté cómodo y le animen a participar y a olvidarse del miedo. (Bovi, 2006).

Otros autores como Moreno (2001) también apuestan por este modelo integrador, en donde el juego, por sí mismo, va a ser un recurso metodológico natural que aportará motivación y eficacia a los procesos del aprendizaje. A través del contexto del juego, se darán respuesta a aspectos del desarrollo físico-motriz del niño, a aspectos perceptivos, expresivos, comunicativos, cognitivos y afectivos.

En este trabajo deberemos centrarnos sobre todo en la etapa de familiarización ya que es donde vamos a ver las primeras reacciones de los niños con el agua. Además, tal y como indica Cuadrado (2012) es en la familiarización, donde aparece uno de los miedos más recurrentes en los niños, el meter la cabeza bajo el agua. Si no conseguimos que los alumnos lo realicen, lo más probable es que adquieran malas prácticas de la natación debido al aumento de ese miedo y esto haga que no tengan las suficientes experiencias positivas con el agua, y se fomente la hidrofobia.

Existen numerosos estudios sobre metodologías para la enseñanza natación, algunos autores como Vasconcelos-Raposo (citado en Ramírez Farto, 2008) se aventuran a afirmar que las personas que realizan natación tienen unas condiciones psicológicas diferentes al resto de los deportistas, las cuales, debemos trabajar con los alumnos para que estas características se conviertan en algo positivo y efectivo. Debemos enseñarles a tener un mayor nivel de autoconfianza para que se lancen al reto sin tener pensamientos negativos, debemos reconocer cada paso positivo que hagan para que retengan estos aspectos y así sean más autoeficaces, tenemos que definir unos objetivos realistas para que puedan cumplirse y no aparezca sentimiento de frustración, deberemos desarrollar la motivación intrínseca para que poco a poco vaya aumentando su participación e implicación en las clases de natación y por último, hacer que sean receptivos al feed-back que les proporcionaremos y que garantizará su progresión.

Es importante saber que existen dos tipos de feed-back, el intrínseco y el extrínseco. El primero se caracteriza por ser la información que obtiene el alumno sobre sí mismo. Puede ser interno si es en base a sensaciones cinestésicas o externo si es proporcionado por la observación de sí mismo, gracias por ejemplo a un video. El segundo es el feed-back extrínseco, que es la información que el alumno recibe de otros, en este caso de su profesor o técnico deportivo. Es imprescindible que el técnico deportivo dé a conocer su opinión realzando los aspectos a mejorar y también los aspectos positivos. Será útil para todas las edades ya que a todos les gusta saber qué han hecho bien. Sobre todo, cuando empiezan a nadar, que necesitarán muchas más instrucciones y un feed-back más regular. (Ramírez Farto, 2008).

El proceso de aprendizaje de la natación tiene que ser físico y mental, ya que para que se produzca un buen aprendizaje, debemos hacer que el alumno esté concentrado mentalmente, dejando los miedos atrás, para que físicamente sea todo lo competente

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

posible, y consiga aprender una tarea motora correctamente, y consiga ejecutarla automáticamente. En este proceso de aprendizaje, serán muy importantes las instrucciones verbales, las demostraciones o modelajes y la reproducción mental. (Ramírez Farto, 2008).

El docente, uno de los agentes más importantes del proceso de enseñanza aprendizaje debe conocer y aplicar las metodologías más acertadas, asegurando el aprendizaje. Siguiendo un proceso sistemático para que el niño aprenda a nadar. Será imprescindible el uso adecuado de recursos didácticos, la confianza que se transmita al niño y también a las familias, ya que se le va a exigir un alto nivel de seguridad. (Macías, 2015).

En la educación escolar de la natación, no se pretende que los niños se conviertan en nadadores profesionales, pero si les va a introducir en actividades lúdico-recreativas en el medio acuático y se irán incluyendo progresivamente los modelos técnicos de competición. (Morales Ortizn, 2010).

Considero que tal y como describe esta autora, Moreno Ortizn (2010), lo más eficaz antes de empezar el curso de natación, sería organizar la clase en diferentes grupos de aprendizajes según el nivel de los niños.

En este trabajo, se hace referencia los niños que no han tenido experiencia previamente con el agua o que disponen de muy poca experiencia, por lo que estaríamos hablando de niños en el Nivel 1: Ningún dominio del medio acuático, que se caracterizan por ser niños con miedo al agua, que no se acercan al medio acuático o que han tenido pocas experiencias antes con el agua y han sido negativas. Y niños del Nivel 2: cierto dominio en el agua con material auxiliar y poco estable, que se caracterizan por ser alumnos que necesitan de materiales para poder desplazarse, no se alejan demasiado del bordillo. O niños que no tienen referencia inmediata de la pared, pero sí que tendrían que ayudarse con una tabla. (Morales Ortizn, 2010).

Para ambos grupos, tendremos que preparar unos objetivos muy claros, para el grupo nivel 1 serían:

- Introducir su cuerpo en la piscina
- Mojarse el rostro
- Desplazarse agarrados al bordillo

- Andar dentro de la piscina

Para los niños del nivel dos, los objetivos serían los siguientes:

- Sumergir la cabeza y abrir los ojos
- Flotar en el agua
- Soplar y hacer burbujas
- Realizar piernas de crol con material auxiliar

(Morales Ortizn, 2010)

Vamos a trabajar mediante la exposición al estímulo fóbico, que es uno de los ingredientes más comunes de las técnicas como la desensibilización sistemática, la inundación a la exposición graduada. Es decir, vamos a hacer que niños con miedo al agua, sean capaces de acercarse gradualmente al estímulo fóbico mientras disminuye al mismo tiempo su nivel de ansiedad (Capafons, 2001).

Para ello, vamos a seguir las fases propias de la natación según Macías (2015):

Primero habrá una fase de ambientación para profundizar en las características de cada alumno. Sería conveniente que hablásemos con los padres para saber qué tipo de relación tienen sus hijos con el medio acuático e incluso ellos. Esta información, nos ayudará a crear los grupos de los que se hablaba con anterioridad.

La siguiente fase sería la fase de flotación, es un dominio imprescindible para conseguir que los niños sean autónomos en el agua. Entenderemos como flotar, tal y como expresa la RAE (2020):

1.intr. Dicho de un cuerpo: sostenerse en la superficie de un líquido.

Todas las personas flotan en mayor o menor medida, dependiendo de algunos factores como la cantidad de grasa, la capacidad de aire contenido en los pulmones, el sexo y la edad. También afectarán condiciones propias del medio acuático como la densidad del agua, la presión atmosférica...etc. Tal y como explica Hernández (citado en Macías, 2015).

La siguiente fase sería la respiración, que en cualquiera de los niveles va a ser un punto técnico en el que vamos a tener que dedicar mucho tiempo, ya que una buena respiración asegura una postura correcta dentro del agua, disminuye el cansancio y puede ayudar a reducir los nervios en una situación de ansiedad. El aprendizaje de la respiración está formado por dos etapas: la inspiración y la expiración.

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

La siguiente fase es la propulsión, que son las acciones y movimientos que se realizan con las extremidades superiores e inferiores que sirven para vencer la resistencia al agua y así poder movernos por ella, es decir, poder nadar. La mejor forma de trabajarlo será dejar a un lado los ejercicios estáticos y la forma de trabajo analítica para pasar a ofrecer una enseñanza dinámica que consiga que los niños adquieran experiencia (Macías, 2015).

Tenemos que utilizar un enfoque globalizador, en el que predomine el uso prioritario del juego que haga que el clima de aprendizaje sea idóneo. No podemos olvidarnos de la función de este tipo de natación, que es la educativa, por lo que deberemos tener muy claro los objetivos, las características de los niños y el tipo de metodología que empleemos. Tienen que ser clases participativas en donde todos los niños puedan sentirse incluidos y participar. Utilizaremos una metodología comprensiva y constructivista, en la que trabajen por aprendizaje por descubrimiento y de esta forma exploren su motricidad acuática.

Las tareas que diseñemos deberán ser adecuadas a cada nivel y desarrollo del niño, para conseguir que paso a paso con la satisfacción y la superación personal que les aporte superar un reto consigan deshacerse de los miedos y de los pensamientos negativos.

