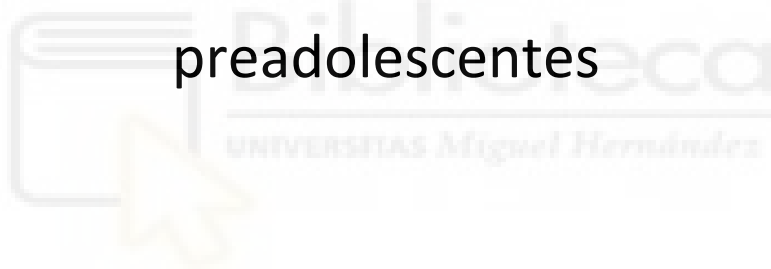




UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Propuesta de instrumento para evaluar el
miedo en el medio acuático en
preadolescentes



José Antonio Palazón Avilés

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad Miguel Hernández de Elche

2020-2021

Tutor Académico: Elisa Huéscar Hernández

ÍNDICE

CONTEXTUALIZACIÓN	4
Evolución del miedo en el período de la infancia.....	4
Factores relacionados con el miedo.....	6
Miedo al medio acuático.....	7
Miedos relacionados con actividades físicas en la infancia.....	7
Instrumentos para la medida el miedo en la infancia y adolescencia.....	9
Nuestro estudio.....	9
MÉTODOLÓGIA	10
Procedimiento.....	10
Búsqueda bibliográfica.....	10
Grupos focales.....	15
Cuestionario 1.....	15
Cuestionario 2 - Redacción de los ítems.....	16
RESULTADOS	17
Primera encuesta.....	17
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	19
Primera encuesta.....	19
RESULTADOS	20
Segunda encuesta.....	20
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	21
Segunda encuesta.....	21
PROPUESTA DE DIMENSIONES QUE COMPONEN EL INSTRUMENTO DE MEDIDA	21
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	21
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	22
BIBLIOGRAFIA	29
ANEXOS	32
Anexo 1.....	32
Anexo 2.....	33
Anexo 3.....	34
Anexo 4.....	37

Anexo 5	40
Anexo 6	51
Anexo 7	55
Anexo 8	59



CONTEXTUALIZACIÓN

Evolución del miedo en el período de la infancia

Durante la infancia y adolescencia, transcurre una época de rápido crecimiento y varios cambios físicos, mentales y sociales. Cambios que generan estrés, por lo que es normal que, a estas edades, los seres humanos tengamos muchas preocupaciones.

Una de las emociones permanentes e invariables al paso del tiempo y que más abunda entre los humanos es el miedo. Según la ciencia, esta emoción podría definirse como un conjunto de sensaciones, normalmente desagradables, que se ponen en marcha ante peligros que se viven como reales, es un choque entre la imagen mental de nuestros deseos con la realidad que se nos presenta originando respuestas de tipo defensivo o protector. Estas respuestas se van a reflejar en un conjunto de reacciones fisiológicas, motoras, comportamentales y manifestaciones cognitivas subjetivas (Grande, 2000).

Una clasificación muy a tener en cuenta en las últimas publicaciones sobre el peligro es la distinción entre el peligro objetivo y el peligro subjetivo. Algunos estímulos nos provocan un peligro objetivamente justificado, como por ejemplo una catástrofe, una pistola, un resultado médico...etc., sin embargo, hay otros que se ven relacionados con un trastorno fóbico de una persona en particular y esto hace que el peligro sea totalmente 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. Por tanto, tenemos que prestar atención a ambos factores e intentar controlarlos o educarlos. (Marina, 2006).

El miedo cobra más relevancia cuando el peligro es difuso, disperso y poco claro, apareciendo 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) escriben sobre una de las principales consecuencias del miedo, las respuestas fisiológicas. Ante una situación de amenaza, el hipotálamo se activa y pone en alerta a todo nuestro organismo, dando lugar a cambios en la homeostasis como: una 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.

Los miedos son fenómenos muy comunes durante la infancia y la adolescencia que presentan características evolutivas (ontogenéticas), suelen descender con la edad, tienden a ser más frecuentes en las niñas que en los niños, y no suelen darse al azar, sino que poseen un significado biológico-evolutivo (filogenético). Sin embargo, aunque suelen tener una finalidad adaptativa durante ciertos periodos del desarrollo evolutivo, también pueden, si son intensos, interferir en las actividades y desarrollo del niño y/o adolescente, aunque en menor grado que las fobias (Ollendick, King y Muris, 2002).

Dependiendo de la edad se presentarán unos miedos u otros, de los cuales algunos desaparecerán mientras otros perdurarán en el tiempo. Valiente, Sandín y Chorot (2012) añaden que existen 11 miedos que a algunas edades parecen normales, pero que en otras se convierten en patológicos, es decir, que pueden mantenerse durante muchos años ya que está ligado al malestar generado durante una experiencia previa (Shank, 1987)

Además de la edad, otro aspecto que influye en los patrones de psicopatología infantil y adolescente son los factores culturales (Elbedour, Shulman y Kedem, 1997). Como pueden ser las creencias mediatizadas culturalmente, los valores y las tradiciones asociadas con las

prácticas de socialización juegan un papel destacado en la clase de problemas que padres, profesores y los otros significativos perciben en niños y adolescentes problemáticos.

Méndez, Orgilés y Espada (2012) en Beltrán (2014, p.28) afirman que “el desarrollo biológico, psicológico y social propio de las diferentes etapas evolutivas explica la disminución o abandono de unos miedos y la aparición de otros nuevos para poder adaptarse a las demandas cambiantes que exige el medio”.

En cuanto a la evolución del miedo, Güerre y Ogando (2014) elaboraron una clasificación diferenciando entre primera infancia y etapa preescolar. Según estas autoras, a partir de los 6 meses empiezan a manifestarse los primeros sentimientos de miedo. Algunos de ellos son el miedo a las alturas, a los extraños y a la separación de las figuras de apego. Estos tipos se consideran programados genéticamente y con un gran valor adaptativo. Entre el año y los dos años y medio, además de intensificarse los miedos anteriormente nombrados, comienza a manifestarse el miedo a los animales o ruidos fuertes. Valiente, Sandín y Chorot (2012) concretan que el miedo a los animales que aparece a estas edades se refiere a animales pequeños como arañas, gusanos, cucarachas...

Con respecto a la etapa preescolar, comprendida entre los 2 años y medio, y los 6 años, Güerre y Ogando (2014) aclaran que los miedos anteriores siguen presentes, pero aparecen otros nuevos. Además el desarrollo cognitivo es mayor y consecuentemente aparecen más estímulos que generan miedo. Entre los más comunes de esta etapa se encuentran el miedo a la oscuridad, a los monstruos, a los fantasmas y a los personajes de cine o dibujos.

A partir de los 6 años, los miedos son más concretos y se vuelven más realistas, y los relacionados con seres imaginarios y fantásticos van desapareciendo. En esta etapa están relacionados con el temor a situaciones reales que pueden causar daños, también a las catástrofes naturales, a presentar enfermedades, a lastimarse o al ridículo (Güerre y Ogando, 2014).

Globalmente, los miedos fóbicos son más frecuentes en la infancia tardía (8 a 11 años), situándose la tasa de prevalencia más alta a los 10 años. Igualmente, los miedos físicos y sociales excesivos son más frecuentes durante la infancia tardía, alcanzando un pico a los 8 (miedos sociales) y 10 años (miedos físicos). Además, el análisis de las escalas primarias revela que el miedo a la muerte y a los fenómenos naturales son más frecuentes a los 9 años, mientras que el miedo a lo desconocido y a la evaluación del rendimiento son más frecuentes a los 8 y 15 años, respectivamente (Méndez, Inglés e Hidalgo, 2002).

De los 12 a los 18 años la literatura indica que predominan los miedos que tienen que ver con las relaciones interpersonales y la pérdida de la autoestima (Méndez, Inglés e Hidalgo, 2002).

En estudios como el de Ferrari (1986), encontramos un descenso consistente en el número de miedos con la edad, aunque de los 9 y 10 años hay una tendencia a aumentar el número de miedos. Sin embargo, la relación entre edad y diversos tipos de miedos no es tan sencilla. Algunos resultados apuntan a un rebrote de los miedos entre los 11-13 años, para descender posteriormente a partir de los 14-15 (Miller, Barret y Hampe, 1974). También se ha constatado que algunos tipos de miedos, como al daño físico y a la muerte, obtienen una mayor prevalencia independientemente del nivel de desarrollo (Báguena y Chisbert, 1998)

En la siguientes tablas mostradas (Mendez, 2003), podemos observar cómo va evolucionando la prevalencia de los miedos excesivos en función de la edad.

El orden de los miedos establecidos en la tabla (de izquierda a derecha) es el siguiente:

Miedo a la Muerte (MU)
Miedo a la Autoridad (AU)
Miedo a la Soledad-Fantasía (SF)
Miedo a los Animales (AN)
Miedo a lo Desconocido (DE)
Miedo a la Evaluación del Rendimiento (ER)
Miedo a Separarse de los Padres (SP)
Miedo al Contacto Físico (CF)
Miedo a los Fenómenos Naturales (FN)
Miedo a los Médicos (ME)
Escala General de Miedos Físicos (MF)
Escala General de Miedos Sociales (MS)
Escala General de Miedos (MI)

Tabla 1 (Mendez,2003)

EDAD	MU	AU	SF	AN	DE	ER	SP	CF	FN	ME	MF	MS	MI
7	7 (5,22%)	4 (2,98%)	10 (7,46%)	2 (1,49%)	13 (9,70%)	5 (3,73%)	6 (4,48%)	5 (3,73%)	5 (3,73%)	5 (3,73%)	4 (2,98%)	5 (3,73%)	5 (3,73%)
8	14 (8,25%)	5 (2,23%)	14 (8,25%)	17 (7,59%)	27 (12,05%)	11 (4,91%)	24 (10,71%)	13 (5,80%)	12 (5,38%)	15 (6,70%)	15 (6,70%)	16 (7,14%)	15 (6,70%)
9	15 (8,82%)	12 (5,45%)	11 (5%)	15 (6,82%)	24 (10,91%)	10 (4,54%)	23 (10,45%)	13 (5,91%)	20 (9,09%)	13 (5,91%)	10 (4,54%)	12 (5,45%)	13 (5,91%)
10	18 (4,94%)	19 (5,86%)	26 (8,02%)	29 (8,95%)	27 (8,33%)	34 (10,49%)	36 (11,11%)	28 (8,64%)	23 (7,10%)	24 (7,41%)	21 (6,48%)	19 (5,86%)	22 (6,79%)
11	17 (4,15%)	14 (3,41%)	16 (3,90%)	32 (7,80%)	31 (7,56%)	23 (5,61%)	40 (9,76%)	21 (5,12%)	28 (6,82%)	29 (7,07%)	18 (4,39%)	20 (4,88%)	20 (4,88%)
12	13 (2,88%)	15 (3,32%)	12 (2,66%)	23 (5,10%)	17 (3,77%)	33 (7,32%)	23 (5,10%)	24 (5,32%)	18 (3,99%)	21 (4,66%)	8 (1,77%)	15 (3,32%)	13 (2,88%)
13	8 (1,89%)	10 (2,36%)	12 (2,83%)	21 (4,95%)	16 (3,77%)	26 (6,13%)	12 (2,83%)	16 (3,77%)	16 (3,77%)	26 (6,13%)	10 (2,36%)	9 (2,12%)	10 (2,36%)
14	6 (1,46%)	6 (1,46%)	7 (1,70%)	14 (3,40%)	8 (1,94%)	27 (6,55%)	9 (2,18%)	13 (3,15%)	8 (1,94%)	12 (2,91%)	6 (1,46%)	9 (2,18%)	3 (0,73%)
15	2 (1%)	3 (1,5%)	2 (1%)	15 (7,5%)	8 (4%)	23 (11,5%)	6 (3%)	9 (4,5%)	5 (2,5%)	20 (10%)	1 (0,5%)	11 (5,5%)	3 (1,5%)
16	0 (0%)	0 (0%)	1 (0,74%)	12 (8,89%)	5 (3,70%)	13 (9,63%)	2 (1,48%)	8 (5,92%)	6 (4,44%)	6 (4,44%)	0 (0%)	3 (2,22%)	0 (0%)
17	2 (1,83%)	0 (0%)	3 (2,75%)	7 (6,42%)	5 (4,59%)	11 (10,09%)	5 (4,59%)	9 (8,25%)	7 (6,42%)	7 (6,42%)	3 (2,75%)	3 (2,75%)	2 (1,83%)
Total	100 (3,29%)	88 (2,89%)	114 (3,75%)	187 (6,15%)	181 (5,95%)	216 (7,10%)	186 (6,11%)	159 (5,23%)	148 (4,88%)	178 (5,85%)	98 (3,15%)	122 (4,01%)	106 (3,50%)

Tabla 2 (Mendez,2003)

Como podemos observar y corroborando lo que hemos comentado previamente, es a la edad de los 10-11 años cuando los miedos más se intensifican. Siendo el miedo a la separación de los padres el que más importancia seguido de la evaluación del rendimiento y a los animales.

Factores relacionados con el miedo

Bados (2009) comenta que no existen una serie de factores que predispongan a las personas que poseen una fobia, aunque parece ser que si se han producido experiencias negativas experimentadas u observadas de formas muy extremas, sí que podrían aparecer.

Existen una serie de condiciones que conjunto a la experiencia de las situaciones, harán que las personas afronten una situación con más miedo y ansiedad, la mayoría de las

veces sin poder controlarlo. En dicha respuesta, intervienen factores como las habilidades de afrontamiento y el apoyo social, que jugarán un gran papel en el 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 tienen un sistema nervioso autónomo inestable. En teoría, podría ser la principal carga genética de las fobias específicas, lo que explicaría que existan familiares con las mismas fobias.
- Vulnerabilidad psicológica: es la sensación de impotencia, desconocimiento, descontrol, que se siente al recordar una experiencia pasada. Es aquí donde entrarían factores como: 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).

Miedo al medio acuático

Uno de los temores más conocidos es el miedo al agua. Dentro de los miedos específicos encontramos el subtipo ambiental o natural; el miedo al agua se puede englobar dentro de esta categoría, junto con el miedo a las alturas (acrofobia), a la oscuridad (nictofobia) o a las tormentas (astrafobia). Esta afección, limita a la persona que lo sufre, puesto que el hecho de acercarse a grandes cantidades de agua la inmoviliza y desencadena diversas reacciones fisiológicas y psicológicas. (Proaño, 2013).

Varios colectivos afirman que los niños tienen un interés intrínseco al agua y a las nuevas y variables situaciones que ella ofrece, y que el líquido elemento es una fuente incalculada de placer y de nuevas experiencias enriquecedoras (Abadía y cols., 1998).

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

Miedos relacionados con actividades físicas en la infancia

A continuación, nos centraremos en el miedo a la realización de la actividad física, 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.

En cuanto a los factores internos, encontramos los siguientes:

- La actitud hacia el propio cuerpo: tener sentimientos negativos sobre la morfología corporal, puede generar ansiedad. Sobre todo, a los adolescentes.
- La personalidad del deportista: aquellos cuyo rasgo de personalidad sea de padecer mucha ansiedad, es más probable que en situaciones específicas haya algún estímulo que les pueda generar temor, y reaccionará con un mayor nivel de ansiedad que una persona con una personalidad más calmada. El grado de introversión también hay que tenerlo en cuenta. 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.
- La auto-eficacia percibida: muchos sentirán que no son capaces o que no tienen la habilidad suficiente para realizar una actividad debido a una baja autoestima y autoconcepto.
 - Las expectativas de meta: La meta tendrá que estar relacionada con la autocompetencia de conseguir una tarea y no orientada al ego.