4. OBJETIVOS

Tras recoger información sobre el miedo, sus factores y haber profundizado en el tema de la hidrofobia, a continuación, se va a proponer una serie de objetivos que nos van a servir de guía para realizar el trabajo y ordenar todas las tareas que debemos realizar:

- Conocer el grado de hidrofobia que presentan los niños y cómo les afecta a su conducta.

A partir de él, obtendremos los siguientes objetivos específicos:

1. Analizar los factores más determinantes que provocan el miedo al agua a través de las entrevistas realizadas a los niños.
2. Proponer una propuesta de intervención para acabar con el miedo al agua.

5. METODOLOGÍA

5.1. Diseño de la investigación

Este trabajo pretende conocer qué sienten los niños y cómo actúan en presencia del agua. Para al partir de esta información Para ello, se utilizaría una metodología cualitativa, transversal y descriptiva.

Encontraremos numerosas definiciones, como la de Piñuel (2002) que la entiende como la agrupación de procedimientos interpretativos de productos comunicativos (mensajes, textos o discursos) que surgen gracias a procesos singulares de comunicación previamente registrados, y que, basados en técnicas de medida, a veces cuantitativas (estadísticas de recuento de unidades), y cualitativas (lógicas basadas en la combinación de categorías) tienen como finalidad elaborar y procesar datos de suma importancia sobre las propias condiciones bajo las que se han producido aquellos textos, o sobre las condiciones que puedan darse para su empleo posterior.

Tal y como argumenta Kvale (2011) hay una serie de rasgos comunes que podemos encontrar en todas las metodologías cualitativas. Uno de ellos, es que las experiencias que se estudian se pueden relacionar con historias biográficas, con prácticas cotidianas y pueden tratarse utilizando un conocimiento cotidiano a través de informes e historias. Se utiliza sobre todo la observación o los registros de las prácticas de interacción y comunicación, al mismo tiempo que se producen las acciones. Se trabaja con textos, imágenes, discursos...etc.

Se busca desgranar como las personas vivencian experiencias que ocurren en el mundo que les rodea, lo que hacen o lo que les sucede en términos que sean significativos y que ofrezcan comprensión. Todas estas maneras de significar se pueden analizar con métodos cualitativos diferentes que permitan acceder a dichas experiencias e interacciones en su contexto natural. Las investigaciones cualitativas se abstienen de establecer principios y de formular hipótesis para someterlas a prueba, sino que se utilizan los conceptos obtenidos para refinar el proceso de investigación. Se va a tener muy en cuenta el contexto de los casos para entender el problema que vamos a someter a estudio.

Otra parte fundamental de la investigación cualitativa son las notas de campo, las transcripciones, las descripciones e interpretaciones que se realizan para tener unos resultados más completos. Uno de los mayores problemas de esta investigación es

transformar situaciones sociales complejas, en texto, por lo que la tarea de transcribir va a ser una de las preocupaciones más presentes.

(Kvale,2011).

Uno de los instrumentos más usados son las entrevistas, ya que permiten conocer datos de la persona de forma directa y ordenada. Algunos autores como Cruz del Castillo y Olivares Orozco (2014) la consideran una de las principales técnicas de este tipo de investigación, junto a la observación y la participación. En estas, no sólo se van a realizar preguntas y esperar a que el alumno relate su vida, sino que vamos a tener que estar atentos a los matices de las frases, ver su lenguaje no verbal, la forma de expresarse, servir de guía si los vemos perdidos...etc., y ser conocedores de las distintas personalidades y actitudes que poseen los niños, para así, poder obtener toda la información de calidad que sea posible. Para realizar correctamente el papel de entrevistadores deberemos obtener la mayor cantidad de información precisa para el diagnóstico que queremos estudiar, utilizar adecuadamente el tiempo, de manera que no queden entrevistas demasiado largas, en las que se pierda el contenido, ni demasiado cortas en las que no obtengamos la información necesaria. Además de deber ser constantes en la creación y mantenimiento de una buena relación con el niño entrevistado, lo que se conoce como *rapport*. (Morrinson, 2015)

Una vez sabidas todas estas características he decidido realizar una entrevista, teniendo en cuenta varias dimensiones de las cuales se obtendrán categorías e indicadores de logro de los que podremos formular preguntas. Cuando se establecen categorías, estamos facilitando la clasificación de los datos que se van a registrar y, por lo tanto, simplificándolo. Esta categorización consiste en la segmentación en elementos singulares que resulten relevantes para nuestra investigación. (Cruz del Castillo y Olivares Orozco, 2014). Gracias a esto, las preguntas abarcarán todos los factores que pueden influir en la hidrofobia y no dejaremos pasar por alto ninguna información.

También será importante destacar que en este trabajo se propone realizar un estudio descriptivo, que se caracteriza por utilizar la observación, sin que haya manipulación con el factor de estudio, simplemente dejando al sujeto que actúe en condiciones naturales. Pretende identificar y describir lo que está ocurriendo con el fenómeno del estudio, a qué

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

personas les ocurre y cómo les afecta, dónde ocurre y cuando sucede. Es decir, conocer la persona, el lugar y el tiempo. (García Salinero, 2004)

El investigador se va a dedicar a medir la presencia, características o distribución de un fenómeno, en este caso la hidrofobia, dentro de la población del estudio como si de un corte en el tiempo se tratara. Por lo tanto, podría decirse que la principal característica de los estudios descriptivos es que se limitan a “dibujar” el fenómeno que se va a estudiar, sin establecer relaciones causales con ningún otro fenómeno que haya ocurrido en el mismo tiempo (característica esencial de los estudios analíticos). (Veiga de Cabo, De la Fuente y Díez Zimmermann, 2008).

Además, se trata de un estudio transversal, ya que va a analizar el fenómeno de la hidrofobia en un periodo de tiempo corto y en un momento determinado escogido específicamente para realizar el estudio. A este tipo de estudios también se les denomina de corte. Es cómo dar un corte al tiempo y describir lo que ocurre en ese momento y en ese lugar. No conllevan seguimiento. (García Salinero, 2004)

5.2. Participantes

Lo más indicado para este estudio, sería que los participantes fueran un conjunto de niños que empezarán sus primeras clases de iniciación a la natación.

Tendrían que ser niños de 5 años, sin experiencia previa con el medio acuático. Tendrían que trabajar en piscina cubierta en el vaso de enseñanza, cuya profundidad es de 1 a 1,20 centímetros.

Se elegirá a 15 alumnos, lo más adecuado sería que fueran de diferentes clubs, para poder analizar niños que trabajan de manera diferente la natación y así, que el estudio sea lo más representativo posible. Teniendo en cuenta que tienen que ser 15, tomaremos de muestra: 3 niños del Stadium Casablanca, 3 niños del club deportivo Helios, 3 niños del Stadium Venecia, 3 del club de natación San Gregorio y, por último, 3 niños del Stadium Las Fuentes.

Tampoco descartaríamos la posibilidad de que los padres pudieran participar en el procedimiento, en caso de que hubiera apartados más complejos de entender para los niños.

5.3. Instrumento

Es necesario poder contar con la ayuda de instrumentos psicométricos validados en nuestra población que nos ayuden a detectar trastornos mentales y la medición de la intensidad de la sintomatología que produce. Además, estos instrumentos pueden servirnos para detectar si el alumno posee otro tipo de trastornos, ya que existe una alta comorbilidad entre trastornos de ansiedad, lo que hace que puedan tener varias fobias específicas, TOC (Trastorno obsesivo-compulsivo) (Vega Dienstmaier, 2011).

En este estudio, lo necesario para realizar esta intervención sería elegir un instrumento que permitiera medir el miedo al agua de los niños. Tras buscar información, llama mi atención que no he encontrado ninguno que haga referencia a la hidrofobia. Por lo que considero que la mejor idea sería buscar instrumentos que sirvieran para medir la ansiedad ante otras fobias específicas y adaptar alguno de sus ítems para hacerlo más específico y poder hablar de la hidrofobia. Hay numerosos instrumentos para medir el miedo. (Moreno, Blanco, Rodríguez, 1992).