Respecto a los de índole externa, encontramos:

- -Los padres: la mayoría de los padres son los que transmiten sus miedos a sus hijos actuando con extremada prudencia con que realicen la actividad a la que ellos tienen miedo. Esto, repercutirá negativamente en los niños.
- -Los profesores: es fundamental que tanto técnicos deportivos como entrenadores consigan generar en sus sesiones un clima motivador, donde el alumno se sienta 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 sentirse incluidos en el grupo.
- Características de la tarea: aquellas tareas que a priori, sean más y que conlleven más riesgo físico, serán las más temidas y a la par, las más atractivas para los niños. Por lo que, habrá que tener mucho cuidado 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 es el caso del agua, que trabajar en un contexto que conocen mejor.
- El material utilizado: dependiendo de la clase de material que se utilice en las sesiones, sobre todo los desconocidos y los novedosos, se podrían generar actitudes de rechazo o, incluso, provocar temor.

Por otro lado, entre los motivos que originan esta reacción de temor ante el aprendizaje motor, y más concretamente en las actividades acuáticas, nos encontramos principalmente con dos tipos de causas según Zubiaur y Gutiérrez (2003).

En primer lugar, la inseguridad física que se produce por circunstancias de ahogamiento, daño o lesión. Las personas que son principiantes han de enfrentarse a movimientos poco habituales, a menudo en medios desacostumbrados, o realizar movimientos inusuales que pueden producir la pérdida de orientación espacial o del equilibrio pudiendo producir miedo.

Y en segundo lugar por temores ante amenazas psicológicas que abarcan una gran relación con los miedos sociales como pueden ser:

- El miedo al fracaso: una de las causas más generales en niños y va incrementando con la edad. Puede ser porque no confíe en sus capacidades o que tema a las consecuencias del fracaso.
- Miedo a ser evaluado negativamente: muchos niños no toleran las críticas de profesores ni de compañeros decantándose así por no hacer las tareas con tal de que no lo juzguen.
- Miedo al ridículo social: esto influye mucho en la etapa de adolescencia, pues es la etapa donde se tienen más prejuicios por lo que les da vergüenza que sus iguales les observen y se rían de ellos. En muchos casos puede perdurar en la edad adulta.

- Miedo a la competición: 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. Lo que para muchos genera una situación motivante, para otros puede desembocar en un estado de ansiedad.

Existen autores que 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 su papel sea el de promover la participación de los niños en las actividades. Esta competición deberá adaptarse a las características de cada niño basándose en la autonomía y la creatividad (Orts y Mestre, 2005). Según Carratalá (2005) el profesor también pasará a ser una figura fundamental, y tendrá hacerles ver a sus alumnos la idea de que la competición es un medio educativo y un paso más para poder llegar al deporte de competición, ajustándose a los plazos madurativos de cada alumno. (Zubiaur y Gutiérrez Santiago, 2002)

Algunos autores investigaron sobre las posibles causas de los orígenes del miedo, y más concretamente del miedo al agua. Calamia (1993), clasificando así en dos bloques los motivos originarios del miedo al agua:

1. Cuando el sujeto ha recibido una educación hidrofóbica, sin poseer una experiencia acuática previa. Esto se produce cuando el adulto proyecta su propio miedo sobre el niño que lo integra en su sistema de funcionamiento.
2. El sujeto ha memorizado una o varias situaciones acuáticas provocadas por un evento traumático como puede ser el inicio de un ahogamiento o una inmersión provocada. En este caso el miedo resulta de una vivencia trágica a través de prácticas pedagógicas inapropiadas.

Instrumentos para la medida del miedo en la infancia y adolescencia

Como hemos comentado previamente, generalmente con el paso del tiempo, los miedos físicos (animales, tormentas, daño, etc.) disminuyen, mientras que se acentúan los miedos sociales (ridículo, rechazo, hablar en público...) (Graziano, DeGeovanni y García, 1979). A pesar de la importancia que los miedos sociales pueden ir adquiriendo poco a poco en la vida de los niños, no parece que los profesionales de la salud mental le presten mucha atención. Esta situación es altamente desafortunada, teniendo en cuenta el importante deterioro que causa en el funcionamiento diario de la vida de los niños y el freno que puede suponer para su desarrollo social y profesional posterior (Gauer, Picon, Vasconcellos, Turner y Beidel, 2005), más aún conociendo la eficacia de los tratamientos cognitivo-conductuales existentes para el problema (p.ej., Bados, GarcíaGrau y Fuste, 2003). Existen pocos trabajos que planteen en profundidad una evaluación seria de los temores sociales en la infancia. Si bien disponemos de una variedad de instrumentos que evalúan miedos específicos (véase, p.ej., McCabe, Antony y Ollendick, 2005; Méndez, 1999; Sosa et al., 1993), hay una escasez preocupante de instrumentos de evaluación de temores sociales que se dirijan a la etapa evolutiva aunque sí que existe algún cuestionario como el (CISO-N) (Caballo, 2007).

Para la evaluación del miedo en el medio acuático, solo existe un instrumento que se centre en medir el miedo en este medio (Moreno, Huescar y Gómez, 2020) aunque dicho instrumento solo está validado para personas hasta los 6 años y por tanto, a partir de esta edad no disponemos de ninguna escala que nos ayude a medir el miedo.

Nuestro estudio

Como hemos comentado, vemos que hay una escasa investigación sobre el miedo al medio acuático en la población preadolescente. Por lo que consideramos que se hace necesaria y se fundamenta con solidez la elaboración de una escala para poder medir de forma objetiva y gradual la intensidad con la que manifiestan dicho temor en la población

preadolescente para poder identificar a estas personas y así poder actuar mejor ante esta situación disponiendo de dicha información.

A todo esto, hay que sumarle la importancia y los beneficios que nos ofrecen las actividades realizadas en el medio acuático. Tanto por el entorno de hipogravidez y de presión hidrostática que se genera en este medio como por los beneficios termorregulares que nos ofrece el agua o el mero hecho de nadar, puede propiciar en el sujeto unas mejoras considerables en su aptitud física. Por lo que sería aconsejable reducir al máximo ese pánico por el agua para que pueda disfrutar de sus beneficios el máximo número de personas posibles.

Por tanto, el presente trabajo tiene como objetivo el desarrollo de un nuevo instrumento de evaluación para el miedo en el medio acuático (situaciones sociales productoras de malestar, temor...) dirigido a niños a partir de los 8 años hasta los 12 centrándonos así, en un periodo evolutivo reiteradamente olvidado en la literatura especializada.

MÉTODOLÓGÍA

En las disciplinas no exactas, en situaciones de incertidumbre o cuando se carece de información objetiva es apropiado utilizar como recurso el juicio subjetivo de expertos. El juicio subjetivo de un solo experto está sujeto a numerosos sesgos e imperfecciones, y al limitarse al conocimiento y experiencia de una persona suele resultar una estimación imprecisa. Así, la calidad del juicio subjetivo grupal, generalmente es superior al de un individuo debido a la mayor información de la que dispone un grupo (Varela, 2012). Por eso, se utilizó el método Delphi como estrategia para evaluar el instrumento que mida el miedo al medio acuático.

Este método, requiere la colaboración y participación de dos grupos de personas con diferentes funcionalidades: un grupo coordinador y un grupo de expertos compuesto por 2 grupos focales. Estos últimos, asumían la responsabilidad de emitir juicios y opiniones, que son las que constituyen el eje del método.

Por su parte, las labores del grupo coordinador fueron las siguientes: estudiar y afinar el protocolo de trabajo (selección y reclutamiento de expertos), estudiar y aprobar la lista de expertos, elaborar cuestionarios, favorecer la participación de los expertos, analizar las respuestas de las rondas, preparar los siguientes cuestionarios o preguntas y realizar una retroalimentación oportuna, supervisar la marcha de todo el proceso y en caso necesario proponer y tomar medidas correctoras e interpretar resultados.

Procedimiento

El modus operandi de dicho trabajo fue siguiendo cada una de las etapas del método Delphi.

Búsqueda bibliográfica

Como primera fase de este método, se realizó una búsqueda bibliográfica sobre el miedo en general y miedo en el medio acuático en particular.

Para llevar a cabo la Revisión Bibliográfica en esta investigación, se han seguido las directrices de PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses) (Urrútia & Bonfill, 2010).

Los artículos utilizados en este trabajo han sido aquellos indexados principalmente en la base de datos de la UMH y más concretamente en Dialnet, TESEO y PUBMED, además de realizar una búsqueda en Google Académico. El período acontecido que se seleccionó, fue durante los últimos diez años; este fue el lapso de tiempo escogido puesto que se centró la

atención en un período cercano al actual, asegurando así un enfoque renovado. Los meses dedicados a la búsqueda de estos artículos científicos fueron abril y mayo del año 2021.

Los descriptores utilizados en español fueron los siguientes: “miedo”, “infancia”, “medio acuático” “preocupación”. En ambos idiomas, se han utilizado conectores lógicos para realizar las búsquedas. En lo referido los descriptores utilizados en inglés, fueron: “fear”, “childhood”, “aquatic environment” y “worry”. En ambos idiomas, se han utilizado conectores lógicos para realizar las búsquedas.

Para garantizar el acceso a una literatura más amplia, y como se puede deducir por el uso de descriptores en dos idiomas, la investigación se realizó con artículos en español e inglés, sin encontrar muchas diferencias entre ambas búsquedas.

El número de artículos que tratan genéricamente del miedo hasta el año 2021 en español es de 222.236; mientras que los artículos encontrados en inglés suman 1.903.599. Si se acota el lapso temporal a las publicaciones realizadas en los últimos 10 años, se encuentran 140.863 publicaciones en español y 1.120.534 en inglés.

Atendiendo a otro de los criterios de inclusión, en cuanto al número de artículos publicados sobre el miedo en el medio acuático en los últimos diez años, se encuentran las siguientes cifras: en español 116 publicaciones, mientras que en inglés 220. Para acotar estas cifras, se han tenido en cuenta aquellas publicaciones que analicen concretamente cuáles son los factores a tener en cuenta a la hora de generarse miedo en el medio acuático y así poder facilitar el desarrollo de nuestra escala. De esta forma, se encontraron 6 publicaciones en español y 4 en inglés en los últimos 10 años.

El último filtro aplicado y que hace que la búsqueda sea mucho más específica es centrar la investigación en el concepto de miedo en el medio acuático en la infancia en los últimos diez años. Los datos recolectados provienen de un total de 4 artículos, 1 en inglés y 3 en español.

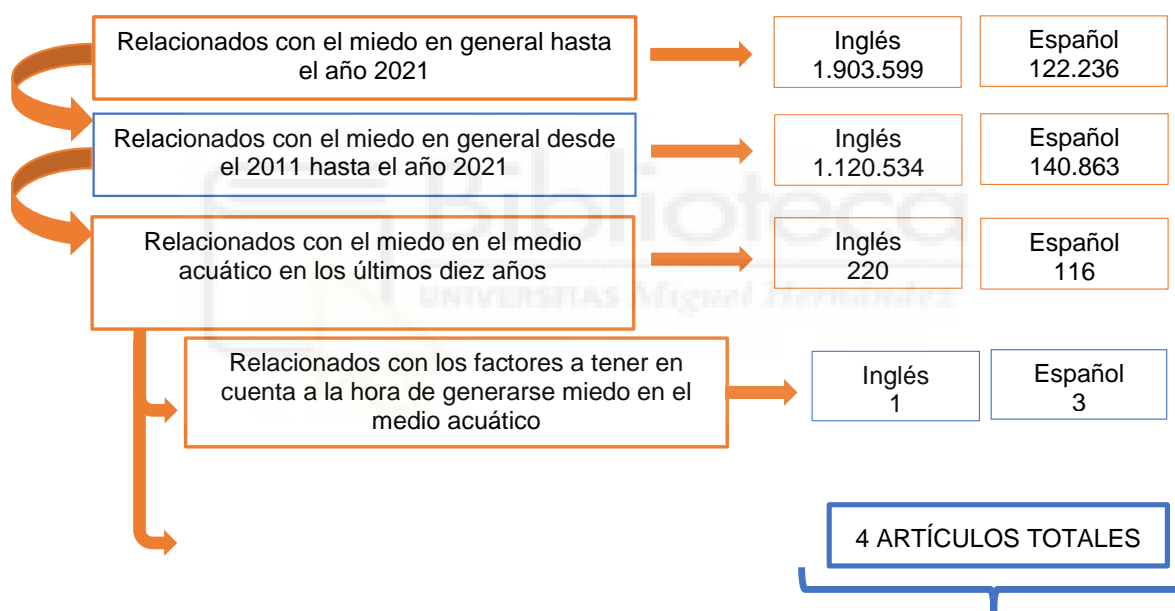
Tabla 3. Criterios de inclusión en la selección de artículos

CRITERIOS DE INCLUSIÓN
Los artículos deben tener una fecha de publicación entre el año 2011 hasta el actual.
Los descriptores utilizados deben encontrarse en español y en inglés: “miedo”, “infancia”, “medio acuático” “preocupación”, “fear”, “childhood”, “aquatic environment” y “worry”.
El estudio debe focalizarse en las publicaciones que tienen en cuenta el desarrollo del miedo en el medio acuático.
Los artículos deben hallarse indexados en las siguientes bases de datos: Dialnet, Pubmed, TESEO y Google académico.

Tabla 4. Criterios de exclusión en la selección de artículos

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Artículos con una fecha de publicación anterior al 2011
Artículos en los que no aparezcan los descriptores: “miedo”, “infancia”, “medio acuático” “preocupación”, “fear”, “childhood”, “aquatic environment” y “worry”.
Publicaciones que no traten el desarrollo del miedo en el medio acuático.
Artículos que no aparezcan indexados en las siguientes bases de datos: Dialnet, Pubmed, TESEO y Google Académico.

Imagen 1. Diagrama de flujo de la estrategia de búsqueda empleada y de los artículos encontrados y utilizados



REFERENCIAS	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADO / CONCLUSIÓN / IDEAS IMPORTANTES
<p>Muñoz Martínez, M. (2017). Miedo al miedo acuático.</p>	<p>Revisión de carácter interpretativo centrada principalmente en trabajos cualitativos sobre el tratamiento del miedo al medio acuático, para conseguir una interpretación científico-humanista tanto de la perspectiva teórica como de los resultados obtenidos (Fernández-Ríos y Buela-Casal, 2009).</p>	<p>Búsqueda documental de todas las fuentes bibliográficas de análisis actuales sobre el miedo al medio acuático. Analizando un total de 49 artículos.</p>	<p>Encontramos muchos elementos que pueden provocar miedo o preocupación en los niños en el medio acuático como son: el material, la seguridad, el tipo/tamaño de vaso, el papel del docente y el entorno familiar.</p>
<p>Ortiz Olivar, Ana. (2021). Recurso pedagógico EDUCACIÓN ACUÁTICA Y PREVENCIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA.</p>	<p>Abordar propuestas de prevención de ahogamientos como parte de las propuestas de la educación acuática infantil</p>	<p>Búsqueda documental y análisis de metodologías acuáticas adecuadas al desarrollo y la prevención de ahogamientos.</p>	<p>El trabajo con las familias es fundamental para transmitir actitudes y mensajes preventivos significativos. Resulta fundamental la aplicación de metodologías activas que apoyen la autonomía a la vez que promuevan prácticas seguras. Los niños que experimentan experiencias acuáticas negativas, logran un nivel de aprendizaje menor que el resto.</p>
<p>Lizalde Gil, M. (2020). La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. Análisis de una posible propuesta de intervención.</p>	<p>Conocer qué es la hidrofobia, que factores la provocan y cómo afecta a los niños que están recibiendo sus primeras clases de natación.</p>	<p>Revisión teórica sobre los distintos tipos de miedo, la hidrofobia y posibles metodologías para combatirla. Mas una posible propuesta de intervención.</p>	<p>Los factores que influyen en los orígenes del miedo al agua pueden ser de dos tipos: de índole interna y de índole externa. Dentro de los factores de índole interna, nos podemos encontrar con: la actitud hacia el propio cuerpo, la personalidad del deportista, la edad y el género, la autoeficacia percibida y las perspectivas de meta. Mientras que los factores de índole externa hacen referencia a: los padres, el profesor, los compañeros, características de la tarea: dificultad, riesgo... y el material utilizado.</p>

<p>Mercado, M. C., Quan, L., Bennett, E., Gilchrist, J., Levy, B. A., Robinson, C. L., ... & Lee, R. (2016). Can you really swim? Validation of self and parental reports of swim skill with an inwater swim test among children attending community pools in Washington State. <i>Injury prevention</i>, 22(4), 253-260.</p>	<p>Se evaluó si los niños (de 7 a 17 años) que asisten a piscinas comunitarias o sus padres, pueden informar válidamente sobre la habilidad de natación de un niño.</p>	<p>Se trata de un estudio piloto, donde se reclutó a parejas (padre / hijo) (N = 482) en tres piscinas públicas al aire libre en el estado de Washington. La concordancia entre las medidas de los informes de los padres y de los propios niños sobre la habilidad de nadar de los niños se evaluó mediante análisis emparejados y se validó mediante los resultados de las pruebas de natación en el agua.</p>	<p>Las “buenas habilidades de natación” reportadas estuvieron más correlacionadas con la habilidad de natación observada. Informar "sí" a "alguna vez tomado lecciones de natación" no se correlacionó con la habilidad de natación.</p>
---	---	--	--

Tabla 5: Cuadro resumen artículos leídos

Grupos focales

Con la información recogida, el grupo coordinador se encargó de generar un cuestionario que después, tendrían que rellenar los grupos focales: compuesto tanto de técnicos acuáticos como de practicantes para contrastar la información obtenida en esta primera fase con personas cuya experiencia personal pueda servir de utilidad y aportar respuestas a la cuestión planteada. Acto seguido, el grupo coordinador logró el compromiso de dichos grupos focales para que estos rellenaran la encuesta y se enviaron correos electrónicos de presentación dirigidos a las autoridades pertinentes con el fin de solicitar el permiso para la aplicación del cuestionario (Anexo 2). Tras la aceptación del acceso a las piscinas, se efectuaron reuniones informativas con los padres de familia y también se les enviaron comunicados para solicitarles el consentimiento informado para la inclusión de los adolescentes en el estudio (Anexo 1).

Grupo focal expertos

Con respecto a los expertos, obtuvimos respuestas de 14 personas (7 hombres y 7 mujeres) con una edad media de 35 años; dichos técnicos, impartían clases de diferentes modalidades como natación sincronizada, natación tanto de rendimiento como de enseñanza-aprendizaje: 9 de ellos, tenían más de 8 años de experiencia con el medio acuático, 3 de ellos entre 5 y 8 años y 2 con menos de 5 años de experiencia.

Grupo focal practicantes

Por otro lado, con el grupo de practicantes conseguimos entrevistar a 15 alumnos (13 chicos y 2 chicas) todos ellos comprendidos entre un rango de edad de 8-12 años y con una edad media de 10 años. Cuatro de los practicantes, llevaban más de 5 años de experiencia con el medio acuático, uno de ellos llevaba entre 3 y 5 años de experiencia mientras que 10 sujetos tenían menos de 3 años de experiencia en este tipo de actividades.

La aplicación de las escalas se realizó durante las horas habituales de clase, recalando el carácter anónimo y voluntario de la participación de los estudiantes. En todas las entrevistas, tenemos que recalcar que estuvo presente el código de buenas prácticas científicas de la UMH, se respetaron todos principios éticos de privacidad, confidencialidad y la total reserva de la información personal.

Una vez analizados los resultados globales de la primera encuesta por parte del grupo coordinador, se obtuvieron distintas conclusiones que se aprovecharían para generar otro cuestionario esta vez más específico, y que contestaron los mismos expertos aunque no los practicantes. Y así, finalmente, se interpretaron todos los resultados obtenidos dando lugar a la escala que pretendíamos generar.

Cuestionario 1

Tras la búsqueda bibliográfica, se originó un primer cuestionario para que pudiesen opinar tanto técnicos expertos como practicantes de 8-12 años. El objetivo de esta primera escala era la de conocer las inquietudes y el punto de vista tanto de técnicos como de practicantes para tener en consideración sus opiniones a la hora de generar el siguiente cuestionario.

La primera parte de la encuesta (Anexos 3 y 4), constaba de varias preguntas abiertas relacionadas con el miedo como, por ejemplo: si consideran que es el mismo miedo el que sufren las personas de 8-12 años con respecto a edades menores, o con qué miedos relacionarían el abandono a la práctica deportiva de los niños de 8-12 años. La encuesta también disponía de un listado de factores que se originaron de toda la información expuesta

previamente. Así, se clasificó el miedo en 6 factores importantes y estos, a su vez, se desmenuzaban en ítems donde se especificaba aún más la situación que podía generar miedo.

Los 6 factores que aparecen en el cuestionario son: factores familiares, sociales, personales, relacionadas con el técnico, ambientales y experiencias previas. Los encuestados tenían que otorgarle un grado de importancia (de nada importante a muy importante) a cada factor. Como hemos comentado, estos factores se dividirán en ítems, partiendo todos ellos desde la misma premisa: causas generadoras del miedo en el medio acuático.

Los ítems que comprende cada factor o dimensión, son los siguientes:

- **Factores familiares:** miedo por la presión de los padres, miedo a decepcionarles, miedo a la evaluación paterna/materna, miedo a no cumplir con las expectativas de los padres.
- **Factores personales:** nivel de competencia acuática, autoconcepto físico o social, timidez, ansiedad.
- **Factores sociales:** dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse o jugar con otros niños, relaciones sociales desadaptativas, miedo a competir, miedo a perder, miedo a hacer el ridículo, miedo a ser rechazado por los demás.
- **Relacionados con el técnico:** miedo a recibir órdenes que no sepa ejecutar, sentirse evaluado/presionado por el técnico, preocupación respecto a la metodología utilizada.
- **Factores del entorno físico:** miedo a la profundidad de la piscina, material desconocido, miedo a ahogarse, temperatura del agua.
- **Experiencias previas:** preocupación por recordar un evento traumático anterior.

Entre todos esos ítems, tanto técnicos expertos como practicantes tenían que seleccionar los 4 que consideraban más condicionantes a originar el miedo. Y con ello, obtendríamos las causas más importantes a tener en cuenta.

Para cerrar la encuesta, también quisimos tener en cuenta el del papel fundamental que jugaba el técnico en esta cuestión, por eso, se dedicó una última pregunta abierta a ello.

Cuestionario 2 - Redacción de los ítems

A partir de las respuestas obtenidas en el primer cuestionario centrándonos sobre todo en las preguntas relacionadas con los ítems y dimensiones y apoyándonos en la literatura leída, se generó otro cuestionario (Anexo 6). En dicho cuestionario, se listaron una serie de ítems agrupados a su vez en diferentes dimensiones.

Acto seguido, al grupo focal de técnicos se les envió un correo electrónico con la contextualización de esta fase del estudio y de la escala para que puntuaran, según una escala Likert, desde 1 (*no cumple el criterio*) hasta 4 (*alto nivel*) lo siguiente:

El grado de suficiencia, (los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta) de claridad, (el ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas) de coherencia, (el ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo) y de relevancia (el ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido) de los ítems propuestos de esa escala, en cada una de las cuatro dimensiones planteadas y las subdimensiones de cada dimensión.

Las dimensiones y los ítems que componían la tabla eran los siguientes:

- Personal: quedar el último cuando hacemos actividades, perder cuando hacemos actividades, pensar que voy a hacer el ridículo, pensar que no voy a hacerlo bien, que los demás se den cuenta que no se nadar bien, no entender lo que tengo que hacer cuando el técnico propone una actividad, no terminar lo que me toca hacer.

- Experiencias previas: poder ahogarme de nuevo, poder lesionarme/hacerme daño de nuevo, poder tragar agua otra vez, pensar que me pueden lanzar otra vez al agua.
- Social: que los demás no quieran jugar o estar conmigo, que los otros niños no me elijan cuando hay que hacer grupos, que los demás opinen cosas feas de mi cuerpo, que los demás opinen cosas feas de mi forma de ser, no formar parte de ningún grupo, que se rían de mí.
- Técnicos: recibir órdenes del técnico que no se hacer, sentirme presionado por el técnico, sentirme observado/evaluado por el profe, que el docente me riña, que el docente parezca enfadado grite mucho durante la clase, que el técnico no me deje hacer lo que a mí me gusta, que el técnico me critique lo que hago mal delante de los demás, que me comparen con otro compañero/a que lo hace mejor que yo.
- Entorno físico: la profundidad de la piscina, la longitud de la piscina, la dificultad para agarrar el material, el peligro del material para nadar, la temperatura del agua, materiales demasiado pequeños, materiales demasiado grandes, no poder tener material de apoyo con el que sentirme seguro.
- Familiar: la presión que ejercen mis padres conmigo, decepcionar a mis padres, que mis padres no estén viéndome, pensar que necesito algo y nadie me va a ayudar, pensar que me quedo solo.

RESULTADOS

Primera encuesta

En los resultados de esta primera encuesta (Anexo 5), el 70% de los técnicos encuestados, opinaron que hay diferencias en las preocupaciones o miedos que muestran los niños de estas edades (8-12) respecto a los niños de edades anteriores, es decir, que el miedo varía respecto a la edad. Por otro lado, los que comentaban que no variaban estos miedos, argumentaban que dependía de si el niño había estado en contacto con el medio en etapas previas o no. Por su parte, un 66% de los practicantes afirmaba que previamente nunca han tenido miedo o preocupación por el medio acuático mientras que el 33% restante respondió que el miedo que sufrieron anteriormente estaba vinculado con ahogarse.

Con respecto al grado de importancia de los distintos factores desencadenantes del miedo al medio acuático, según los técnicos, el orden de importancia (de más importante a menos importante) sería el siguiente: factores personales (FP) con 49 puntos, factores sociales (FS) y experiencias previas (EP) con 47 puntos, factores del entorno físico (FEF) con 42 puntos, factores relacionados con el técnico (FT) con 35 puntos y factores familiares (FF) con 33 puntos.

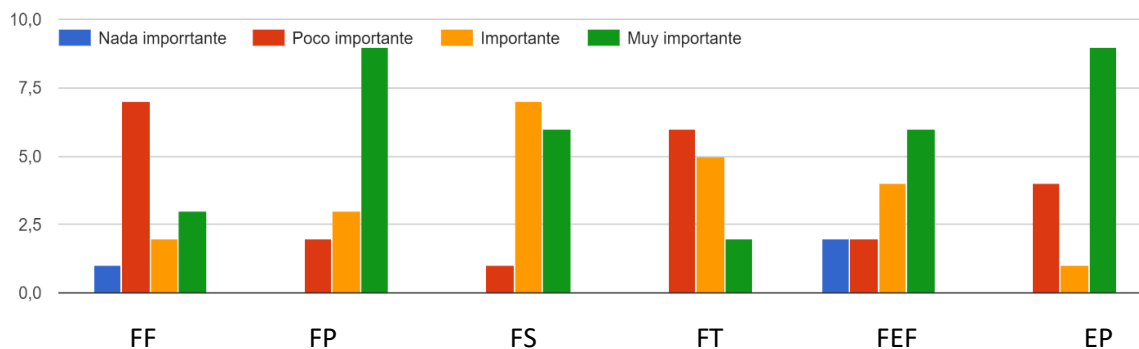


Tabla 6. Resultados obtenidos de los expertos en el primer cuestionario con respecto a las dimensiones

Por su parte, el orden de importancia que otorgaron los practicantes fue el siguiente: Experiencias previas (EP), factores relacionados con el técnico (FT) y los factores del entorno físico (FEF), a la par con 39 de puntuación. Le siguen los factores físicos (FF) y los factores sociales (FS) con la misma puntuación (28) y finalmente los factores personales (FP) (27).

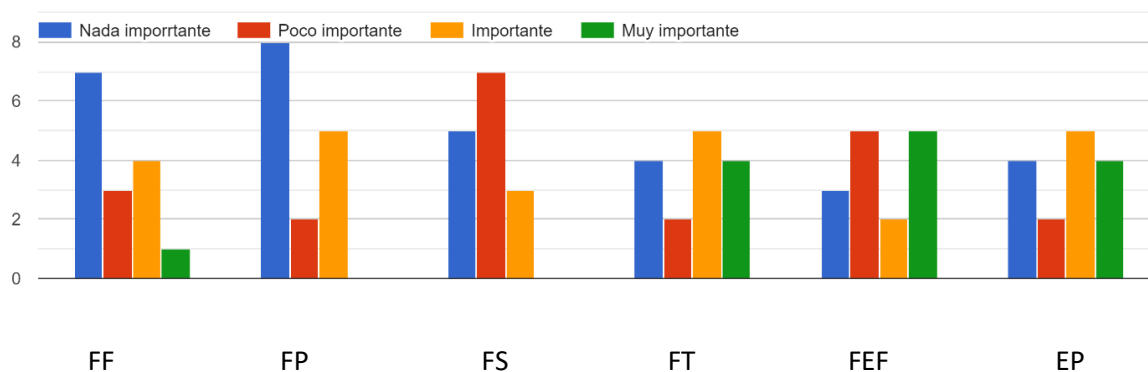


Tabla 7. Resultados obtenidos de los practicantes en el primer cuestionario con respecto a las dimensiones

Estas puntuaciones que nos sirvieron para saber que factores eran más importantes que otros, se sacaron del sumatorio de multiplicar el número de votos por el tipo de importancia. Así "nada importante" sería x1, "poco importante" x2, "importante" x3 y "muy importante" x4.

Por parte de los técnicos, los ítems que más se seleccionaron fueron los siguientes:

	ÍTEM	NÚMERO DE VECES SELECCIONADO
1	Miedo a competir, perder, hacer el ridículo	10
2	Preocupación por recordar un evento traumático	6
3	Preocupado por su nivel de competencia acuática	6
4	Autoconcepto físico o social	5
5	Miedo a ahogarse	4
6	Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse con otros niños	4
7	Miedo a ser rechazado por los demás	4
8	Relaciones sociales desadaptativas	3
9	Timidez	3
10	Miedo a la profundidad de la piscina	3
11	Miedo a recibir ordenes que no sabe ejecutar	3
12	Miedo a decepcionar a los padres	2
13	Sentirse evaluado/presionado por el técnico	2
14	Miedo por la evaluación/presión de los padres	1
15	Material desconocido	1
16	Preocupación respecto a la metodología utilizada	1
17	Ansiedad	1
18	Temperatura del agua	0

Tabla 8. Resultados obtenidos de los expertos en el primer cuestionario con respecto a los ítems

Como vemos, los ítems a los que más debemos atender sería: el miedo a competir, perder y/o hacer el ridículo, la preocupación por recordar un evento traumático, la preocupación por el nivel de competencia acuática del alumnado, el autoconcepto físico o social y el miedo a ahogarse, entre otros.