Generalmente, como explican Nietzel y Bernstein, y Ollendick y Hersen (citando en Moreno, Blanco, Rodríguez, 1992) las técnicas más usadas para analizar las respuestas de un miedo infantil son: entrevistas, autoinformes e inventarios, escalas de observación y calificación, autoobservación, observación y registro directo y, finalmente técnicas Psicofisiológicas.

Es muy importante que se utilicen instrumentos válidos que permitan evaluar de forma adecuada, qué estén centrados en el miedo, entendiéndolo como una emoción de carácter desagradable. (Acosta y Herrera, 2017)

He decidido que la mejor forma de realizarlo es a través de entrevistas. Por lo que será una investigación cualitativa. Las preguntas se obtendrán gracias al siguiente árbol de dimensiones, categorías e indicadores:

Dimensión	Categoría	Indicadores	Preguntas
1. Miedo psicológico	1.1.Miedo a situaciones imaginarias en las que aparezca el agua	1.1.1. Identificación del estímulo que les da miedo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienes miedo si piensas en sitios con agua? ¿Cómo te sientes después de tener estos pensamientos?
		1.1.2. Autocontrol y manejo de esas imágenes ficticias	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Has tenido pesadillas relacionadas con el agua? ¿Te ha ocurrido una situación parecida estando despierto?
		1.1.3. Distinción de situaciones reales y ficticias	
		1.1.4. Miedo a posibles catástrofes con agua (tsunamis, olas gigantes, lluvias torrenciales...)	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sientes cuando piensas o ves situaciones en las que el agua ha causado destrozos, como en tsunamis o grandes tormentas?
	1.2.Miedo al agua en situaciones cotidianas	1.2.1. Reconocer las situaciones a las que tiene miedo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay alguna situación en casa o en el colegio que te de miedo porque haya agua?
		1.2.2. Evitación de estas situaciones, aunque sean imprescindibles	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna vez has evitado ducharte, abrir grifos...etc. por tener miedo al agua?
	1.3.1. Ansiedad a la hora de acudir a estos lugares		

	<p>1.3.Miedo a permanecer en lugares con agua</p>	<p>1.3.2. Alejamiento total de las zonas de agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sientes en lugares dónde hay agua cerca? ¿Actúas diferente en lugares donde no hay agua? • ¿Prefieres quedarte en casa antes de ir a sitios donde haya agua?
	<p>1.4.Miedo al contacto con el agua</p>	<p>1.4.1. No permite que el agua le toque por encima de la rodilla</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo vas a la piscina, mar...etc., dejas que el agua te toque? ¿Hasta dónde te sumerges? • ¿Qué sientes cuando el agua toca cualquier parte de tu cuerpo? • ¿Eres capaz de introducir por completo la cabeza debajo del agua?
<p>1.4.2. No permite que el agua le toque por encima de la cadera</p>			
<p>1.4.3. Es incapaz de introducir la cabeza en el agua</p>			
<p>1.4.4. No permite que el agua le toque cualquier superficie de su cuerpo</p>			

	1.5. Miedo al fracaso o hacer el ridículo	1.5.1. No asimila la frustración	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Te preocupa hacer las actividades mal? ¿Cómo te sientes cuando una tarea no te sale como tú querías? • ¿Te preocupa que tus compañeros te observen y puedan opinar sobre ti? • ¿Si algo te sale mal, te enfadas y lo repites hasta que te salga como tú quieres o dejas de hacerlo?
		1.5.2. Miedo a las opiniones de gente	
		1.5.3. Demasiada autoexigencia	
2. Miedo físico	2.1.Miedo a lesionarse	2.1.1. Evita el contacto con el agua por miedo a lesionarse	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienes miedo a hacerte daño en el agua? • ¿Crees que el agua es peligrosa? ¿Piensas que el agua puede causarte algún daño solo por tocarte? • ¿Te preocupa que ese daño no te permita moverte en el agua?
		2.1.2. Ve el agua como un medio peligroso que le puede causar dolor	
		2.1.3. Miedo a no poder desplazarse en el agua en caso de lesión	

	2.2.Miedo propios síntomas somáticos del miedo	2.2.1. Miedo a quedar paralizado	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Te da miedo quedarte paralizado por el miedo y no poder moverte en el agua? • ¿Tienes miedo a hundirte y no poder salir a la superficie? • ¿Tienes miedo a no poder respirar correctamente y ahogarte? • ¿Te preocupa no poder salir de la piscina tú solo si sufres algún daño?
		2.2.2. Miedo a hundirse por no poder moverse	
		2.2.3. Miedo a ahogarse por no respirar correctamente	
		2.2.4. Miedo a no poder salir de la piscina	
		2.2.5. Miedo a no poder comunicar sus problemas debajo del agua	
3. Miedo social	3.1.Miedo transmitido por familiares	3.1.1. Algún miembro de su familia padece de hidrofobia	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguien de tu familia tiene miedo al agua? • ¿Tu familia te anima a que aprendas a nadar? ¿Qué opinión crees que tienen sobre el agua, la ven peligrosa, segura...etc.?
		3.1.2. Algún miembro de su familia le transmite que el agua es un estímulo negativo y peligroso	

		3.1.3. Únicamente ven la natación como un instrumento para evitar tragedias	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Para qué crees que sirve la natación? • ¿Crees que puede servir para otras cosas?
	3.2.Miedo transmitido por profesores/técnicos deportivos	3.2.1. Tareas no adecuadas para los niños de cada nivel	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabes realizar todas las tareas que manda el profesor? ¿Crees que son fáciles o difíciles? • ¿Te sientes más seguro cuando el profesor está cerca? ¿Sientes que puede protegerte? • ¿El profesor te ayuda cuando tienes problemas? ¿Sus ayudas te sirven para hacerlo mejor?
		3.2.2. No transmite seguridad al grupo	
		3.2.3. No oferta las suficientes ayudas	
	3.3. Miedo transmitido por iguales	3.3.1. Ha recibido información de experiencias negativas de sus compañeros	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué opinan tus compañeros sobre la natación? • ¿Te han contado malas experiencias con el agua? ¿Tienes más miedo después de escucharlas?
		3.3.2. Ha visualizado alguna situación de peligro de alguno de sus compañeros	

			<ul style="list-style-type: none">• ¿Has observado alguna situación en la que alguien estuviera en peligro por el agua?
--	--	--	---

Definiciones:

1. Dimensión **Miedo psicológico**. Hace referencia a la valoración que van a realizar los sujetos escogidos sobre su experiencia en cuanto al factor psicológico del miedo a la natación.
 - 1.1. Miedo a situaciones imaginarias en las que aparezca el agua: van a hacer referencia a situaciones en las que el alumno ha recreado en su imaginación, situaciones ficticias en las que aparece el agua y retroalimentan su hidrofobia.
 - 1.1.1. Identificación del estímulo que les da miedo: se busca que sean capaces de distinguir el estímulo que les da miedo en esos pensamientos. En todos ellos será el agua, pero podremos encontrar matices como la profundidad, el tamaño de la superficie del agua, posibles animales-seres que puedan aparecer debajo, zonas de oscuridad...etc.
 - 1.1.2. Autocontrol y manejo de esas imágenes ficticias: se busca conocer cómo manejan los niños esos pensamientos, cómo son capaces de deshacerse de ellos y como les hacen actuar e influyen en su comportamiento.
 - 1.1.3. Distinción de situaciones reales y ficticias: analizar si pese al miedo, los niños saben identificar cuando es una escena real y cuando es una generada por su propio pensamiento a causa del miedo intenso.
 - 1.1.4. Miedo a posibles catástrofes con agua (tsunamis, olas gigantes, lluvias torrenciales...): conocer hasta qué punto los niños temen que el agua ocasione desastres naturales que pongan en peligro su vida, su hogar, su familia...etc.
 - 1.2. Miedo al agua en situaciones cotidianas: hará referencia a la actitud que tiene el niño al estar en contacto con el agua en situaciones de la vida diaria, con estímulos que no tendrían que causar ningún tipo de peligro y cómo se desenvuelve en dichas ocasiones.
 - 1.2.1. Reconocer las situaciones a las que tiene miedo: será de suma importancia que sepa reconocer los objetos, situaciones...etc., que les causan ese miedo para saber cómo intervenir.
 - 1.2.2. Evitación de estas situaciones, aunque sean imprescindibles: se pretende conocer si la huida de estas situaciones es una acción común entre todos ellos y se conocerá algunas de las consecuencias de esta evitación.