Por otro lado, los practicantes nos proporcionaron estos datos:

	ÍTEM	NÚMERO DE VECES SELECCIONADO
1	Miedo a recibir ordenes que no sabe ejecutar	8
2	Preocupación por recordar un evento traumático	6
3	Sentirse evaluado/presionado por el técnico	6
4	Miedo a ahogarse	6
5	Preocupado por su nivel de competencia acuática	5
6	Preocupación respecto a la metodología utilizada	5
7	Miedo por la evaluación/presión de los padres	4
8	Miedo a competir, perder, hacer el ridículo	3
9	Miedo a ser rechazado por los demás	3
10	Timidez	2
11	Temperatura del agua	2
12	Miedo a decepcionar a los padres	2
13	Miedo a la profundidad de la piscina	1
14	Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse con otros niños	1
15	Ansiedad	1
16	Material desconocido	0

Tabla 9. Resultados obtenidos de los practicantes en el primer cuestionario con respecto a los ítems

En el caso de los practicantes, las causas más importantes de propiciar miedo son: el miedo a recibir órdenes que no sabe ejecutar, la preocupación por recordar un evento traumático, sentirse evaluado/presionado por el técnico y el miedo a ahogarse entre otros.

Por último, con respecto a la última pregunta del cuestionario acerca de la importancia que tenían los profesores en el desarrollo del miedo al medio acuático, todos los profesores constataban y corroboraban la importancia del papel que juega esta figura. Una respuesta que ejemplifica esto sería la siguiente: “El técnico juega un papel fundamental. Debe proponer la actividad como algo motivante y saludable que incluya un buen trabajo en valores y autoconocimiento”. Por otro lado, la gran mayoría de los alumnos si que estaban también de acuerdo con la importancia del papel que juegan los técnicos en el desarrollo de sus miedos, aunque otros se mostraban más escépticos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Primera encuesta

Como podemos observar, los resultados de técnicos y practicantes son bastante heterogéneos. Pese a apenas haber coincidencias, hay un factor con mucha relevancia en el medio acuático y son las experiencias previas. Además, el ítem “Preocupación por recordar un evento traumático” es el segundo que más repiten tanto técnicos como practicantes. Por tanto, deducimos que los eventos traumáticos quizás sean si no el principal, uno de los factores más importantes a tener en cuenta para elaborar la escala.

Ambos grupos también coinciden en que el factor que menos relevancia tendría para ellos, sería el factor familiar (presión de los padres, miedo a decepcionarlos...) y por tanto, el que menos nos debería de preocupar.

Otro de los factores que también deberíamos de considerar importantes, serían los factores relacionados con los técnicos acuáticos. Para los practicantes este factor tiene mucha importancia, de hecho, el primer y tercer ítem: *“Miedo a recibir órdenes que no sabe ejecutar”* y *“Sentirse evaluado/presionado por el técnico”* está relacionado con este factor mientras que para los técnicos no era así. Aunque también es cierto que este último resultado podría estar sesgado por el hecho de pertenecer al mismo colectivo y por ello restarle la importancia que se merece. Por eso, se creó la última pregunta del cuestionario para que tanto un grupo como otro, pudiesen explicar la importancia que cobraba la figura del técnico. La mayoría de ellos, tanto técnicos como practicantes, apoyaron la figura del técnico como elemento clave en el desarrollo del miedo. Por lo que consideramos como otro factor a tener en cuenta para la elaboración de la escala.

Con el resto de los factores podemos observar esa heterogeneidad de los resultados que hemos comentado. Así, mientras que para los técnicos, los factores personales y sociales gozan de gran importancia, para el grupo de practicantes no tendrían mayor relevancia. Con respecto a los factores personales, podemos ver como los ítems que tienen relación con este factor, ocupan el primer y tercer puesto en la lista: *“Miedo a competir, perder, hacer el ridículo”* y *“Preocupado por su nivel de competencia acuática”* respectivamente. Y con respecto a los sociales, vemos como algunos de los ítems relacionados, también ocupan una buena posición: *“Autoconcepto físico o social”* *“Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse con otros niños”*, 4ª y 6ª respectivamente. Todo esto, mirándolo siempre desde la perspectiva del técnico.

Desde la perspectiva del practicante, podemos observar cómo los factores del entorno físico sí que tienen importancia, mientras que para los técnicos no serían tan imprescindibles como otros factores, por ello, en la tabla de ítems de los practicantes, nos encontramos con el *“Miedo a ahogarse”* en 4ª posición. Aun así, todos estos ítems tienen su importancia ya sea para un grupo o para otro y por tanto, debemos tenerlos en consideración a la hora de diseñar la escala.

Con respecto a los ítems que han generado poca relevancia en ambos grupos, podríamos destacar el *“material desconocido”*, *“la ansiedad”*, *“la temperatura del agua”*, *“miedo a la decepción de los padres”*, *“timidez”*, *“miedo a la profundidad de la piscina”* por lo que se descartarán.

RESULTADOS

Segunda encuesta

Los resultados en esta segunda encuesta (Anexo 7), se obtuvieron de sacar la media de los valores que otorgaban a cada ítem. Dichos resultados, nos confirman que la mayoría de ítems son claros, coherentes y relevantes así como la suficiencia de las dimensiones. Algunos ítems relacionados con el material, fueron los que menos puntuación recibieron por considerarse algo ambiguos. En otros ítems, como es el caso del 1 (*Quedar el último cuando hacemos actividades*) con el 2 (*Perder cuando hacemos actividades*) y el 13 (*Que los otros niños no me elijan cuando hay que hacer grupos*) con el 17 (*Que los demás no quieran jugar o estar conmigo*) se reportaron observaciones informando del parecido que tenían ambos. Otras observaciones que se registraron hacían referencia a la forma de redactar del ítem, por ejemplo, una observación sugiere que se reemplace el término *“técnico, docente...”* por el de *“educador acuático”* al tratarse este de un concepto más genérico. Y otras observaciones, nos sugirieron que cambiásemos de dimensión

algunos ítems como es el caso del 19 (*Sentirme presionado por el técnico*) que debería de estar en una dimensión personal en vez de la dimensión de “técnicos”.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Segunda encuesta

La gran mayoría de ítems, no se verán modificados debido a su alta puntuación por el grupo de expertos. Tendremos en cuenta las propuestas y observaciones de los expertos para incorporar o retocar algunos de ellos para que su comprensión se vea favorecida y no ocasione ningún tipo de dudas. Los ítems que eran similares, se eliminarán, dejando solo uno en vigor. En aquellos ítems que en alguna de sus medias registren una puntuación inferior a 2.4, se modificarán también.

PROPUESTA DE DIMENSIONES QUE COMPONEN EL INSTRUMENTO DE MEDIDA

Para la primera versión de la escala final (Anexo 6), hemos tenido en cuenta los resultados obtenidos del primer cuestionario. Para ello, primero hemos comprobado qué dimensiones han sido más importantes para cada grupo focal y seguidamente, ahondando en cada dimensión, hemos comprobado cuáles eran los ítems más relevantes de cada uno.

De cada dimensión hemos seleccionado los siguientes ítems:

- **Personal:** “Miedo a competir, perder, hacer el ridículo” y “Preocupado por su nivel de competencia acuática”
- **Social:** “Autoconcepto físico o social” “Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse con otros niños”
- **Experiencias previas:** “Preocupación por recordar un evento traumático”
- **Técnicos:** “Miedo a recibir órdenes que no sabe ejecutar”, “Sentirse evaluado/presionado por el técnico” y “Preocupación respecto a la metodología utilizada por el profesor”
- **Entorno físico:** “Miedo a ahogarse”
- **Familiar:** “Miedo por la evaluación/presión de los padres”

Con todos estos ítems, se derivaron algunos otros y se construyó la primera versión de la escala final (Anexo 6). Acto seguido se envió únicamente a los expertos para que valorasen cada ítem.

Tras esta segunda encuesta, al recibir los resultados, se generó una escala definitiva basándose en el feedback recibido por parte de los expertos, originando así el cuestionario final (Anexo 8).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A lo largo del estudio, se ha podido evidenciar la importancia del papel que juega el miedo en el comportamiento humano y cómo este puede influir en cualquier tipo de circunstancia. Esas reacciones fisiológicas, motoras y comportamentales se pueden deber a diversas situaciones y factores (tanto externos como internos) que, desde este estudio, hemos intentado analizar bajo el contexto de las actividades acuáticas.

Los resultados han remarcado que tanto el papel de los técnicos como el papel de los familiares, son de vital importancia en el aumento o disminución de esos temores. Por lo que 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.

Ante esta necesidad de reducir o eliminar este tipo de conductas que rechazan el medio acuático, se lleva a cabo el presente estudio en el que, a partir de las opiniones recogidas de los grupos focales y el grupo de expertos además de las revisiones bibliográficas, se crea una propuesta de instrumento de medida con el objetivo de poder evaluar el miedo en el medio acuático.

Dicho instrumento, recoge en un total de 6 dimensiones los posibles factores a tener en cuenta como son: el entorno físico, las experiencias previas, los técnicos, el entorno social, la familia y la personalidad.

Los resultados obtenidos en el primer cuestionario, afirman que dichas dimensiones son muy relevantes y nos han indicado, además, cuáles eran las mayores preocupaciones de los preadolescentes, ocupando las experiencias previas un lugar relevante tanto para técnicos como para practicantes, seguido de la importancia del papel que juega el técnico en el desarrollo de estos temores.

Disponiendo de esta información, se creó finalmente el instrumento (Anexo 8) que, a falta de validación, podría servir de utilidad para poder conocer de primera mano cuales son las inquietudes y temores del alumno cuando se acerca a una piscina y poder, tanto familiares como técnicos, actuar de la forma correcta con el preadolescente.

En cuanto a las limitaciones de la escala, tenemos que destacar que sólo es una propuesta, no se ha conseguido validar aún y será en trabajos posteriores donde se tenga que corroborar su validez. Otra limitación, es que solo está destinada para personas que comprendan un rango de edad entre los 8 y 12 años, pues esta era nuestra población objetivo.

Como perspectiva de futuro, los técnicos deberían de trabajar utilizando un enfoque globalizador, basado fundamentalmente en el 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 con capacidad de satisfacer sus necesidades psicológicas básicas. Bien es cierto que lo que para uno puede ser un juego muy divertido, para otro puede causar una gran ansiedad el miedo de ser pillado. Por eso, la importancia del técnico deberá 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 extrapolarán este miedo a otras actividades. A continuación se propondrá una posible intervención para poder trabajar de la manera correcta con los practicantes.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La intervención se llevará a cabo en 2 sesiones semanales de 45 minutos. El programa tiene una duración total de 8 semanas que avanzan progresivamente hasta la consecución de todos los objetivos. Además de las sesiones en el centro, es importante desarrollar estrategias para la perpetuación y la generalización de las actividades aprendidas.

Para ello se contará con la ayuda de la familia, donde se destinará una sesión específica para que entiendan su responsabilidad y ayuden también a generar ese entorno de tranquilidad que pretendemos buscar.

Con el fin de que la intervención sea lo más eficaz posible y se adapte a las necesidades del paciente, se plantea que él alcance los siguientes objetivos:

1. Conseguir el apoyo y respaldo de mis padres en todo momento.
2. Ganar confianza en el medio acuático y en especial, en la piscina.
3. Ver al técnico como un apoyo al que poder acudir.

4. Familiarizarme con todo tipo de materiales.
5. Sentirme integrado con el resto de alumnos y alumnas que acuden a clase.
6. Crear un ambiente de cercanía y confianza donde me sienta cómodo.

A continuación, se presenta una tabla explicativa donde se encuentran las sesiones de la intervención propuesta, y su relación con los objetivos:

Objetivos	Sesiones	Actividades
1	1 y 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar cuestionario a practicantes para conocer sus temores/preocupaciones 2. Pasar el cuestionario a padres para ver si conocen los temores/preocupaciones de sus hijos 3. Reunión con los padres
2, 3 y 6	3 a 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. La cuerda gira 2. El pescador 3. De paseo por la playa 4. Flotando tu imaginación
2, 5 y 6	6 a 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los animales saltan 2. Pelota submarina 3. Sillas voladoras 4. Deslizadores
2, 4 y 6	9 a 11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuentos refrescantes 2. El cuerpo se mueve 3. Stop 4. Abriendo paso
2, 5 y 6	12 a 15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las focas 2. Rescate del balón 3. Caza del tesoro 4. Adivina la canción
	16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar nuevamente el cuestionario

Tabla 10. Objetivos, sesiones y actividades de la intervención

SESIÓN 1

En esta primera sesión, nos encargaremos de que tanto alumnos como padres, rellenen el instrumento generado para poder contrastar ambos puntos de vista (hijo y familiares) y poder saber actuar a raíz de los resultados obtenidos.

SESIÓN 2

En la segunda sesión, nos reuniremos con los padres para implicarles en el proceso e indicarles ciertas recomendaciones a la hora de comportarse con su hijo como por ejemplo:

- Ofrecer un ambiente general de seguridad afectiva
- Mantener un clima de tranquilidad y firmeza
- Ofrecer al niño la oportunidad de ser elogiado y realizar actividades exitosas y gratificantes
- Fomentar la independencia del niño
- Evitar la utilización del miedo para conseguir obediencia
- Evitar la situación de aprendizaje de miedos por observación
- No coaccionar al niño para enfrentarse con el objeto temido
- No reforzar cuando el niño tiene miedo
- No dramatizar ciertas situaciones que puedan generar conflicto
- Dar oportunidades al niño de enfrentarse poco a poco con los objetos a los que temen
- Desmitificar el objeto temido

SESIONES 3,4 y 5

Actividades:

1. "La cuerda gira"

- **Materiales:** Una cuerda con una pelota de goma.
- **Organización:** En círculo.
- **Desarrollo:** El profesor se coloca en el centro del círculo hecho por los niños dentro de la piscina, hace girar la cuerda, la cual tiene atada en la punta una pelota de goma para facilitar el movimiento giratorio de ésta, los niños deben sumergirse, para que la pelota no los toque y rápidamente emergen para no perder la orientación de la cuerda.
- **Regla:** Es obligatorio sumergirse, el que sea tocado por la pelota saldrá del juego.
- **Variante:** Darle mayor o menor velocidad al girar la cuerda.

2. "El pescador"

- **Materiales:** Cuerda
- **Organización:** una hilera
- **Desarrollo:** El profesor le da un número a cada niño para que lo memorice, a la voz del profesor que dice un número, este niño debe ir flotando y realizando un fuerte pateo hasta donde el profesor tiene lanzada la cuerda, una vez que el niño la agarra, el profesor comienza a halarla hasta terminar la trayectoria.

3. "De paseo por la playa"

- **Materiales:** Vara
- **Organización:** En fila
- **Desarrollo:** Se forma una fila dentro de la piscina, y el profesor con una vara por el borde de la misma va trasladando a uno por uno mientras el alumno experimenta la

sensación de desplazamiento en el agua. En la medida que se van adquiriendo nuevos hábitos se puede alternar con cara al agua incorporando movimientos de piernas y brazos hasta lograr la total independencia del niño en la parte profunda de la piscina.

- **Variante:** trasladarse utilizando una tabla o pullboy.