- 1.3. Miedo a permanecer en lugares con agua: conoceremos cómo se sienten los niños que padecen de hidrofobia al permanecer en lugares donde esté presente el agua. Conoceremos sus pensamientos, y su forma de actuar en estas situaciones.
 - 1.3.1. Ansiedad a la hora de acudir a estos lugares: se conocerá el grado de nervios, ansiedad...etc., que les provoca a los niños el tener que acudir a lugares como piscinas, playas, ríos...etc., en los que haya agua, aunque no tengan la necesidad ni la obligación de tener contacto directo con ella.
 - 1.3.2. Alejamiento total de las zonas de agua: se pretende conocer la razón por la que los niños prefieren huir del estímulo a afrontarlo, aunque sea en la lejanía. Sabremos como lo experimentan y qué sienten en caso de acudir a estos lugares.
- 1.4. Miedo al contacto con el agua: Conoceremos las sensaciones que tienen los niños al estar en contacto directo con el medio acuático, sabremos sus sentimientos, el porqué de sus miedos y cómo actúan en estas situaciones.
 - 1.4.1. No permite que el agua le toque por encima de la rodilla. 1.4.2. No permite que el agua le toque por encima de la cadera. 1.4.3. Es incapaz de introducir la cabeza en el agua. 1.4.4. No permite que el agua le toque cualquier superficie de su cuerpo: en todos indicadores de esta categoría se hace referencia a los límites que el propio niño se crea a la hora de tener contacto con el agua. Conoceremos el porqué de estos límites, teniendo en cuenta factores como la seguridad, la precaución...etc. Además de conocer cómo se sienten una vez dentro del agua, qué experiencias tienen de estos momentos y qué ocurre si el agua supera esos límites que se han autoimpuesto.
- 1.5. Miedo al fracaso o a hacer el ridículo: se busca conocer a los niños, descubrir cómo controlan sus emociones y cómo reaccionan ante sentimientos negativos.
 - 1.5.1. No asimila la frustración: conoceremos la capacidad que tiene el alumno de asimilar que una tarea que no le ha salido cómo esperaban. La capacidad que tienen de cambiar su comportamiento para mejorar la eficacia y no rendirse porque algo no funcione como estaba previsto.
 - 1.5.2. Miedo a las opiniones de la gente: veremos la importancia que otorga el niño a las críticas tanto positivas como negativas de la gente que le rodea. Habrá niños que si reciben críticas negativas pueden dejar de practicar la actividad y otros que solo la realizarán si reciben críticas positivas. Conoceremos la importancia que le otorgan a la mirada social y cómo afecta en su comportamiento.

1.5.3. Demasiada autoexigencia: comprobaremos los niveles de exigencia que ellos mismos se han impuesto. Tener un bajo nivel de autoexigencia puede hacer que se desmotiven y no participen, en el otro extremo, tener un nivel demasiado alto de autoexigencia puede causar ansiedad, nervios, frustración...etc., conoceremos todos estos sentimientos y observaremos cómo les influyen.

2. Dimensión **Miedo físico**. Hace referencia al miedo que sufren los alumnos con hidrofobia por tener algún dolor físico provocado al tener contacto con el agua.

2.1. Miedo a lesionarse: averiguaremos si su miedo al agua es debido a la preocupación de poder hacerse daño en cualquier parte del cuerpo a la hora de nadar (tirones musculares, calambres, choques en el agua con otros compañeros o con las paredes de la piscina y el fondo...etc.).

2.1.1. Evita el contacto con el agua por miedo a lesionarse: veremos hasta qué punto el miedo por tener una lesión les impide tener contacto con el agua. Podremos conocer las lesiones más temidas y cómo actuarían mejor para no lesionarse.

2.1.2. Ve el agua como un medio peligroso que le puede causar dolor: conoceremos la visión que tienen los niños sobre el agua, la diferencia que hay entre el riesgo real y el riesgo percibido y cuáles son los estímulos que les hacen concebir el agua como un peligro tan amenazador.

2.1.3. Miedo a no poder desplazarse en el agua en caso de lesión: lesionarse en el agua, tiene un cierto peligro añadido, ya que no nos desenvolvemos en este medio habitualmente y esto hace que el no poder desplazarnos y respirar como lo hacemos en la tierra, pueda causar miedo a los niños. En caso de lesión haciendo atletismo, el niño puede parar de realizar la actividad y ser atendido. Pero para algunos de ellos lesionarse en el agua implicará no poder moverse correctamente y por ello, más posibilidades de ahogarse.

2.2. Miedo a los propios síntomas somáticos del miedo: como ya he comentado en apartados anteriores, el miedo provoca una serie de manifestaciones fisiológicas que pueden impedir nadar adecuadamente.

2.2.1. Miedo a quedar paralizado: una de las respuestas fisiológicas del miedo es quedar paralizado, no poder mover los músculos de nuestro cuerpo. Si los niños lo han experimentado u observado alguna vez, no querrán que les ocurra y menos

dentro del agua, ya que pueden sentir miedo de hundirse y ahogarse sino consiguen moverse.

- 2.2.2. Miedo a hundirse por no poder moverse: como comentaba anteriormente, el no poder moverse hace que el cuerpo, y más si todavía no han aprendido a flotar correctamente, caiga hacia abajo y se hunda. Conoceremos cómo se sentirían en esta situación y cuál creen que sería su reacción.
- 2.2.3. Miedo a ahogarse por no respirar correctamente: otra respuesta al miedo, puede ser la falta del aire. Esto, sumado a que están en un medio en el que es muy importante controlar la respiración, puede ser una gran causa de ansiedad. Conoceremos si alguno de los niños se ha sentido así alguna vez y cómo actuó en esa situación.
- 2.2.4. Miedo a no poder salir de la piscina: en muchas ocasiones la acción de entrar y salir de la piscina es el estímulo que les provoca el miedo. Tienen miedo a hacerse daño con el material de la piscina (escaleras, baldosas, rejillas...etc.) o pueden llegar a tener miedo a lesionarse y no poder salir por su propio pie. Averiguaremos el por qué y las sensaciones que tienen los niños en ese momento.
- 2.2.5. Miedo a no poder comunicar sus problemas debajo del agua: la acústica de la piscina es bastante mala, hay numerosos ruidos y se forman ecos. A esto, se le suma que nadando no se puede hablar ya que nos entraría agua en la boca y podríamos tener sensación de ahogo. Esta sensación de no poder comunicarse si sienten algún problema en el agua puede hacer que los alumnos se sientan inseguros y que eviten meterse en el agua. Conoceremos cómo se comunican los niños en el agua y cómo se sienten si no son escuchados.

3. Dimensión **Miedo social**. Hace referencia a cómo el contexto próximo que rodea al niño como padres, familia, amigos, profesores...et. Puede influenciar a que los niños desarrollen un miedo, en este caso al agua.

3.1. Miedo transmitido por familiares: la familia es el principal agente socializador de los niños, por lo que la opinión y los sentimientos que les transmitan sobre el agua va a tener un papel muy importante en cómo el niño se desenvuelva en ella.

3.1.1. Algún miembro de su familia padece de hidrofobia: conoceremos si el miedo que posee el niño es transmitido por algún familiar que también la posea y que aporte

sentimientos negativos sobre el agua al niño para intentar protegerlo y velar por su seguridad.

3.1.2. Algún miembro de su familia le transmite que el agua es un estímulo negativo y peligroso: conoceremos qué opinan sus familiares sobre el agua, si hablan mal de ella, si la nombran siempre con matices negativos y si en ocasiones sobreprotegen a los niños. Esto hará que los niños se creen una imagen peligrosa del agua y aumente su miedo. Conoceremos qué opinan sobre el agua y qué ideas han escuchado sobre este medio.

3.1.3. Únicamente ven la natación como un instrumento para evitar tragedias: hay distintos tipos de utilidades para la natación. Si los familiares solo la ven como un medio para que no se ahoguen los niños adquirirán un matiz negativo de este deporte, y creerán que el agua intenta hacerles daño y deben tener una forma de salvarse de ella. Conseguiremos saber que opinan los niños del uso de la natación (si lo hacen para sobrevivir, pero también por disfrute) y si se sienten más seguros sabiendo nadar.

3.2. Miedo transmitido por profesores/técnicos deportivos: Ambos son las principales figuras de autoridad de los niños en clase. Su opinión y el trato que les ofrezcan va a ser muy importante para los alumnos, ya que influirá en su aprendizaje y comportamiento.

3.2.1. Tareas no adecuadas para los niños de cada nivel: la adecuación de tareas al nivel de los niños con los que se va a trabajar va a ser algo primordial para que haya aprendizaje. Si son tareas demasiado sencillas, los alumnos no prestarán atención y no estarán motivados para realizarlas, por lo que no habrá aprendizaje. Si las tareas son demasiado difíciles pueden casuar aún más miedo a los niños y se sentirán frustrados sino las consiguen realizar, por lo que, tampoco estarán aprendiendo. Habrá que trabajar para llevar a la clase las actividades que más se ajusten al nivel y que permitan que los niños puedan realizarlas, aunque tengan que esforzarse, y se dé así el proceso de enseñanza-aprendizaje.

3.2.2. No transmite seguridad al grupo: el papel del profesor o técnico deportivo va a ser muy importante. Va a ser el guía del aprendizaje y el ejemplo de todos los niños que van a aprender a nadar. Para ello, una de las tareas más importantes que deberá realizar es transmitir seguridad al grupo. Si los alumnos se sienten seguros, tendrán menos nivel de ansiedad e irán perdiendo el miedo poco a poco. Verán el agua como un medio seguro y verán la natación como un deporte práctico y divertido que pueden realizar sin sufrir ningún daño.

3.2.3. No oferta las ayudas necesarias: habrá ocasiones en donde los niños necesiten ayudas. El profesor o técnico deportivo tendrá que estar atento para intentar ofrecer las mejores soluciones en cada momento. Si los alumnos consiguen resolver un problema gracias a la ayuda de profesor, tendrán más confianza en ellos mismos y, por lo tanto, se verán capaces de realizar el resto de las actividades. Tendrán una mejor autoestima y autoconcepto y conseguirán vencer al miedo. Consideraremos otro tipo de ayuda el feedback, ya que ayudará a los niños a actuar correctamente y a aprender de sus errores y también de lo que hacen bien.

3.3. Miedo transmitido por iguales: conjunto a la familia, los iguales son un agente muy importante en el desarrollo del niño. Sus opiniones, sus juicios...etc., van a estar muy presentes en los comportamientos que realicen los niños.

3.3.1. Ha recibido información de experiencias negativas de sus compañeros: al igual que ocurría con la familia, la opinión de sus compañeros va a ser de suma importancia. Si recibe información negativa sobre el agua, irá formando una imagen negativa de ella que le impedirá actuar con normalidad. Conoceremos que opinión les transmiten sus compañeros y qué piensan sobre ello.

3.3.2. Ha visualizado alguna situación de peligro de alguno de sus compañeros: cómo comentaba en apartados anteriores tanto la experimentación como la observación de una situación traumática con el agua puede hacer que el niño haya adquirido este miedo. Conoceremos si ha vivenciado u observado una situación así y como se sintió o se sentiría en ese momento.

5.4. Procedimiento

Lo primero de todo sería ponerme en contacto con los distintos clubs de natación de los niños que van a participar (Stadium Casablanca, Club deportivo Helios, Stadium Venecia, San Gregorio y Stadium las Fuentes). Una vez que dieran el visto bueno, la Universidad de Zaragoza mandaría una carta de presentación y de agradecimiento por participar en este trabajo.

Después de hablar con el técnico deportivo, se seleccionarían a los niños que presenten más síntomas de miedo al agua y se les mandaría una carta a la familia para que autoricen su participación (Anexo I).

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

Para realizar las entrevistas utilizaría la grabadora del móvil, un iPhone 6S, ya que considero que tiene buena calidad y es más fácil de manejar y transportar que una grabadora. Además, a la hora de transcribir las entrevistas, me será mucho más sencillo pasarlas al ordenador con el dispositivo móvil. También usaría un folio con todas las preguntas a realizar en la entrevista.

Acudiría a los distintos clubs y me presentaría a los niños para que no se sintieran cohibidos o nerviosos por tener con ellos a una persona nueva. Sería buena idea presentarme antes de entrar a las clases para que los alumnos se soltarán y me conocieran antes de entrevistarse conmigo.

A la hora de empezar con las entrevistas los llamaría de uno en uno, y nos sentaríamos en uno de los bancos que suele haber alrededor de la piscina. Empezaría preguntándoles su nombre, su edad...etc. para romper el hielo e intentar que estuviera a gusto. Una vez hechas estas preguntas, pasaría a realizarla todas las preguntas de la entrevista.

Cuando hubieran pasado todos los niños, me despediría de ellos y del técnico deportivo y abandonaría el club.

5.5. Tratamiento

Para analizar los datos de las entrevistas utilizaré la aplicación NVIVO, que es un software que ayuda a organizar y analizar de forma sencilla información para no olvidarnos de ningún dato, manejar la información de forma ordenada y justificar los descubrimientos en evidencias. Sirve para trabajar una metodología cualitativa, que se enfoca en entrevistas con preguntas compuestas por “cómo” y “por qué”. Amaral (2010) adjudica cinco funcionalidades principales que nos aporta el programa NVIVO. De estas cinco, para este estudio se utilizará la siguiente:

- Encuesta a los datos: hacer preguntas simples y complejas y poder recuperar la información relevante de la base de datos Nvivo.

Para usarlo tendremos que seguir las siguientes fases:

1-La creación de un proyecto de análisis.

2- La importación de los documentos en el Nvivo.

3- La creación de documentos desde el Nvivo: el caso de los memos.

4- La lectura y asignación de códigos (“nodos”) a fragmentos, de forma inductiva. Podemos seleccionar el texto (en palabras, frases o párrafos) para identificarlos con unos códigos concretos. Se trata de la categorización y la codificación, dos operaciones básicas del proceso de análisis de datos cualitativos.

5- La creación de un sistema de categorías previo y su asignación a los fragmentos del texto. Dado que partimos de unos códigos ya existentes previamente, la codificación en este caso es deductiva.

6- La creación de clasificaciones y colecciones de documentos.

7- El vaciado de los datos (la recuperación de los textos correspondientes a una búsqueda simple y otra compleja).

8- La elaboración de informes.

(Sabariego, 2018)

6. DISCUSIÓN

Debido a la situación actual, no se pudo llevar a cabo el estudio de una manera práctica, por lo que en la propuesta de intervención expuesta en este trabajo no encontramos resultados. Por ello, aprovecharé este apartado para interpretar posibles resultados y presentar algunas propuestas de cambio para las clases de natación que puedan acabar con el miedo al agua.

Tras realizar las entrevistas y haber analizado los datos, tendríamos que estudiar los resultados. Recordemos que la entrevista se fundamenta en tres dimensiones fundamentales: el miedo psicológico, el miedo físico y el miedo social. En los resultados podremos ver cuál de ellos es el que predomina en los niños que presentan hidrofobia y cómo les afecta.

Ante todo, una vez que conozcamos los resultados habrá que plantear unos objetivos de las adaptaciones, programas, medidas...etc., que vamos a tomar para intentar paliar el problema. Estos objetivos deberán plantearse pensando en las necesidades que tenemos que cubrir en cada momento, es decir, cambiarán según al tipo de miedo con el que nos encontremos. Tenemos que ser conscientes de que trabajamos con niños, por lo que tal como apuntan Camiña, Cancela, Pariente y Lorenzo (2011), el programa de objetivos que planteemos tiene que ser amplio, ya que además de los objetivos que se han propuesto relacionados con la extinción del miedo, también tenemos que ir más allá y buscar que los niños tengan un crecimiento en sus habilidades motrices, cognitivas y afectivas.