4. “Flotando a tu imaginación”

- **Materiales:** Silbato.
- **Organización:** Dispersos por el área
- **Desarrollo:** El profesor elige un alumno que estará fuera del grupo al que le dice en voz baja una de las formas de flotación conocida, al sonido del silbato el resto de los niños dispersos por la piscina deben adoptar una de estas formas de flotación.
- **Regla:** Ganarán los niños que adopten la forma de flotación que el profesor previamente le diga al niño seleccionado, de los perdedores se seleccionará un niño que quedará fuera del agua para recibir la siguiente forma de flotación, y el otro se incorporará al juego.
- **Variante:** Que trabajen en parejas o tríos y todos deben adoptar la misma forma de flotación.

SESIONES 6,7 y 8

Actividades:

1. “Los animales saltan”

- **Materiales:** Silbato.
- **Organización:** En Filas.
- **Desarrollo:** Al sonido del silbato los primeros alumnos de cada fila saltan al agua desde el borde de la piscina imitando las formas de salto que utilizan algunos animales con gestos y sonidos de las más variadas formas imaginadas por ellos.
- **Regla:** Gana el niño que mejor logre realizar el salto del animal que representa.
- **Variante:** Colocar los niños en equipo y que cada uno de ellos represente un animal.

2. “Pelota submarina”

- **Material:** Pelotas
- **Organización:** En grupos
- **Desarrollo:** Por equipos. En fila y en posición vertical el equipo se va pasando la pelota por debajo de las piernas hacia atrás y al llegar al final hacia adelante, realizan dos pasadas. Gana el equipo que finaliza primero sin que se le escape la pelota a la superficie.

3. “Sillas voladoras”

- **Material:** Tablas
- **Organización:** En grupos
- **Desarrollo:** cada alumno dispone de una tabla que se utiliza como silla, manteniéndose sentado en equilibrio encima mientras intenta con sus manos hacer

caer a los compañeros de las suyas; gana el último que permanezca sentado sobre su silla.

4. “Deslizadores”

- **Material:** Tapices acuáticos
- **Organización:** En grupos
- **Desarrollo:** formar equipos para hacer relevos y cada equipo se dispone a ambos lados de la piscina (a lo ancho) con una colchoneta. El primer relevista se coloca sobre la colchoneta y a la señal de partida entre los compañeros los lanzan al agua; sin caer de la colchoneta debe impulsar con pies y brazos tan rápido como pueda hasta el otro lado donde sus compañeros sacaran la colchoneta del agua, se colocará el siguiente y será lanzado al agua y así sucesivamente hasta el final.

SESIONES 9,10 y 11

1. “Cuentos refrescantes”

- **Material:** Elementos de flotación tubular, churros, tapices acuáticos, pullboy, aletas, cinturón de flotación...
- **Organización:** En grupos
- **Desarrollo:** se forman equipos y los alumnos deberán recrear un cuento o película utilizando cualquier tipo de material acuático. El resto de alumnos deberán intentar adivinar qué cuento o película están recreando.

2. “El cuerpo se mueve”

- **Material:** Elementos de flotación tubular, churros, tapices acuáticos, pullboy, aletas, cinturón de flotación y altavoz.
- **Organización:** En grupos
- **Desarrollo:** se forman equipos donde los alumnos deberán crear una coreografía utilizando cualquier tipo de material acuático y apoyándose en una canción que escojan emitida por el altavoz. El resto de la clase deberá puntuar el baile. Gana el equipo que consiga mayor puntuación.

3. “Stop”

- **Material:** tablas
- **Organización:** alumnos disueltos por la piscina
- **Desarrollo:** Un compañero dice: “Declaro la guerra a mi peor enemigo que es “un nombre”, y el elegido tiene que tocar la tabla que está en medio de todos y dice “Stop”. Entonces los compañeros se detienen y al que le declararon la guerra tiene que ir calculando a cuantas brazadas están sus compañeros. Empezará nombrando al compañero más próximo y diciendo a cuantas brazadas está de él, para anotarse un punto si hace el cálculo exacto. Luego seguirá hacia el siguiente compañero, tras decir su nombre y las brazadas que estima de distancia. Y así hasta que haya llegado a todos. Después, este compañero empezará el juego declarando la guerra a otro compañero. Tras participar todos comprobar quien tuvo más puntos.

- **Variables:** espacio y estilos utilizados.

4. “Abriendo paso”

- **Material:** Diversos objetos flotantes.
- **Organización:** de manera individual
- **Descripción:** Los alumnos tendrán que pasar de un extremo a otro de la piscina, pero en el camino encontrarán obstáculos. Por lo tanto, deberán llevar los brazos extendidos al frente para ir quitando el material al ir moviendo los brazos solamente hacia los lados, de manera que realicen el movimiento de agarre de la brazada de braza (como una rana).

SESIONES 12,13 y 14

1. “Las Focas”

- **Material:** Colchoneta
- **Organización:** De manera individual
- **Descripción:** Vamos a ir de rodillas con los brazos arriba sobre una colchoneta, y cuando lleguemos al final de la colchoneta nos inclinaremos mientras bajamos rápidamente los brazos, para entonces tratar de entrar al agua con las manos en primer lugar.
- **Variantes:** Se podría poner un aro al final de la colchoneta para que los alumnos pudiesen introducirse por dentro de este antes de contactar con el agua.

2. “La caza del balón”

- **Material:** pelotas, aros.
- **Organización:** Dos equipos.
- **Descripción:** formar dos equipos, colocándose cada 1 en un extremo de la piscina (a lo ancho), y en la mitad se colocará un aro con una pelota en su interior; cada jugador será identificado por un número que solo conocerá su equipo (ambos equipos la misma numeración). Un juez gritará en voz alta un número y los jugadores que lo posean nadarán rápidamente intentando llegar y coger antes que el otro el balón consiguiendo un punto para su equipo.

3. “Rescate de tesoros”

- **Material:** Objetos varios, flotantes y no flotantes.
- **Organización:** equipos.
- **Descripción:** Formar dos equipos. El material se esparce por la piscina. A la señal ambos equipos se lanzarán al agua intentando conseguir la mayor cantidad posible del mismo, los jugadores irán entregando el material rescatando al “guardián” que previamente cada equipo ha nombrado, responsable de almacenarlo y custodiarlo. El equipo que rescate mayor cantidad de material vence.
- **Variante:** Asignar diferentes valores a cada artículo.

4. “Adivina la canción”

- **Material:** ninguno.
- **Organización:** parejas, tríos, pequeños grupos.
- **Descripción:** Nos distribuiremos por parejas o grupos pequeños. Uno de ellos debe cantar una canción... ¡pero debajo del agua!. El resto de participantes, buceando, deben adivinar de qué canción se trata. Cuando la adivinen, cambiarán de rol.

SESIÓN 16

Para esta última sesión, volveremos a pasar el instrumento de medida y así comprobar si algunas de esas preocupaciones que padecían los practicantes al principio, han desaparecido finalmente o si, al menos, el grado de intensidad ha disminuido.



BIBLIOGRAFIA

- ABADÍA, O., Aumente, M., SALGUERO, A., & TUERO, C. (1998). La hidrofobia: una experiencia práctica. *Lecturas: Educación Física y Deporte. Revista Digital*, 3(11).
- Antón Hurtado, F. (2015) Antropología del miedo. *Methadodos. Revista de ciencias sociales*. 3(2), 262-275.
- Azemar, G. (1990). Les interactions adultes-enfants en situation" à risques". *L'approche de l'eau par les nourrissons. Science et motricité*, 10, 8-20.
- Bados, A., Garcia-Grau, E., & Fusté, A. (2003). Significación clínica de los resultados del tratamiento conductual y cognitivo-conductual de la fobia social. *Psicología Conductual*, 11(3), 643-678.
- Báguena, M. J., & Chisbert, M. J. (1998). El género como modulador de la evolución psicológica de los miedos. *Análisis y Modificación de Conducta*.
- 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.
- Beltrán, S. (2014). Los miedos en la pre-adolescencia y adolescencia y su relación con la autoestima: Un análisis por edad y sexo. *Revista de psicología clínica en niños y adolescentes*, 1 (1), 27-36. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4696593>
- Bortoli, L., & Robazza, C. (1994). The motor activity anxiety test. *Perceptual and motor skills*, 79(1), 299-305.
- Caballo, V. E., González, S., Alonso, V., & Irurtia, M. J. (2007). El "Cuestionario de interacción social para niños"(CISO-N): un nuevo instrumento para la evaluación de la ansiedad social en niños. *Psicología Conductual*, 1, 77-93.
- Caballo, V. E., González, S., Alonso, V., & Irurtia, M. J. (2007). El "Cuestionario de interacción social para niños"(CISO-N): un nuevo instrumento para la evaluación de la ansiedad social en niños. *Psicología Conductual*, 1, 77-93.
- Carratala, V. (2005). El deporte en edad escolar. Reflexiones para el cambio. I Congreso d'esport en edad escolar. Valencia: Ajuntament de Valencia.
- del Valle, A. S., del Prado, C. T., & Boto, R. G. EL MIEDO AL AGUA: ESTRATEGIAS Y RECURSOS METODOLÓGICOS PARA SUPERARLO.
- Elbedour, S., Shulman, S., & Kedem, P. (1997). Children's fears: Cultural and developmental perspectives. *Behaviour Research and Therapy*, 35(6), 491-496.
- Ferrari, M. (1986). Fears and phobias in children: Some clinical and developmental considerations. *Child Psychiatry and Human Development*, 17, 75-88.
- Gauer, G. J. C., Picon, P., Vasconcellos, S. J. L., Turner, S. M., & Beidel, D. C. (2005). Validation of the Social Phobia and Anxiety Inventory for Children (SPAI-C) in a sample of Brazilian children. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 38(5), 795-800.
- González, A. F., & Tena, M. J. F. (2018). El miedo en los niños de Educación Infantil: sus estrategias para superarlo. In *Liderando investigación y prácticas inclusivas* (pp. 535-543). Universidad de Granada.

- Graziano, A. M., DeGiovanni, I. S., & Garcia, K. A. (1979). Behavioral treatment of children's fears: A review. *Psychological bulletin*, 86(4), 804.
- Güerre M.J., y Ogando, N. (2014). Miedos y fobias en la infancia. *Ventana a Otras Especialidades*, 12(5), 264–268.
- Jiménez Moraira, L. (2018). El miedo en el Segundo ciclo de Educación Infantil: diseño de un programa de intervención.
- Lizalde Gil, M. (2020). La hidrofobia en niños en la etapa de Educación Primaria. Factores implicados en el miedo. *Análisis de una posible propuesta de intervención*.
- Marina, J. A. (2006). *Anatomía del miedo: un tratado sobre la valentía* (Vol. 355). Anagrama.
- Méndez, F. X., Inglés, C. J., Hidalgo, M. D., García-Fernández, J. M., & Quiles, M. J. (2003). Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6(13), 150-163.
- Méndez, F.X. (1999). *Miedos y temores en la infancia*. Madrid: Pirámide
- Mercado, M. C., Quan, L., Bennett, E., Gilchrist, J., Levy, B. A., Robinson, C. L., ... & Lee, R. (2016). Can you really swim? Validation of self and parental reports of swim skill with an inwater swim test among children attending community pools in Washington State. *Injury prevention*, 22(4), 253-260.
- Miller, L. C., Barrett, C. L., & Hampe, E. (1974). Phobias of childhood in a prescientific era.
- Misimi, F., Kajtna, T., Misimi, S., & Kapus, J. (2020). Development and Validity of the Fear of Water Assessment Questionnaire. *Frontiers in psychology*, 11.
- Moreno García I., Blanco Picabia A., Rodríguez González J.M. (1992). Instrumentos psicométricos de evaluación de miedos infantiles. *Revista Psicothema*, 4 (2), 385-396
- Muñoz Martínez, M. (2017). Miedo al miedo acuático.
- Murcia, J. A., Hernández, E. H., de Paula Borges, L., & Vera, N. G. (2020). Design and Validation of a Scale to Measure Fear of the Aquatic Environment in children. *Motricidade*, 16(4), 370-378.
- Ollendick, T. H., King, N. J., & Muris, P. (2002). Fears and phobias in children: Phenomenology, epidemiology, and aetiology. *Child and Adolescent Mental Health*, 7(3), 98-106.
- Ollendick, T. H., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2005). Evaluación de las fobias específicas. In *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos: estrategias de evaluación, problemas infantiles y trastornos de ansiedad* (pp. 427-445). Pirámide.
- Ortiz Olivar, Ana. (2021). *Recurso pedagógico EDUCACIÓN ACUÁTICA Y PREVENCIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA*
- Orts, F y Mestre, JA. (2005). La organización del deporte en edad escolar en la ciudad de Valencia desde una perspectiva educativa. I Congreso de deporte en edad escolar. Ajuntament de Valencia.
- Pérez Grande, M. D. (2000). El miedo y sus trastornos en la infancia. *Prevención e intervención educativa*.

- Proaño Caiza, J. W. (2013). La práctica de natación y su incidencia en el desarrollo de las habilidades motrices de los niños de educación inicial del colegio particular “comandante general atahualpa” del cantón quito, provincia de pichincha (Master's thesis).
- Reverter Masià, J., Mayolas Pi, M., Adell Pla, L., & Plaza Montero, D. (2009). La competición deportiva como medio de enseñanza en los centros educativos de primaria. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 2009, núm. 16, p. 5-8.
- Santiago, A. G., & González, M. Z. El Miedo a los Aprendizajes Motores: factores implicados. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital.
- Silveira Torregrosa, Y., (2013) Miedo a equivocarse en educación física y deporte. Tesis Doctoral. Universidad Miguel Hernández de Elche. Elche
- Sosa, C.D., Capafóns, J.I., Conesa-Peraleja, M.D., Martorell, M.C., Silva, F. y Navarro, A.M. (1993). Inventario de miedos. En F. Silva y M. C. Navarro (Eds.), Evaluación de la personalidad infantil y juvenil (EPIJ) (vol. III, pp. 99- 124). Madrid: Mempa.
- Urrútia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. Medicina clínica, 135(11), 507-511.
- Valiente, R. M., Sandín, B., Chorot, P., & Tabar, A. (2003). Diferencias según la edad en la prevalencia e intensidad de los miedos durante la infancia y la adolescencia: datos basados en el FSSC-R. Psicothema, 15(3), 414-419.
- Varela-Ruiz, M., Díaz-Bravo, L., & García-Durán, R. (2012). Descripción y usos del método Delphi en investigaciones del área de la salud. Investigación en educación médica, 1(2), 90-95.
- Zubiaur González, Marta; Gutiérrez Santiago, Alfonso. «El miedo en el aprendizaje motor». Apunts. Educación física y deportes, [en línea], 2003, Vol. 2, n.º 72, pp. 21-26, <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301342> [Consulta: 24-05-2021].
- Zumbrunnen, R., & Fouace, J. (2006). Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar. Editorial Paidotribo.

ANEXOS

Anexo 1

Autorización Padres y Madres

Estimados/as padres/madres,

El motivo de esta comunicación es solicitar su permiso para la participación de su hijo/a en el Proyecto de Investigación “elaboración de una escala para medir el miedo en preadolescentes de 8-12 años”. El desarrollo del proyecto consiste en recoger información acerca de las características personales que condicionan el rechazo o miedo al medio acuático para determinar los factores que originan este temor. Esta información provendrá de dos grupos: técnicos acuáticos (entrenadores) y niños/as que realicen actividades en el medio acuático.

El grupo de jóvenes participantes, que es por lo que me dirijo a usted para permitir que su hijo/a colabore, solamente rellenará un cuestionario acerca de los diversos factores que influyen en el rechazo al medio acuático.