Lo primero que deberemos tener en cuenta es que, cuando en el niño aparezca cualquier sintomatología provocada por el miedo, no debemos de cohibirlo, los niños tienen que madurar y aprender a saber que hay cosas que nos afectan y que pueden hacernos actuar así. Sin embargo, sí que deberemos hacer hincapié en hacerles ver que esos sentimientos no pueden absolverles ni dominar su conducta y pensamientos. Sino que tendrán que aceptarlos, reconocerlos y aprender a controlar estos patrones de sentimientos y pensamientos. (Plummer 2014).

Una vez que el niño ya ha sido capaz de reconocer su miedo y los estímulos que se lo provocan, tendríamos que pasar a una segunda fase, que sería la relajación, no se trata de realizar una clase de “mindfulness”, sino de proponer juegos y tareas que consigan que los niños dejen atrás el miedo y se relajen haciendo actividades que les resulten divertidas y seguras. Entenderemos la relajación como la ausencia de tensión. En este caso

ocasionada por el miedo al agua. Será importante que el niño esté relajado física, mental y emocionalmente, ya que todos estos factores están relacionados entre sí y se verán afectados si en uno de ellos hay un problema. (Bernal Ruiz, 2005). Por lo que, tendremos que atender a todos ellos.

Payne (2002) propone tres objetivos para realizar relajación, de los cuales elegiremos el tercero, lo llevaremos a la clase de forma adaptada a los niños a través del juego:

- Utilizar la relajación como técnica para hacer frente a las dificultades y calmar la mente (ante un estímulo que provoque miedo, el agua).

Trabajar desde un estado de relajación va a hacer que también trabajemos la respiración. Tener el control de nuestra respiración conlleva a una rápida sensación de tranquilidad y seguridad, que va a ser necesaria en las clases de natación. En el agua, aún va a ser más imprescindible que haya un dominio de la respiración, ya que en el proceso de inspiración (en el cual llenamos los pulmones de aire) el cuerpo va a tener una mayor flotabilidad y en la espiración (el momento en el que vaciamos los pulmones de aire) nos hundiremos más. Por lo que, controlar la respiración, nos va a servir para relajarnos y para aprender un aspecto clave de la enseñanza de la natación: la flotabilidad. (Prieto Saborit, 2009). Además, de esta forma, evitaremos la hiperventilación que es uno de los mayores síntomas del miedo, el cual, se produce cuando la frecuencia de la inspiración y la espiración se ve alterada y se produce más oxígeno del que necesitamos. (Moreno, 2002).

Para hacer frente a estos miedos, se dedicarán los primeros minutos de cada sesión, sobre todo de las clases iniciales, a realizar una serie de actividades o juegos que servirán para mejorar la confianza del grupo, la autoestima y alejar los pensamientos negativos sobre el agua antes de empezar las clases. Se trata de que vean el agua como “amiga” y no como un peligro, que sientan como pueden pasárselo bien en el agua.

Si el miedo que predomina es el miedo psicológico, tendremos que buscar que los niños se relajen mentalmente. Muy posiblemente el niño que tenga miedo al agua, sólo con estar en el bordillo de la piscina se sentirá atrapado en sus propios pensamientos negativos, lo que le hará tener una sensación de ansiedad muy fuerte que le hará evitar cualquier contacto con el agua. Lo primero de todo será calmar a los niños, entenderlos, no ridiculizarles por ese miedo ni forzarles a que se lancen a la piscina. Intentar que respiren con tranquilidad, poniéndose la mano en el pecho, que ellos mismos sientan su

respiración y que poco a poco se vayan relajando. Una vez que se encuentran en un estado más calmado, tal y como expone Plummer (2014), llamaremos a esos pensamientos “pensamientos basura” y les explicaremos que como la comida basura nos hacen sentir mal, y que, para solucionarlo, tenemos que decir cosas positivas sobre lo que vamos a poder realizar en el agua. Deberán decirlos en voz alta utilizando sus propias palabras y el profesor hará lo mismo para transmitirles su apoyo y confianza. Podemos animar al resto de sus compañeros a que le digan alabanzas, jugando al juego de “Simón dice” en el que todos tendrán que pronunciar una frase en la que se diga algo positivo que vayan a realizar en las clases. Por ejemplo: “Simón dice que vamos a hacer juegos muy divertidos”. De esta forma se sentirá apoyado por sus compañeros y los malos pensamientos irán desapareciendo y podrá meterse en la piscina, poco a poco. Es importante que respetemos el ritmo de aprendizaje de cada uno de ellos. Por ello, después de este pequeño ejercicio de reflexión, empezaremos a proponer situaciones de juego en las que no sólo intervinieran elementos de la natación, sino todos los elementos presentes en ese momento, cómo el material, los compañeros, el profesor...etc., de esta manera, el niño se iría familiarizando con el entorno, creando un clima de confianza y, por tanto, superando el estado de ansiedad que le causa el medio acuático. (Bovi, 2006).

En esta misma línea actuaríamos si el miedo que predomina es el miedo físico, buscaríamos la relajación muscular y con ello controlar la tensión e incluso paralización de los músculos. Además, buscaremos que el niño tome consciencia del movimiento de su cuerpo, que pueda sentir cómo puede controlarlo en el agua sin sufrir ningún peligro y así sentir seguridad en el medio acuático. (Prieto Saborit, 2009).

Considero que la mejor manera de realizarlo en este contexto será con la ayuda de juegos. Todos los juegos que utilicemos tendrán que estar organizados teniendo en cuenta las estructuras básicas de formación motriz de los niños, sobre todo las siguientes: flotación, respiración, orientación acuática, balanceo en el agua, posición corporal y propulsión. (Langendorfer y Bruya 1995). Teniendo en cuenta otros factores cómo el uso de los materiales correctos que les aporten seguridad física (tablas, pullboys, flotadores tubulares...etc.), la instalación dónde se realice, la cual también deberá aportarles seguridad, y por ello, sería conveniente realizarla en la piscina de vaso de enseñanza, que mide de 1 a 1,20 m, asegurándonos de esta forma ,de que todos los alumnos hagan pie y

puedan sentirse seguros, las normas que se establezcan, que deberán ser flexibles y abiertas a modificaciones de los alumnos para que ellos mismos puedan ayudar al profesor a adaptar el juego a su nivel...etc. (Moreno, 2002). Con todas estas consideraciones ayudaremos al alumno a que considere el medio acuático como un medio seguro. Habrá juegos que podrán realizarse fuera del agua, pero es conveniente realizarlas dentro para que vayan familiarizándose con su cuerpo en este medio.

El alumno a través de los juegos y las adaptaciones que se realicen del mismo y siguiendo el modelo integrador explicado anteriormente, tendrá la capacidad de asimilar los nuevos datos del entorno que le proporciona el medio acuático (temperatura, densidad, olor...etc.) y modificar los esquemas de conocimiento preexistentes de este tema o incluso crear otros más complejos que le permita dar soluciones a los problemas que se le proponen mediante los juegos dentro del agua, realizando sin miedo y sin mayor dificultad, las tareas ordenadas por el profesor. (Luque y Palacios, 1995). Esto les hará sentirse más autónomos y capaces de moverse en el agua sin necesidad de hacerse daño y esa seguridad hará que el miedo vaya desapareciendo.

Por último, si hablamos del miedo social, encontraremos que es un problema muy presente en la educación física. Muchos padres no están de acuerdo con la realización de algunos deportes, cómo la natación, ya que los consideran peligrosos. Este miedo es transmitido a los niños y puede ocasionar una sensación de rechazo aún más fuerte al medio acuático. Ante todo, tenemos que ser conscientes de que el aprendizaje depende de muchos factores y uno de ellos son los padres. Tienen que transmitirles todo su apoyo, su confianza y seguridad e ir de la mano con los profesores o técnicos deportivos sin solapar la competencia del profesional. (Arcos, 2016). Si los niños perciben que los padres no se toman en serio el aprendizaje de la natación, entendiéndolo como un proceso que favorece su desarrollo cognitivo y físico (salud, recreación, práctica de deporte...etc.) los niños lo perciben y comienzan a generar conductas equívocas tanto hacia el agua como hacia el profesor. Para evitar estas situaciones, se propondrá a los padres participar en alguna de las clases para que, a través de actividades lúdicas conjunto a sus hijos, predomine la seguridad que aporta el vínculo afectivo venciendo al miedo. (Molano, 2016). Sin embargo, hay padres que transmiten unos valores negativos, autores como Yécora (2016) los clasifica en: padres técnicos deportivos, excesivamente críticos, vociferantes y fanáticos, sobreprotectores, temerosos o con miedo, desinteresados e indiferentes y

representantes. En caso de haber padres de este tipo los cuáles no parezcan comprometidos a cambiar su actitud, una posible opción sería no permitirles acudir a las clases de natación para que los niños no puedan percibir ese miedo a través de sus caras u opiniones desafortunadas.

Otro factor que les puede influir son los comentarios y experiencias negativas que les puedan transmitir algunos de sus compañeros. Los niños dan mucha importancia a la opinión de sus amigos, ya que con esta edad ya son capaces de tener empatía y pueden llegar a imaginarse esa situación de dolor en su compañero y en él mismo. Por eso, como profesores tenemos que evitar que haya rumores, y comentarios negativos en las clases que puedan influir al bienestar de los niños. Podemos animar a los niños a escuchar en voz alta el problema o el miedo del niño y entre todos intentar decir cosas positivas que desmonten esos “pensamiento basura”, utilizar el abordaje directo para acabar con este tipo de informaciones negativas. (Lindon, 2009). Así, gracias a estos comentarios positivos, a los que llamaremos reforzadores extrínsecos, ya que son administrados por alguien distinto al propio niño, conseguiremos que desaparezcan los temores y se concentren en los elogios y pensamientos positivos dejando atrás este último tipo de miedo (Martínez Calabuig, 2013).

7. CONCLUSIONES

Una vez realizado este trabajo, he podido llegar a las siguientes conclusiones:

1. El miedo es uno de los sentimientos más presentes en los seres humanos y del cual aún persisten algunos prejuicios.
2. El miedo sigue teniendo un matiz infantil, pese a que todas las personas, sea cual sea nuestra edad podemos sufrir miedo.
3. Los miedos evolucionan al mismo tiempo que vamos madurando a nivel cognitivo, físico y social.
4. No debemos confundir términos como el miedo o la ansiedad, será conveniente que los diferenciamos para conocer mejor cómo actuar ante un estímulo que nos transmita peligro.
5. El miedo psicológico provoca cambios físicos en el cuerpo, es decir, síntomas somáticos.
6. No existen los miedos innatos, todos son adquiridos con el paso del tiempo y la experiencia.
7. El miedo es multifactorial, es decir, puede ser causado por distintos factores al mismo tiempo.
8. No existe un instrumento que mida propiamente la hidrofobia.
9. La hidrofobia puede manifestarse en lugares con grandes masas de agua (mar, piscina...) pero también en situaciones cotidianas sin ningún tipo de peligro aparente (ducharse, lavarse las manos...).
10. Los profesores deben conocer las causas y consecuencias de este tipo de miedo para poder trabajar con el niño y hacer desaparecer el miedo.
11. Los profesores deben de tener conocimiento de distintas metodologías y de los usos de materiales para ofrecer un aprendizaje adecuado a las condiciones y nivel de enseñanza de los niños.

En resumen, con este trabajo se busca conocer qué es el miedo, cómo podemos tratarlo y de qué forma debemos actuar con los niños que lo posean, utilizando las metodologías y los recursos adecuados. Hecho esto, es muy posible que los alumnos estén motivados para realizar este deporte y se promuevan buenos hábitos para que tengan una vida más saludable.

8. DIFICULTADES, PROPUESTAS DE MEJORA Y PROYECTIVAS DE FUTURO

Una vez llegados a final del trabajo, será oportuno realizar una reflexión acerca de cómo podría influir este trabajo en el ámbito de la natación. Para ello, se van a proponer una serie de propuestas de actuación futuras que complementarán este trabajo y nos ayudarán a profundizar y seguir investigando sobre la hidrofobia. Además, también se van a plasmar algunas de las dificultades que podrían surgir:

8.1. Dificultades

Entre las posibles dificultades que podrían surgir de esta propuesta se podrían señalar las siguientes como principales:

- La primera dificultad es el no poder realizar la investigación de forma práctica. Debido al cierre de los clubs deportivos tras la pandemia mundial ocasionada por el virus COVID-19, me he visto obligada a realizar este trabajo dando mayor importancia al competente teórico y a realizar una propuesta de investigación hipotética. Por lo que, este trabajo carece de resultados.
- Para realizar esta investigación, decidí realizar entrevistas, cuyas preguntas fueron obtenidas por mí, tras realizar un árbol de categorías, para de esta forma, tratar de abarcar los máximos factores posibles. Se ha tomado de base artículos de expertos en el tema. No obstante, el miedo es un concepto muy abstracto y puede que haya respuestas que no terminen de ceñirse a lo que se ha propuesto. Deberíamos tener preparadas algunas preguntas “extra” sobre las preguntas propuestas para encauzar la conversación si de descontextualiza la respuesta.
- La edad de los niños es muy corta, recordemos que son niños de 5 años. Por lo que, no nos ha de extrañar que sus respuestas sean excesivamente cortas y quizá no nos aporten toda la información necesaria. Habrá que ser hábiles, tratar de conocer antes a los niños para que tengan confianza y consigan hablar más y quizá habrá que realizar alguna adaptación a las preguntas, para que sean más sencillas de comprender para ellos e incluso para que se puedan usar en niños más pequeños, de 4 años.
- Otra limitación puede ser el tamaño de la muestra. Pese a que 15 es el número con el que se nos aconseja trabajar para este tipo de estudios y pese a que son niños de

diferentes clubs, quizá habría que intentar realizar entrevistas a más niños para tratar de estudiar más casos.

8.2. Propuestas de mejora

Tal y cómo comentaba anteriormente, no tenemos resultados ya que ha sido imposible realizar la investigación. Sin embargo, creo conveniente proponer algunas ideas que puedan ayudar al profesor y a los alumnos a superar la hidrofobia y mejorar la relación con el medio acuático. Las propuestas de actuación serán las siguientes:

- Todos los clubs de natación deberían tener un plan de intervención, para actuar correctamente en los casos de niños que presenten hidrofobia. Por lo que, tanto profesores de educación física como técnicos deportivos de natación, deberíamos formarnos de manera específica y tener a nuestro alcance toda la información posible sobre este tema.
- Los profesores de educación física o los técnicos deportivos deberíamos estar en contacto con psicólogos para que pudiéramos aprender claves de cómo afrontar el miedo. Ya que es un tema bastante complejo y que será de suma importancia tratarlo adecuadamente para que el miedo no se vuelva más intenso y permanente. De esta manera, estaremos ofreciendo una educación adaptada a las necesidades de cada niño.
- Entrevistas como esta se deberían realizar en todos los clubs y a todos los alumnos que participaran en las clases, para que, de esta forma, el profesor, una vez que haya obtenido los resultados pueda elegir una metodología, unos recursos de trabajo, unos materiales...etc., que más eficacia puedan conseguir en cada grupo.

8.3. Proyectivas de futuro

A continuación, se plasmarán algunas líneas de investigación que se podrían llevar a cabo en un futuro para enriquecer este trabajo y también, para aumentar la información y recursos existentes de este tema, que son bastante escasos. Además, una vez que se llevará a cabo, podríamos ver si ha dado resultados positivos y qué se debería mejorar para que fuera más efectivo. Serán las siguiente:

- Realizar las entrevistas a los niños de todas las edades antes de empezar a realizar las clases de natación.