Se garantiza la confidencialidad de los datos personales y las evaluaciones realizadas. Así como la protección de datos. Se realizará un tratamiento estadístico y análisis de resultados generales y en ningún caso se realizará un análisis individual.

Esta investigación corresponde con el Trabajo de Fin de Grado de José Antonio Palazón, en la línea de investigación de Psicología del Deporte y de la Salud de la Universidad Miguel Hernández de Elche. La tutora de este TFG es Elisa Huéscar Hernández, docente de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

D/D^a. _____ con

DNI _____

AUTORIZO a mi hijo/a _____ a participar en el Proyecto de Investigación “Elaboración de una escala para medir el miedo en preadolescentes de 8-12 años”, de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

Anexo 2

INFORMACIÓN ACERCA DE LA INVESTIGACIÓN

Desde la Universidad Miguel Hernández de Elche, en la línea de investigación de Psicología del Deporte, se está realizando una investigación para la realización del trabajo de fin de grado **“Elaboración de una escala para medir el miedo en preadolescentes de 8-12 años”**.

Esta investigación pretende contribuir a la mejora de la calidad de las experiencias en el medio acuático en los preadolescentes de 8-12 años, pudiendo así identificar a las personas que padezcan algún tipo de miedo o rechazo al agua y así poder actuar mejor ante esta situación disponiendo de esta información.

Con las conclusiones que se puedan extraer de este estudio, se podrá contribuir a la reducción de las conductas de evitación o rechazo del medio acuático, favoreciendo así las mejoras de las necesidades psicológicas básicas: competencia, relación y autonomía que los preadolescentes puedan desarrollar mientras están en el agua.

Para ello, es imprescindible contar con las opiniones de técnicos del medio acuático, adolescentes que realizan actividades en el medio acuático. Por este motivo, sería necesario cumplimentar una encuesta para poder obtener información sobre las características que entrenadores y preadolescentes creen que son las responsables de que se genere este rechazo al medio acuático.

Los datos que se obtengan de la cumplimentación de todas las encuestas tienen plena garantía de confidencialidad y únicamente se utilizarán con fines científicos y siempre de forma anónima.

Este trabajo de fin de grado está siendo realizado por el alumno José Antonio Palazón, junto con los tutores del mismo, Elisa Huéscar Hernández.

Le agradecemos enormemente su colaboración.

Atentamente,

<p>*Tutor del Trabajo Fin de Grado</p>
--

Anexo 3

ENTREVISTA TÉCNICOS

1. **Correo**
2. **¿Qué edad tienes?**
3. **Sexo**
4. **¿Cuántos años llevas practicando actividades en el medio acuático?**
Menos de 5 años/Entre 5 y 8 años/Más de 8 años
5. **Desde tu experiencia, cuando te encuentras en el medio acuático, ¿cuáles son las principales preocupaciones o miedos de los niños (8-12años)?**
6. **¿Consideras que hay diferencia en las preocupaciones o miedos que muestran respecto a los niños de edades anteriores? ¿Por qué?**
7. **¿Con qué aspectos o dimensiones piensas que está relacionado el miedo acuático en los niños preadolescentes que lo padecen? (aspectos sociales, personales, instalación, experiencias previas...) Argumenta tu respuesta si lo crees conveniente.**
8. **¿Con qué miedos relacionas el abandono a la práctica deportiva de los niños a estas edades?**
9. **¿Cuáles de estos factores hace que tengas más miedo cuando vas a la piscina?**

	Nada importante	Poco importante	Importante	Muy importante
Factores familiares (miedo por lapresión de los padres, miedo a decepcionarles, miedo a la evaluación paterna/materna, miedo a no cumplir con las expectativas de los padres)				
Factores personales (nivel decompetencia acuática, autoconcepto físico o social, timidez, ansiedad, etc)				

<p>Factores sociales (dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse o jugar con otros niños, relaciones sociales desadaptativas, miedo a competir, miedo a perder, miedo a hacer el ridículo, miedo a ser rechazado por los demás, etc...)</p>				
<p>Relacionados con el técnico (miedo a recibir órdenes que no sepa ejecutar, sentirse evaluado por el técnico, presionado, preocupación respecto a la metodología utilizada)</p>				
<p>Factores del entorno físico (miedo a la profundidad de la piscina, material desconocido, miedo a ahogarse, temperatura del agua, etc)</p>				
<p>Experiencias previas (preocupación por recordar un evento traumático anterior, etc)</p>				

10. Dentro de las siguientes opciones, elige las cuatro causas principales que te originen miedo cuando estás en la piscina.

- Preocupado por su nivel de competencia acuática
- Autoconcepto físico o social
- Timidez

- Ansiedad
- Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse o jugar con otros niños
- Relaciones sociales desadaptativas
- Miedo a competir, perder, hacer el ridículo...
- Miedo a ser rechazado por los demás
- Miedo a recibir órdenes que no sepa ejecutar
- Sentirse evaluado/presionado por el técnico
- Preocupación respecto a la metodología utilizada por el técnico
- Preocupación por recordar un evento traumático anterior
- Miedo a la profundidad de la piscina
- Material desconocido
- Miedo a ahogarse
- Temperatura del agua
- Miedo por la evaluación/presión de los padres
- Miedo a decepcionar a los padres (no cumplir con las expectativas de los padres)

11. Ordena de mayor a menor importancia los cuatro miedos o preocupaciones anteriores (de lo que suelen tener más miedo a lo que menos)

12. ¿Qué papel juega el técnico acuático en el desarrollo del miedo al agua?

¿Cuándo notas que te tienen miedo: cuando ordenas algo, cuando les observas, cuando les evalúas...?



Anexo 4

ENTREVISTA PRACTICANTES

2. ¿Qué edad tienes?
3. Sexo
4. ¿Qué curso estás cursando?
5. ¿Cuántos años llevas practicando actividades en el medio acuático?

Menos de 3 años/Entre 3 y 5 años/Más de 5 años

6. Desde tu experiencia, cuando te encuentras en el medio acuático, ¿cuáles son tus principales preocupaciones o miedos?
7. ¿Piensas que son diferentes las preocupaciones o miedos que sientes ahora por el medio acuático que antes? ¿Cuáles son esas diferencias?
8. ¿Te has planteado dejar la actividad acuática que estás haciendo por alguna preocupación o miedo? ¿Por cuál?
9. Dentro de las siguientes opciones, elige las cuatro causas principales que te originen miedo cuando estás en la piscina.
 - Me preocupo porque no me salen las cosas como quiero
 - Timidez
 - Ansiedad
 - Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarme o jugar con otros niños
 - Miedo a competir, perder, hacer el ridículo...
 - Miedo a ser rechazado por los demás
 - Miedo a recibir órdenes que no sepa ejecutar
 - Me siento evaluado/presionado por el técnico
 - Preocupación por como da clase el profe
 - Preocupación por recordar algo relacionado con la piscina que me traumatizó
 - Miedo a la profundidad de la piscina
 - Miedo al material desconocido
 - Miedo a ahogarme
 - Temperatura del agua
 - Miedo por la evaluación/presión de mis padres
 - Miedo a decepcionar a mis padres (no cumplir con las expectativas de los padres)
10. Ordena de mayor a menor importancia los cuatro miedos o preocupaciones anteriores (de lo que suelen tener más miedo a lo que menos).
11. ¿Cuáles de estos factores hace que tengas más miedo cuando vas a la piscina?

	Nada importante	Poco importante	Importante	Muy importante
Factores familiares (miedo por la presión de mis padres, miedo a decepcionarles,				

<p>miedo a la evaluación paterna/materna, miedo a no cumplir con las expectativas de mis padres)</p>				
<p>Factores personales (nivel de incompetencia acuática, autoconcepto físico o social, timidez, ansiedad, etc)</p>				
<p>Factores sociales (dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse o jugar con otros niños, relaciones sociales desadaptativas, miedo a competir, miedo a perder, miedo a hacer el ridículo,, miedo a ser rechazado por los demás, etc)</p>				
<p>Relacionados con el técnico (miedo a recibir órdenes que no sé ejecutar, sentirme evaluado por el técnico, presionado, preocupación respecto a la metodología utilizada)</p>				
<p>Factores del entorno físico (miedo a la profundidad de la piscina, material desconocido, miedo a</p>				

ahogarse, temperatura del agua, etc.				
Experiencias previas (preocupación por recordar un evento traumático anterior, etc)				

12. ¿Te produce miedo algún aspecto que tenga que ver con tu entrenador? ¿Cuándo te preocupas más o sientes más miedo: cuando ordenas algo, cuando les observas, cuando les evalúas...?



ANEXO 5 RESULTADOS CUESTIONARIO 1

<p>1. Desde tu experiencia, ¿Cuáles consideras que son las principales preocupaciones o miedos de los niños (8-12 años) con relación al medio acuático?</p>
<p>Básicamente el miedo inicial a tirarse al agua ya que una vez que están dentro y empiezan a dominar el medio tienen menos miedo a ahogarse que un adulto. También cuando se hacen ejercicios de bajar a tocar el fondo de la piscina, eso les agobia mucho. (Esto para niños que acaban de iniciarse) También es verdad que en la Sincro a la edad de 8 años y antes ya lo hacen todo, vamos lo normal es estar compitiendo ya en campeonatos de España con esa edad, por lo que mi respuesta va más encaminada a los cursillos de natación de la gente de calle.</p>
<p>La profundidad</p>
<p>Miedo a ahogarse, no le gusta abrir los ojos debajo del agua, porque no le gusta el agua, miedo por situaciones personales o familiares. Miedo que van a decir sus amigos o la gente por no saber nadar.</p>
<p>Miedo a la profundidad. Miedo a ahogarse. Preocupación</p>
<p>A no saber realizar habilidades que sus compañeros y compañeras sí que saben.</p>
<p>Realizar el ejercicio mejor que el compañero</p>
<p>A no flotar o a caer mal y hacerse daño</p>
<p>Nivel de rendimiento, autoconcepto físico, timidez.</p>
<p>Muchas veces el miedo lo provocan los padres por preocupación de que le puede pasar a su hijo y se lo transmiten. (niños burbuja) Otro de los motivos se esperan mucho en apuntar a sus hijos a la actividad y cuanto más tiempo tardan más miedo tienen en el medio acuático por que lo desconocen o han tenido algún trauma por alguna circunstancia en el medio acuático.</p>
<p>Ahogarse</p>
<p>Hundirse, tragar agua, cansarse antes de llegar, quedar por detrás del compañero</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Miedo al contacto con el medio. 2. Miedo a no cumplir expectativas familiares. 3. Preocupación por la orientación docente en su clase en el medio acuático. 4. Preocupación frente a su desempeño de acuerdo a sus habilidades. 5. Preocupación por su apariencia física (emociones, morfotipo, autoestima, forma de vestir, hablar...etc.)
<p>Considero que las principales preocupaciones se relacionan con malas experiencias previas, falta de competencia motriz percibida y fundamentalmente con miedo al ridículo.</p>
<p>Considero que las principales preocupaciones se relacionan con malas experiencias previas, falta de competencia motriz percibida y fundamentalmente con miedo al ridículo.</p>
<p>Sus preocupaciones vienen condicionadas por falta de conocimiento del medio acuático y de la alta preocupación de los padres en estos medios, ya que para ellos también es un medio desconocido y preocupante para ellos.</p>

<p>2. ¿Consideras que hay diferencia en las preocupaciones o miedos que muestran respecto a los niños de edades anteriores? ¿Por qué?</p>
<p>No se si te refieres a diferencias interpersonales entre los niños, pero si es así no. Considero por lo general que los miedos suelen ser comunes por lo menos en el caso de la Sincro</p>
<p>No</p>
<p>Considero que si que hay diferente preocupaciones o miedos que se muestran en diferentes edades tanto superiores como inferiores. A demas cada miedos o preocupacion puede ser parecida a cada edad però en la persona es muy diferente ya que cada uno somos unicos y particulares.</p>
<p>Creo que sí. Ser más conscientes de los peligros (a edades más avanzadas de la muestra)</p>
<p>Sí. En edades anteriores el miedo es más irracional y más relacionado con el miedo a lo desconocido</p>
<p>Si, ya que un niño pequeño no le importa el qué dirán sino sabe hacer una actividad/ ejercicio y un niño de esa edad(8-12) años si.</p>
<p>No, creo que no depende de la edad, más bien del nivel de dominio del medio</p>
<p>Si, no les importa tanto el físico.</p>
<p>Si. Por que cuanto más pequeño conozcan el medio acuático más fácil es en enseñarles a defenderse en el medio.</p>
<p>No</p>
<p>Sí, los más pequeños es por despegarse de los padres, y por miedo a encontrarse una situación difícil y no encontrar un apoyo de su adulto de referencia, que es el que siempre le saca del apuro o situación difícil. Los mayores entienden las situaciones y conocen más su competencia, y saben que no la poseen.</p>
<p>Dependiendo del contacto previo con el medio acuático las diferencias son evidentes, si el niño ha estado en contacto con el medio en etapas previas algunos de esos miedos habrán sido superados, pero las preocupaciones propias de la etapa entre 8 - 12 años (aparición física, desempeño de acuerdo a sus habilidades, orientación docente, etc.) seguirán su curso, en el caso que no haya existido ese contacto previo con el medio considero que no habrá diferencias, los miedos serán los mismos y las preocupaciones se adicionarán a estos.</p>
<p>Sí. La preadolescencia implica una fase de descubrimiento personal y de cambio constante. Los adolescentes son mucho más vulnerables con respecto a lo que sucede en el entorno. Los niños con menor edad no se ven tan expuestos a emociones y pensamientos de comparación, vergüenza, fracaso...</p>
<p>Sí. La preadolescencia implica una fase de descubrimiento personal y de cambio constante. Los adolescentes son mucho más vulnerables con respecto a lo que sucede en el entorno. Los niños con menor edad no se ven tan expuestos a emociones y pensamientos de comparación, vergüenza, fracaso...</p>
<p>Si, estas nuevas generaciones son niños burbuja demasiados cuidados por sus padres, donde a la mínima queja o susto, abandonan la actividad por miedo. Tienen poca capacidad de frustración y esfuerzo.</p>

3. ¿Con qué aspectos o dimensiones piensas que está relacionado el miedo acuático en los niños preadolescentes que lo padecen? (aspectos sociales, personales, instalación, experiencias previas...) Argumenta tu respuesta si lo crees conveniente.

Yo creo y basándome en un caso en concreto que tuve de una niña, que es una mezcla de aspectos personales (como te educan en tu casa con respecto al miedo que se le debe tener al agua, hay papas que meten mucho miedo a los niños diciéndoles que si se meten en agua se van a ahogar) y también experiencias previas.

Tuve una niña que siendo más pequeña se partió la nariz al tirarse de cabeza a una piscina que no era muy profunda, lo paso tan mal que ya no hubo manera de que tocara el suelo ni de que se tirase de cabeza de nuevo.

La timidez y demás lo dejaría en segundo plano porque he tenido niñas muy tímidas que se han conseguido adaptar porque aunque la Sincro sea un deporte de equipo cuando te tiras al agua no hay que hablar mucho la verdad y eso ayuda a niñas que tienen problemas para relacionarse con gente.

La relación entre las niñas es súper importante

Instalación y experiencias previas

Situaciones de estrés, timidez por hacer deporte o conocer gente nueva, las instalaciones no están bien echas ya que no están renovadas(hace frío al salir del agua), por obligación de sus padres por hacer algún deporte.

Personales: confianza en uno mismo, en sus posibilidades. Aspectos sociales: en algunos casos la imagen corporal (cada vez hay mayor obesidad y puede tener una autopercepción no favorable). Carencia de experiencias previas relacionadas con el medio acuático (habilidades acuáticas no adquiridas y asimiladas). Instalaciones no adecuadas para la práctica, enseñanza: agua fría, falta de material, espacios motivantes.....

Aspectos sociales y experiencias negativas previas.

Malas experiencias previas o ni siquiera haber podido tener alguna experiencia de nivel acuático.

Experiencias previas, al asociarlo con una experiencia negativa suya o de sus padres. Otra opción, aspectos personales antes miedos intrínsecos

Aspectos sociales y personales. A los preadolescentes les preocupa lo que piensen los demás de ellos.

Sobre todo en aspectos personales y alguna experiencia traumática.

Experiencias previas negativas

Experiencias negativas previas, miedos que inculcan las familias con respecto al medio acuático, Piscinas que no tienen zona poco profunda incitan a tener más miedo, niños con poca condición física o capacidades coordinativas suelen no sentirse seguros en sus actividades físicas, y en mayor medida en el agua.

Dependiendo del contacto previo con el medio acuático las diferencias son evidentes, si el niño ha estado en contacto con el medio en etapas previas algunos de esos miedos habrán sido superados, pero las preocupaciones propias de la etapa entre 8 - 12 años (aparición

física, desempeño de acuerdo a sus habilidades, orientación docente, etc.) seguirán su curso, en el caso que no haya existido ese contacto previo con el medio considero que no habrá diferencias, los miedos serán los mismos y las preocupaciones se adicionarán a estos.

Sí. La preadolescencia implica una fase de descubrimiento personal y de cambio constante. Los adolescentes son mucho más vulnerables con respecto a lo que sucede en el entorno. Los niños con menor edad no se ven tan expuestos a emociones y pensamientos de comparación, vergüenza, fracaso...

Sí. La preadolescencia implica una fase de descubrimiento personal y de cambio constante. Los adolescentes son mucho más vulnerables con respecto a lo que sucede en el entorno. Los niños con menor edad no se ven tan expuestos a emociones y pensamientos de comparación, vergüenza, fracaso...

Si, estas nuevas generaciones son niños burbuja demasiados cuidados por sus padres, donde a la mínima queja o susto, abandonan la actividad por miedo. Tienen poca capacidad de frustración y esfuerzo.

4. ¿Con qué miedos relacionas el abandono a la práctica deportiva de los niños a estas edades?

Si están compitiendo como es nuestro caso abandonan porque no consiguen los resultados que quieren y también he tenido caso de niñas que han abandonado por tener conflictos con otras niñas, envidias, peleas...

Otros casos han sido debidos a que la niña no se veía acorde con su físico, veía a sus compañeras que competían con un físico más delgado y al final las niñas con más peso acaban abandonando (pero eso quizás cuando son más mayores, más en la adolescencia) Pero poniéndome en situación de práctica deportiva no federada, quizás el aburrimiento, en las piscinas.

Muchos niños acaban dejándose la natación porque se estancan, cuando ya consiguen dominar las técnicas de los estilos se aburren, es muy importante la motivación del monitor

Con el miedo al fracaso en su disciplina

Miedo social al ser mal visto por la coordinación o por ser el “gordito de la clase”, asocian deporte con pereza.

Si ya practican actividad deportiva: monotonía, aburrimiento... que implique falta de motivación.

Miedo al fracaso o ser diferentes.

Miedo a que le pongan en un mismo nivel que niños más pequeños, pues en este deporte se organiza por el nivel de natación de los alumnos y no siempre coincide con la edad.

Miedo al medio y ala profundidad. También a la relación con sus iguales

Nivel físico y exigencia de los entrenamientos.

El no conocer el medio y su frustración en la realización de la actividad.

Falta de motivación

Falta de motivación y poco interés (no es miedo pero provoca alejamiento rápido), cuando el técnico se presenta molesto por su falta de progresión en el aprendizaje; No les gusta o tienen miedo a ser los únicos en no superar un reto o una actividad (nadar sin churro, no llegar al rebosadero, etc.)

El principal en mi opinión es el miedo inicial al contacto con el medio, de la calidad e idoneidad docente en el medio acuático y su capacidad de lograr integrar al niño con este medio, con sus relaciones familiares, con sus emociones y su entorno psicosocial.

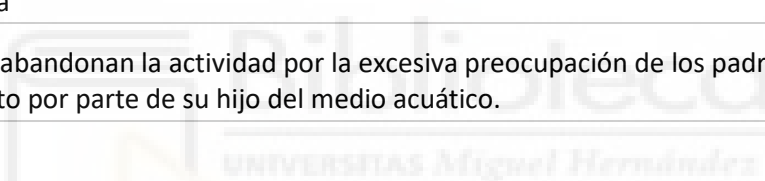
Así mismo la preocupación por no cumplir las expectativas familiares implica que no sientan que sus familiares, ni su profesor, respeta sus emociones lo que como consecuencia termina en deserción a la actividad en el medio acuático.

En tercer lugar pero no menos importante, su apariencia física, como el niño percibe la manera en que cree que sus pares lo ven.

Miedo al fracaso y a no cumplir expectativas depositadas por otras personas (padres, técnico...). También miedo a mostrar tu cuerpo y los cambios que en él se suceden durante la preadolescencia

Miedo al fracaso y a no cumplir expectativas depositadas por otras personas (padres, técnico...). También miedo a mostrar tu cuerpo y los cambios que en él se suceden durante la preadolescencia

A estas edades abandonan la actividad por la excesiva preocupación de los padres ante el desconocimiento por parte de su hijo del medio acuático.



6. Dentro de las siguientes opciones, elige las cuatro posibles causas principales que puedan originar el miedo al medio acuático en esta población.

Miedo a competir, perder, hacer el ridículo..., Miedo a ser rechazado por los demás, Miedo a recibir órdenes que no sepa ejecutar, Preocupación por recordar un evento traumático anterior

Miedo a competir, perder, hacer el ridículo..., Sentirse evaluado/presionado por el técnico, Preocupación por recordar un evento traumático anterior, Material desconocido

Preocupado por su nivel de competencia acuática, Timidez, Preocupación por recordar un evento traumático anterior, Miedo a ahogarse

Preocupado por su nivel de competencia acuática, Autoconcepto físico o social, Miedo a competir, perder, hacer el ridículo..., Miedo a la profundidad de la piscina

Preocupado por su nivel de competencia acuática, Autoconcepto físico o social, Miedo a competir, perder, hacer el ridículo..., Preocupación respecto a la metodología utilizada

Preocupado por su nivel de competencia acuática, Timidez, Miedo a competir, perder, hacer el ridículo..., Miedo a recibir órdenes que no sepa ejecutar

Relaciones sociales desadaptativas, Miedo a recibir órdenes que no sepa ejecutar, Miedo a la profundidad de la piscina, Miedo a ahogarse

Preocupado por su nivel de competencia acuática, Autoconcepto físico o social, Timidez, Ansiedad, Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse o jugar con otros niños, Relaciones sociales desadaptativas, Miedo a ser rechazado por los demás
Autoconcepto físico o social, Miedo a competir, perder, hacer el ridículo..., Preocupación por recordar un evento traumático anterior, Miedo por la evaluación/presión de los padres
Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse o jugar con otros niños, Miedo a competir, perder, hacer el ridículo..., Sentirse evaluado/presionado por el técnico, Preocupación por recordar un evento traumático anterior
Preocupado por su nivel de competencia acuática, Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse o jugar con otros niños, Miedo a competir, perder, hacer el ridículo..., Miedo a ser rechazado por los demás
Miedo a competir, perder, hacer el ridículo..., Preocupación por recordar un evento traumático anterior, Miedo a ahogarse, Miedo a decepcionar a los padres (no cumplir con las expectativas de los padres)
Autoconcepto físico o social, Miedo a competir, perder, hacer el ridículo..., Miedo a ser rechazado por los demás, Miedo a decepcionar a los padres (no cumplir con las expectativas de los padres)
Autoconcepto físico o social, Miedo a competir, perder, hacer el ridículo..., Miedo a ser rechazado por los demás, Miedo a decepcionar a los padres (no cumplir con las expectativas de los padres)
Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse o jugar con otros niños, Relaciones sociales desadaptativas, Miedo a la profundidad de la piscina, Miedo a ahogarse

7. Ordena de mayor a menor importancia los cuatro miedos o preocupaciones anteriores (de lo que suelen tener más miedo a lo que menos)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Miedo a competir 2. miedo a ser rechazado por el equipo 3. Evento traumático 4. Órdenes que no sepa ejecutar
Evento traumático, perder, sentirse evaluado y material desconocido
Miedo a hogares, preocupación por recordar un evento traumático, preocupación por su nivel de competencia y timidez.
1-Preocupado por su nivel de competencia. 2-Miedo a la profundidad. 3-Autoconcepto físico. 4- Miedo a competir....
Competencia acuática, hacer el ridículo/competir, autoconcepto físico y metodología.
Miedo a competir, perder, hacer el ridículo- Preocupado por su nivel de competencia acuática-miedo a recibir órdenes que no sepa ejecutar, timidez.
Miedo a las relaciones sociales desadaptativas, miedo a recibir órdenes que no sepa ejecutar, miedo a la profundidad de la piscina, miedo a ahogarse

Preocupado por su nivel de competencia acuática Autoconcepto físico o social Timidez Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse o jugar con otros niños.
Auto concepto físico y Social, evaluación de padres y presión, trauma, miedo a competir y hacer el ridículo.
Eventos traumáticos, dificultades por relacionarse, sentirse evaluado, miedo a competir
1º nivel de competencia. 2º Miedo a competir. 3º Miedo a ser rechazado. 4º Dificultad de jugar
1. Miedo a ahogarse. 2. Preocupación por recordar un evento traumático anterior. 3. Miedo a competir, perder, hacer el ridículo. 4. Miedo a decepcionar a los padres (No cumplir con las expectativas de los padres).
Autoconcepto- Ridículo- Rechazo - Decepción
Autoconcepto- Ridículo- Rechazo - Decepción
Miedo a ahogarse, experiencias previas, profundidad y por último, relacionarse con los demás

8. ¿Qué papel juega el técnico acuático en el desarrollo del miedo al agua? ¿Cuándo notas que te tienen miedo: cuando ordenas algo, cuando les observas, cuando les evalúas...?
Hombre el entrenador tiene que mostrar confianza, hacerle creer al alumno que está en un medio seguro y que lo que está haciendo va en la buena dirección para conseguir las metas que tiene el niño. A los niños en general les encanta que los mires y los evalúes, de echo muchas niñas me están preguntando siempre si me paso unos minutos sin verlas, y ordenar hay que ordenar porque si no, no avanzarían. Yo creo que no me tienen miedo en ningún aspecto jajaja
Juega un papel clave para el niño ya que en base a esas experiencias va a hacer que el niño le guste o no el agua. Noto que tienen miedo cuando se equivocan y saben que lo han hecho mal
El papel del técnico es uno de los más importantes para desarrollar y reducir los niveles de estrés que provoca el agua.
Los ves en los ojos miran hacia el agua, su cuerpo se retrae hacia dentro, las patadas que dan dentro del agua, se cogen muy fuerte a la colchoneta o al cuello del monitor o técnico
Responsable de canalizar las preocupaciones, miedos del alumnado y ofrecerles confianza, seguridad, atención, aceptación....
El técnico debe dar seguridad en cada paso del aprendizaje para evitar esos miedos o preocupaciones.
Cuando más ansiedad generamos es cuando se plantea algo es cuando pedimos o evaluamos algo que no hemos enseñado.

Tiene un papel esencial y tiene que hacerle sentir seguro, transmitir tranquilidad y crear un ambiente de confianza para hacerle en su primer contacto con el medio acuático y los posteriores, hacerle sentir lo mejor posible y si se divierte en el proceso aún mejor para que la experiencia sea buena y quiera seguir aprendiendo y disfrutando del medio acuático. Se nota si tiene miedo nada más acceder a una piscina o cualquier medio acuático, se les nota como por ejemplo; que alargan el tiempo de ducha o de acceso a la piscina(ejemplo) perdiendo el tiempo dejando la toalla con mucha tranquilidad, al igual que al quitarse las chanclas y también ya estando dentro se nota el miedo cuando intentan alargar lo más posible el inicio de la actividad, tal como poniendo excusas de dolor de barriga o que sin gafas no pueden nadar, o simplemente iniciando una conversación con alguien.....etc

Imprescindible. principalmente se lo notas en el día a día, al observar y recoger información, pero lo ratificas cuando lo evalúas o le exiges algo

El técnico tiene que proporcionarles las herramientas para que no tengan miedo. Se nota el miedo cuando los observas o cuando les evalúas.

Es muy importante ya que hay que tener mucha paciencia y darle seguridad (alicientes)para que confíe en el técnico y este seguro.

Cuando les evalúo

Un papel prioritario. Su metodología y su actuación en la evaluación será decisiva. Tiene que dar confianza, feed back positivo, abordar la causa del miedo, etc

El papel del técnico acuático en el desarrollo del miedo al agua es fundamental, es un puente de enlace, donde el contacto emocional con respeto por sus emociones y la comprensión por ellas y sus acciones deriva en crecimiento, aprendizaje y una autoestima que logra superar esos miedos, es un trabajo donde la reflexión constante del técnico en función de las de sus estudiantes exige un nivel de concentración elevada, de la misma manera que el niño puede tener un accidente en el medio acuático en menos de un segundo, ese mismo niño en ese mismo tiempo puede perder la orientación efectiva de su profesor.

Cuando ordenaba algo que no estaba dentro de las propuestas que el niño aceptaba dentro de la clase y de manera insistente como técnico deseaba que se logaran, su expresión facial y su comunicación mostraban un cambio inmediato.

Demuestran miedo cuando el tono de voz del técnico cambia de manera imperativa e insistente.

Noto en algunos niños que cuando sugiero un descanso buscan donde están sus padres a manera de buscar una respuesta o confirmación, demuestran miedo porque sus padres en casa les exigen rendimiento durante la clase y el niño manifiesta no querer cambiar la actividad.

Cuando son evaluados sienten preocupación, y así lo manifiestan algunos preguntando si serán capaces de lograr lo que la evaluación propone y que sus compañeros de clase están dispuestos a realizar.

El contacto inicial durante cada clase debe ser el mismo que cuando conocimos al niño la primera vez que llegó a nuestra clase o centro, es muy importante y consigue un avance

considerable en la reducción de los miedos y preocupaciones.

El técnico juega un papel fundamental. Debe proponer la actividad como algo motivante y saludable que incluya un buen trabajo en valores y autoconocimiento.

No lo noto porque no trabajo con personas en esta franja de edad. Pero considero por mi experiencia previa que el mayor miedo con respecto al técnico surge durante la evaluación

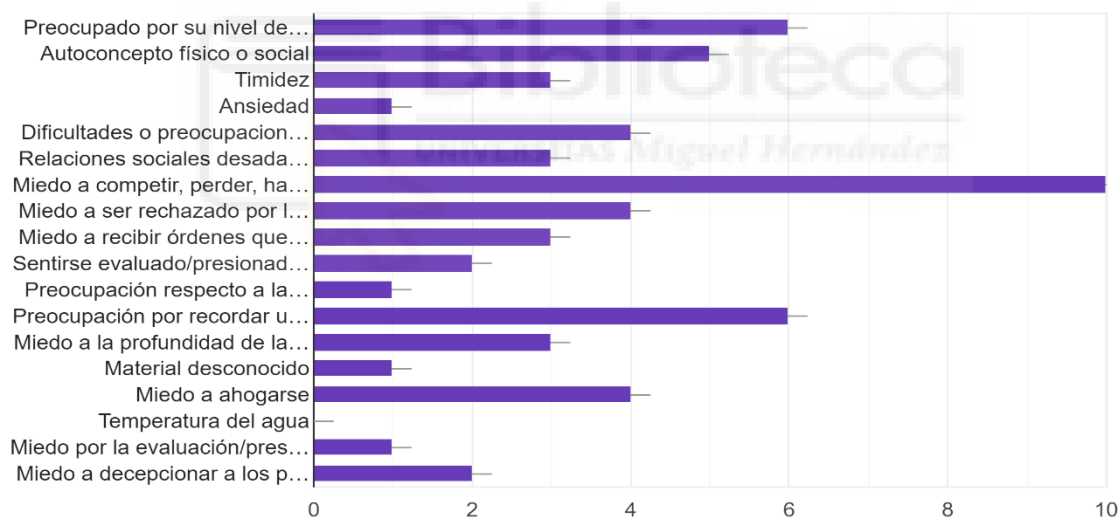
El técnico juega un papel fundamental. Debe proponer la actividad como algo motivante y saludable que incluya un buen trabajo en valores y autoconocimiento.

No lo noto porque no trabajo con personas en esta franja de edad. Pero considero por mi experiencia previa que el mayor miedo con respecto al técnico surge durante la evaluación

El papel del monitor es ganarse la confianza con el escolar para darle la confianza necesaria para perder el miedo al agua, noto que tienen miedo cuando los observo.

6. Dentro de las siguientes opciones, elige las cuatro posibles causas principales que puedan originar el miedo al medio acuático en esta población.

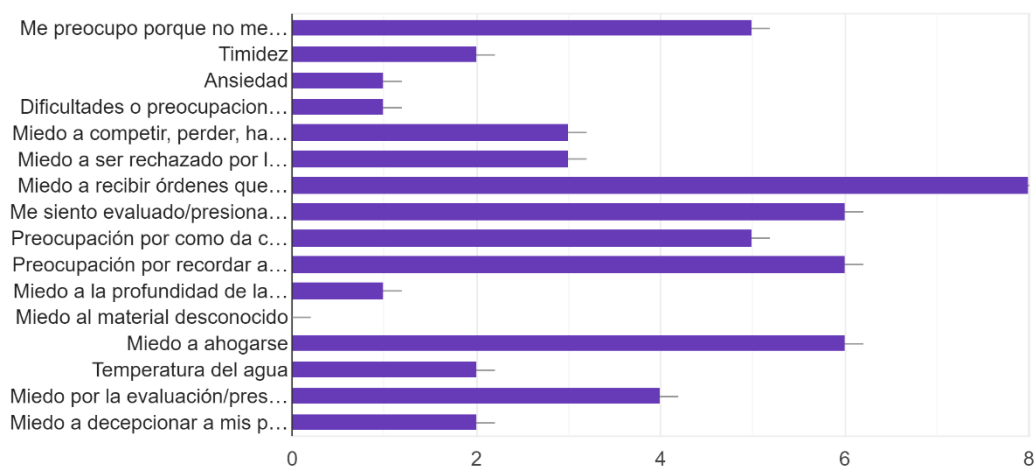
14 respuestas



La

5. Dentro de las siguientes opciones, elige las cuatro causas principales que te originen miedo cuando estás en la piscina.

15 respuestas



Top ítems técnicos acuáticos.

1. Miedo a competir, perder, hacer el ridículo. (10)
2. Preocupación por recordar un evento traumático (6)
3. Preocupado por su nivel de competencia acuática. (6)
4. Autoconcepto físico o social (5)
5. Miedo a ahogarse (4)
6. Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse con otros niños (4)
7. Miedo a ser rechazado por los demás (4)
8. Relaciones sociales desadaptativas (3)
9. Timidez (3)
10. Miedo a la profundidad de la piscina (3)
11. Miedo a recibir ordenes que no sabe ejecutar (3)
12. Miedo a decepcionar a los padres (2)
13. Sentirse evaluado/presionado por el técnico. (2)
14. Miedo por la evaluación/presión de los padres (1)
15. Material desconocido (1)
16. Preocupación respecto a la metodología utilizada (1)
17. Ansiedad (1)
18. Temperatura del agua (0)

Top ítems practicantes

Top ítems técnicos acuáticos.

1. Miedo a recibir ordenes que no sabe ejecutar (8)
2. Preocupación por recordar un evento traumático (6)
3. Sentirse evaluado/presionado por el técnico. (6)
4. Miedo a ahogarse (6)
5. Preocupado por su nivel de competencia acuática. (5)

6. Preocupación respecto a la metodología utilizada (5)
7. Miedo por la evaluación/presión de los padres (4)
8. Miedo a competir, perder, hacer el ridículo. (3)
9. Miedo a ser rechazado por los demás (3)
10. Timidez (2)
11. Temperatura del agua (2)
12. Miedo a decepcionar a los padres (2)
13. Miedo a la profundidad de la piscina (1)
14. Dificultades o preocupaciones a la hora de relacionarse con otros niños (1)
15. Ansiedad (1)
16. Material desconocido (0)



Anexo 6

PROPUESTA DE INSTRUMENTO FINAL

Te hemos seleccionado para evaluar el instrumento
“Escala de medición para el medio acuático (ESMEMIAC- ES)”

El **objetivo de la prueba** es diseñar un instrumento válido y fiable que pueda medir qué es lo que le preocupa y/o cuáles son los miedos de los preadolescentes con respecto al medio acuático.

Por tu trayectoria en el tema, tu **objetivo como experto** es darnos una opinión informada que utilizaremos como juicio para dar validez de contenido a este instrumento.

De acuerdo con los siguientes indicadores califica cada uno de los ítems según corresponda:

Categoría	Calificación	Indicador
Suficiencia Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta	1. No cumple con el criterio	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión
	2. Bajo Nivel	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión pero no corresponden con la dimensión total
	3. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	4. Alto nivel	Los ítems son suficientes
Claridad El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem
	4. Alto nivel	El ítem es claro tiene semántica y sintaxis adecuada
Coherencia El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está	1. No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con

midiendo.		la dimensión que está midiendo
	4. Alto nivel	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo
Relevancia	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afecta la medición de la dimensión
El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido

Todos los ítems irían encabezados por el siguiente enunciado “Cuando llego o estoy en la piscina, me preocupo o tengo miedo a...” o “En la piscina, me preocupan cosas como...”

IMPORTANTE: (pregunta a expertos: ¿cómo te parece mejor planteado? ¿Cuál sería tu propuesta de encabezado más adecuado?....En la piscina me preocupan cosas como.....)

Dimensión	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Personal	1. Quedar el último cuando hacemos actividades					
	2. Perder cuando hacemos actividades					
	3. Pensar que voy a hacer el ridículo					
	4. Pensar que no voy a hacerlo bien					
	5. Que los demás se den cuenta que no se nadar bien					
	6. No entender lo que tengo que hacer cuando el técnico propone una actividad					
	7. No terminar lo que me toca hacer					
Experiencias previas	8. Poder ahogarme de nuevo					
	9. Poder lesionarme/hacerme daño de nuevo					

(evento que ya ocurrió y que puede volver a darse)	10. Poder tragar agua otra vez					
	11. Pensar que me pueden lanzar otra vez al agua					
Social	12. Que los demás no quieran jugar o estar conmigo					
	13. Que los otros niños no me elijan cuando hay que hacer grupos					
	14. Que los demás opinen cosas feas de mi cuerpo					
	15. Que los demás opinen cosas feas de mi forma de ser					
	16. No formar parte de ningún grupo					
	17. Que se rían de mi					
Técnicos	18. Recibir órdenes del técnico que no se hacer					
	19. Sentirme presionado por el técnico					
	20. Sentirme observado/evaluado por el profe					
	21. Que el docente me riña					
	22. Que el docente parezca enfadado grite mucho durante la clase					
	23. Que el técnico no me deje hacer lo que a mi me gusta					
	24. Que el técnico me critique lo que hago mal delante de los demás					
	25. Que me comparen con otro compañero/a que lo hace mejor que yo					
Entorno físico	26. La profundidad de la piscina					

	27. La longitud de la piscina					
	28. La dificultad para agarrar el material					
	29. El peligro del material para nadar					
	30. La temperatura del agua					
	31. Materiales demasiado pequeños					
	32. Materiales demasiado grandes					
	33. No poder tener material de apoyo con el que sentirme seguro					
Familiar	34. La presión que ejercen mis padres conmigo					
	35. Decepcionar a mis padres					
	36. Que mis padres no estén viéndome					
	37. Pensar que necesito algo y nadie me va a ayudar					
	38. Pensar que me quedo solo					

Anexo 7

RESULTADOS CUESTIONARIO 2

Todos los ítems irían encabezados por el siguiente enunciado “Cuando llego o estoy en la piscina, me preocupo o tengo miedo a...” o “En la piscina, me preocupan cosas como...”

Dimensión	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Personal	1. Quedar el último cuando hacemos actividades	3,25	4	3,9	3,7	
	2. Perder cuando hacemos actividades		2,9	2,9	2,7	Se parece al primer ítem
	3. Pensar que voy a hacer el ridículo		3,8	3,8	3,8	
	4. Pensar que no voy a hacerlo bien		3,9	3,6	3,5	
	5. Que los demás se den cuenta que no se nadar bien		3,9	3,9	3,8	Algunos lo ven más social
	6. No entender lo que tengo que hacer cuando el técnico propone una actividad		3	3	3,1	La tarea que le mandan? Mal expresado
	7. No terminar lo que me toca hacer		2,6	2,6	2,4	
Experiencias previas (evento que ya ocurrió y que puede volver a darse)	8. Poder ahogarme de nuevo	3,5	3,4	3,5	3,5	
	9. Poder lesionarme/hacerme daño de nuevo		3,5	3,5	3,5	
	10. Poder tragar agua otra vez		3,8	3,8	3,5	
	11. Pensar que me pueden lanzar otra vez al agua		3,6	3,4	3,1	
Social	12. Que los demás no quieran jugar o estar conmigo	3,8	4	3,9	3,8	
	13. Que los otros niños no me		3,8	4	3,7	

	elijan cuando hay que hacer grupos					
	14. Que los demás opinen cosas feas de mi cuerpo		3,8	3,9	4	
	15. Que los demás opinen cosas feas de mi forma de ser		2,4	2,6	2,4	
	16. No formar parte de ningún grupo		4	4	4	Se solapa con el ítem 13
	17. Que se rían de mi		3,9	4	3,9	Añadiría "...delante de los demás"
Técnicos	18. Recibir órdenes del técnico que no se hacer	3,3	3,6	3,5	3,7	
	19. Sentirme presionado por el técnico		3,1	3,1	3,2	"Al decir Sentirme parece aludir a lo personal"
	20. Sentirme observado/evaluado por el profe		3,6	3,5	3,4	
	21. Que el docente me riña		3,5	3,5	3,3	
	22. Que el docente parezca enfadado grite mucho durante la clase		3,2	3,4	3,1	No está bien redactado. Grita por el alumno?
	23. Que el técnico no me deje hacer lo que a mi me gusta		3	3	2,8	
	24. Que el técnico me critique lo que hago mal delante de los demás		3,8	4	3,9	
	25. Que me comparen con otro compañero/a que lo hace mejor que yo		3,2	3,4	3,1	Al no poner técnico, puede confundir y pensar que también incluye a compañeros

Entorno físico	26. La profundidad de la piscina	2,8	3,7	3,7	3,7	
	27. La longitud de la piscina		3,3	3,4	3,4	La longitud no cambiaría por "Que sea muy larga y arriba por "Que sea muy honda.."
	28. La dificultad para agarrar el material		3,1	3,3	3,2	
	29. El peligro del material para nadar		2,5	2,8	2,7	
	30. La temperatura del agua		3,5	3,5	3,2	
	31. Materiales demasiado pequeños		2,7	2,7	2,3	No se entiende bien la frase
	32. Materiales demasiado grandes		2,7	2,7	2,5	idem
	33. No poder tener material de apoyo con el que sentirme seguro		3,9	3,9	3,9	
Familiar	34. La presión que ejercen mis padres conmigo	3,1	3	3,7	3,4	"Que mis padres me obliguen a ir" "Presión sobre qué?"
	35. Decepcionar a mis padres		3,4	3,3	3,1	
	36. Que mis padres no estén viéndome		3,3	3,2	3,1	
	37. Pensar que necesito algo y nadie me va a ayudar		3	3,1	2,9	
	38. Pensar que me quedo solo		3,2	3,3	2,9	

OBSERVACIONES FINALES:

TÉCNICOS

¿Se podría valorar la opción de poner “educador acuático” en lugar de técnico, profe, monitor, docente...?, en caso de no ser así, lo mismo interesaría unificar en una sola palabra, bien profe, docente, monitor o técnico. En mi opinión, técnico puede ser la que menos se entienda.

- Lo mismo interesa unificar el ítem 21 y 22

ENTORNO FÍSICO:

- Se podría añadir resbalar con el suelo mojado y/o ducha (si únicamente hace referencia al vaso no)

- Valorar el poder añadir la influencia de otros usuarios en el entorno

- Lo mismo interesa unificar el ítem 31 y 32

FAMILIAR:

- Incluir “mis familiares” en lugar de padres, o bien añadir la figura de “tutor legal”



Anexo 8

INSTRUMENTO FINAL GENERADO

“Cuando llego o estoy en la piscina, me preocupo o tengo miedo a...”

Dimensión	Ítems
Personal	1. Quedar el último / perder cuando hacemos actividades
	2. Pensar que voy a hacer el ridículo
	3. Pensar que no voy a hacerlo bien
	4. No entender la tarea que me mandan
Experiencias previas (evento que ya ocurrió y que puede volver a darse)	5. Poder ahogarme de nuevo
	6. Poder lesionarme/hacerme daño de nuevo
	7. Poder tragar agua otra vez
	8. Pensar que me pueden lanzar otra vez al agua
Social	9. Que los demás no quieran jugar o estar conmigo
	10. Que los otros niños no me elijan cuando hay que hacer grupos
	11. Que los demás opinen cosas feas de mi cuerpo
	12. Que los demás se den cuenta que no sé nadar bien
	13. Que los demás opinen cosas feas de mi forma de ser
	14. Que se rían de mí
Educadores acuáticos	15. No saber hacer lo que el profe me pide
	16. Sentirme presionado por el profe
	17. Sentirme observado/evaluado por el profe
	18. Que el profe parezca enfadado o me grite mucho durante la clase
	19. Que el profe no me deje hacer lo que a mí me gusta

	20. Que el profe me critique lo que hago mal delante de los demás
	21. Que el profe me compare con otro compañero/a que lo hace mejor que yo
Entorno físico	22. Que la piscina sea muy honda
	23. Que la piscina sea muy larga
	24. La dificultad para agarrar el material
	25. El peligro del material para nadar
	26. La temperatura del agua
	28. Resbalar con el suelo mojado
	29. No poder tener material de apoyo con el que sentirme seguro
Familiar	30. La presión que ejercen mis familiares conmigo (me dicen que tengo que hacerlo bien y no puedo fallar)
	31. Decepcionar a mis familiares
	32. Que mis familiares no estén viéndome
	33. Pensar que necesito algo y nadie me va a ayudar
	34. Pensar que me quedo solo