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

- Utilizar con niños con las mismas características diferentes metodologías y así observar y comparar cuál de todas ha resultado ser más eficaz.
- Realizar observaciones durante el resto del curso para comparar sus actuaciones y comportamientos desde el primer día hasta el último y así ver cómo han evolucionado.
- Realizar comparaciones entre diferentes edades y sexos, para analizar cómo influyen estas dos variables en el miedo al agua.
- Estudiar la relación entre profesores y los alumnos y cómo influye en sus niveles de participación y motivación.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antón Hurtado, F. (2015) Antropología del miedo. *Methadodos. Revista de ciencias sociales*. 3(2), 262-275.
- Ávila Parcet, A., Fullana Rivas, M.A. (2016) El miedo en el cerebro Humano. *Mente y Cerebro*. 78, 50-51.
- Bados, A. (2009) *Fobias específicas*. Universidad de Barcelona.
- Becerra-García, A., Madalena, A.C., Estanislau, C., Rodríguez-Rico, J.L., Días, H. (2007) Ansiedad y miedo: Su valor adaptativo y maladaptaciones. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 39 (1), 75-81.
- Bernal Ruiz, J.A. (2005) *La relajación y la respiración en la educación física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Bovi, F. (2006) *Análisis de la enseñanza en natación. Evaluación y contraste de los métodos sistemático y lúdico*. Tesis doctoral. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria.
- Camiña Fernández F., Cancela Carral J., Pariente Baglietto S., Lorenzo Blanco R. (2011) *Tratado de natación de la iniciación al perfeccionamiento*. Badolona: Paidotribo.
- Capafons Bonet, J.I. (2001) Tratamientos psicológicos eficaces para las fobias específicas. *Psicothema*. 13(3), 447-452.
- Celi Arcos, M.A., (2016) *Influencia de los padres en el proceso de enseñanza aprendizaje de la natación en estudiantes de educación básica*. Tesis Doctoral. Universidad Técnica de Machala. Ecuador.
- Cuadrado Montañez, J.M. (2012) *Natación. Manual módulo formativo*. Madrid: Cep.
- Fernández I., Martín Beristain, C., Páez, D. (1999) *Emociones y conductas colectivas en catástrofes: ansiedad y rumor, miedo y conductas de pánico*. Universidad de País Vasco y Universidad de Deusto. País Vasco.
- Ferreira da Silva, A.M. (2007) *Formação sobre hidrofobia a docentes de natação*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Algarve. Algarve.
- García Salinero, J. (2004). Estudios descriptivos. *Nure Investigación*. 7.
- Gimeno F., Ezquerro M. (2006). Intervención psicológica en un caso de evitación interoceptiva en el deporte. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 11 (2), 99-106.

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

- Gutiérrez Hellín, S. (2011) *Colección de Juegos infantiles: Actividades acuáticas recreativas*. Museo del juego.
- Jáidar Matalobos, I. (2002) *Los dominios del miedo*. México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Kvale S., (2011) *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Langendorfer, S. J. y Bruya, L. D. (1995). *Aquatic readiness. Developing water competence in young children*. Champaign: Human Kinetics
- Lindon, J. (2009) *La igualdad de oportunidades en la práctica escolar*. La Muralla S.A. Madrid.
- Luque, A. y Palacios, J. (1995). Inteligencia sensoriomotora. *Desarrollo psicológico y educación*, 1, 69-85. Madrid: Alianza.
- Macías Sánchez, R.D., (2015) *Metodología de la enseñanza aprendizaje de la natación utilizando recursos correctos y otorgando seguridad en los niños*. Trabajo práctico del examen complejo previo a la obtención del título de: licenciado en ciencias de la educación mención cultura física. Universidad de Machala. Ecuador.
- Martínez Calabuig, S. (2013) *El refuerzo positivo como estrategia motivacional en el aula de educación primaria. Propuesta didáctica*. Trabajo de fin de grado. Universidad de Valladolid. Valladolid.
- Molano Rodríguez, S. L. (2016) *A la natación debemos prestarle más atención*. Trabajo para obtener el Título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica. Fundación Universitaria de Libertadores. Bogotá.
- Moreno García I., Blanco Picabia A., Rodríguez González J.M. (1992). Instrumentos psicométricos de evaluación de miedos infantiles. *Revista Psicothema*, 4 (2), 385-396.
- Moreno, J.A, Abellán, J., López, B. (2003) *El descubrimiento del medio acuático de 0 a 6 años*. I Congreso Internacional de Actividades Acuáticas. Universidad de Murcia. Murcia.
- Moreno, J.A (2001) *Juegos acuáticos educativos*. Barcelona: Inde. Universidad de Murcia. Murcia.
- Moreno, P. (2002) *Superar la ansiedad y el miedo*. Sevilla: Desclée De Brouwer.
- Morrinson, J., (2015) *La entrevista psicológica*. México: El Manual Moderno.
- Ortíz Morales, E., (2010) Propuesta educativa “El agua como medio de enseñanza: importancia de la evaluación”. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 17, 72-75.

- Pérez Grande, M.D. (2000) El miedo y sus trastornos en la infancia, prevención e intervención educativa. *Aula. Ediciones Universidad de Salamanca*. 12, 123-144.
- Piñuel Raigada, J.L. (2002), Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido. *Estudios de sociolingüística*. 3 (1), 1-42.
- Plummer M., D. (2014) *Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad*. Madrid: Narcea, S.A. De Ediciones.
- Prieto Saborit, J.A. (2009) *Técnicas de relajación y trabajo corporal en el medio acuático*. Sevilla: Wanceulen.
- Pulido Acosta, F., Herrera Clavero F. (2017) Validación del Inventario de Miedo para niños II en estudiantes de primaria y secundaria. *Acta de Investigación Psicológica*. 7, 2627-2634.
- Ramírez Farto, E. (2018) *Bases Metodológicas del entrenamiento en natación: Teoría y Práctica*. Sevilla: Wanceulen.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22. Ed.). Madrid, España.
- Reverter Masia, J., Mayolas Pi, C., Adell Pla, L., Montero Plaza, D. (2009) La competición deportiva como medio de enseñanza en los centros educativos de primaria. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 16, 5-8.
- Sabariego Puig, M., (2018) *Análisis de datos cualitativos a través del Programa NVivo 11 PRO*. Barcelona.
- Salguero del Valle, A., Tuero del Prado, C., González Boto, R., (2012) *El miedo al agua: Estrategia y recursos metodológicos para superarlo*.
- Sandín, B. (2013) ¿Cambio de paradigma en la clasificación de los trastornos mentales? *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 18(3), 255-286.
- Sarráis, F. (2014) *El miedo*. Navarra: Eunsa.
- Silveira Torregrosa, Y., (2013) *Miedo a equivocarse en educación física y deporte*. Tesis Doctoral. Universidad Miguel Hernández de Elche. Elche.
- Tortella-Feliu, M., Fullana Rivas, M.A. (1998) Una revisión de los estudios retrospectivos sobre el origen de las fobias específicas. *Psicología Conductual*. 6(3), 555-580.
- Vega-Dienstmaier, Johann M. (2011). Construcción de una nueva escala en español para medir ansiedad. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 74(2),230-241.

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

- Veiga de Cabo, J., De la Fuente Díez, E., Zimmermann Verdejo, M. (2008) Modelos de estudios en investigación aplicada: Conceptos y criterios para el diseño. *Medicina y seguridad del trabajo*. 54 (210), 81-88.
- Virilio, P., (2016) *La administración del miedo*. Pasos Perdidos.
- Yécora Arenas, C. (2016) *La percepción de jóvenes nadadores sobre la influencia parental: Un análisis cualitativo*. Trabajo de fin de grado en ciencias de la actividad física y del deporte. Universidad de León. León.
- Zubiaur González, M., Gutiérrez Santiago, A., (2003) *Factores implicados en el miedo a aprendizajes motores*. Universidad de León y Universidad de Vigo.
- Zumbrennen, R., Fouace, J. (2001) *Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar*. Barcelona: Paidotribo.

10. ANEXOS

La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.

ANEXO I

AUTORIZACIÓN PARA MENOR DE EDAD

De conformidad con la normativa de la patria potestad de los menores de edad, mediante la presente, _____, mayor de edad, con DNI/NIF núm. _____ en calidad de madre/padre/tutor legal.

AUTORIZO a mi hijo/a, menor de edad _____ a:

Participar en la realización de un Trabajo de Fin de Grado sobre la hidrofobia, durante el cual, será observado/a y entrevistado/a por una alumna de la Universidad de Zaragoza, estudiante en el grado de Magisterio de Educación Primaria mención de Educación Física.

De acuerdo con lo expresado y para que la presente autorización surta efecto, la firmo en _____, a _____.

Fdo: