



LA MOTIVACIÓN EN EL MÉTODO ACUÁTICO COMPRENSIVO

Juan Antonio Moreno Murcia y José Manuel González Gómez

La motivación en el Método Acuático Comprensivo



Dr. Juan Antonio Moreno Murcia es profesor catedrático de Educación Física y Deporte en el Centro de Investigación del Deporte de la Universidad Miguel Hernández en Elche (Alicante, España). Presidente de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) y autor de contenidos relacionados con la educación acuática. E-mail: j.moreno@umh.es



D. José Manuel González Gómez es Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Miguel Hernández de Elche (Alicante, España). Técnico Superior de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD) y Socorrista y Monitor Acuático. E-mail: Jose_13_triathlon@hotmail.com



Introducción

El objetivo de esta propuesta ha consistido en mostrar una serie de estrategias motivacionales que pretenden ayudar a los técnicos acuáticos a implementarlas con el [Método Acuático Comprensivo \(MAC\)](#) en pro de una óptima competencia acuática.

Método Acuático Comprensivo

El MAC es una metodología basada en los mejores principios pedagógicos para la enseñanza en el medio acuático. Las bases pedagógicas esenciales del MAC están en los estudios de Jerome Bruner y se apoyan en las teorías de Lev Vygotsky sobre el desarrollo y el aprendizaje (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019).

El MAC es una metodología creada no solo para enseñar a nadar sino para asegurarse de que el alumno aprende a ser competente en el medio acuático. La función lúdica y el juego en el medio acuático son de gran importancia en este método, y persigue que el aprendiz supere exitosamente los diferentes problemas motrices acuáticos de forma autónoma, teniendo en cuenta un conjunto de conocimientos (saberes), procedimientos (saber hacer), actitudes y

sentimientos (saber ser) que intervienen en las múltiples interacciones junto a los demás.

El MAC favorece un aprendizaje que implica a los participantes de forma activa, autónoma y social, por lo que el aprendiz no se limita a recibir la información, sino que gestiona de forma activa su propia transformación es un proceso de autoconstrucción y de heteroconstrucción, donde los demás juegan un papel de gran importancia.

Motivación

Los ingredientes básicos de la motivación fueron señalados por la Teoría de la Autodeterminación (TAD) para comprender cuáles eran los elementos necesarios para que las personas generemos un crecimiento psicológico estable, así como una mayor integridad y bienestar personal y social (Deci & Ryan, 1985).

La Teoría de necesidades básicas, como parte integrante de la TAD, está asentada sobre la base que las personas poseen unas necesidades innatas que guardan una estrecha relación con el desarrollo psicológico continuado y el bienestar. A las necesidades innatas se las conoce como mediadores por su papel facilitador para desencadenar efectos positivos y bienestar.



Para que se pueda dar un estilo motivador, el apoyo del educador acuático a los aprendices debe tener en cuenta la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.



La TAD establece que existen tres necesidades psicológicas básicas en los seres humanos: la necesidad de autonomía, competencia y relación social.

Por lo tanto, es importante hablar del estilo interpersonal del docente a la hora de impartir la clase, ya que los factores sociales (lo que hace el educador acuático durante la práctica) repercuten en gran medida en las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales del aprendiz a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de la persona. Por lo que utilizar el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía, puede ayudar a generar en el aprendiz un mayor sentimiento de logro y autoeficacia en la competencia acuática, y, en definitiva, una vida más feliz.

Para que se pueda dar un estilo motivador, el apoyo del educador acuático a los aprendices debe tener en cuenta la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Desde la MAC se propone que los docentes que trabajan con niños, adolescentes, adultos y mayores en el medio acuático pueden proporcionar asistencia para apoyarlos en la experiencia de la satisfacción de la necesidad básica. Esto supone, entre

otras cosas, brindar al aprendiz una oferta de relación confiable. Así, este sentimiento de libertad psicológica se podrá producir en él porque el docente permite:

- Que el aprendiz elija entre una cantidad limitada y justificada de opciones sobre cómo aprender (apoyo a la autonomía).
- Que el aprendiz conozca dónde se encuentra en cada momento, cómo puede mejorar, y dónde debe llegar gracias a su esfuerzo (apoyo a la estructura).
- Que el aprendiz se sienta integrado, apoyado y aceptado dentro de su grupo de iguales y también respecto al propio docente (apoyo a la relación).

Estrategias motivacionales en el MAC

Según las tres necesidades psicológicas básicas, el educador acuático tiene que desplegar una serie de estrategias o comportamientos para que se garantice el cumplimiento de ellas. Así pues, cada una de ellas está compuesta de una serie de estrategias motivacionales cuya práctica continuada a lo largo del tiempo será la que garantizará en su conjunto un estilo motivador (Figura 1).

Figura 1. Modelo motivacional del MAC.





La propuesta de estrategias motivacionales se estructura en cuatro dimensiones: autonomía, estructura antes de la tarea, estructura durante la tarea y relación con los demás.



Para conseguir este estilo motivador se propone un conjunto de estrategias motivacionales de apoyo a la autonomía que se enmarcan dentro de la Teoría de la Autodeterminación (Moreno-Murcia et al., 2019). La propuesta está compuesta por un total de 25 estrategias que alberga las dimensiones:

Autonomía. El educador crea ambientes de aprendizaje que promueven el interés de los aprendices, atiende a sus preferencias y busca generar metas personales, siendo paciente con sus ritmos de aprendizaje. Fomenta que movilicen los recursos motivacionales internos y el pensamiento independiente, desencadenando la ejecución de las tareas por propia iniciativa.

Estructura antes de la tarea. El educador acuático ofrece indicaciones y explicaciones previas al desarrollo práctico de las actividades. Su finalidad es proporcionar una guía sobre qué se va a desarrollar y cómo se va a plantear la instrucción para ayudarles en su aprendizaje. Expone los criterios e indicadores generales encaminados a promover la autorregulación del proceso de aprendizaje.

Estructura durante la tarea. Integra las instrucciones y pautas que el educador acuático ofrece de forma clara y concisa durante la ejecución de las tareas, con el objetivo de que los aprendices sepan qué hacer y

puedan modular su aprendizaje. Contempla las variantes y alternativas para atender a la diversidad de ritmos y estilos de aprendizaje durante la acción. Comprende el conjunto de feed-backs positivos (refuerzos, elogios y ánimos) y explicativos (razonamiento y tratamiento del error, ayudas y sugerencias) que se va ofreciendo durante el desarrollo de las tareas con la finalidad de colaborar en la construcción de sus aprendizajes.

Relación con los demás. Crea ambientes de aprendizaje que generen confianza en las posibilidades de los aprendices con independencia del nivel de habilidad individual. El educador acuático empático con los problemas y necesidades de los participantes, los escucha y atiende con educación y respeto. Es un modelo positivo que muestra entusiasmo e ilusión por su trabajo, transmitiéndolo en cada práctica.

A continuación se presentan ejemplos prácticos de las estrategias para poder aplicar de los 3 a los 6 años de edad.



Tabla 1. Ejemplos de estrategias motivacionales para la autonomía.

Estrategia	Contexto	Educador
Preguntar al alumno sobre sus preferencias en relación a una tarea.	En una fase final de la sesión en piscina profunda, los alumnos están sentados en el bordillo de la piscina con los pies introducidos en el agua (sentados en línea uno al lado del otro). El educador se aproxima a ellos y les dice...	Vamos a realizar saltos desde el bordillo de la piscina, ¿Cómo preferís saltar? Y ellos eligen: <ul style="list-style-type: none"> • De bomba. • De palillo. • De cabeza. Según el alumno ira eligiendo una opción y salta como él quiera.
Ofrecer posibilidad de elecciones al alumno (agrupaciones, materiales y espacios).	Al final de la sesión, el educador le propone hacer un juego. Le lanza como propuesta de realizar el juego del pañuelo en el agua...	Con tono de voz alegre y motivadora, indica que para acabar la sesión vamos a realizar un juego y les pregunta: ¿Qué piscina preferís para hacer el juego, la grande o la pequeña?
Dejar que el alumno tome la iniciativa (ceder la iniciativa).	Al principio de la sesión, en el calentamiento de movilidad articular para aumentar la temperatura, el educador coloca a los alumnos en posición semicírculo y los alumnos se encuentra de espalda a la piscina y les dice...	Vamos a empezar moviéndonos. Ahora me vais a tener que decir un animal cada uno y vamos a tener que representar como se desplaza (El educador les va diciendo su nombre y los alumnos dicen el que ellos quieran).
Ofrecer posibilidad de experimentación (individualizar la enseñanza).	En la piscina poco profunda, el educador le da un globo a cada alumno para que lo mantengan en el aire dándole toques con distintas partes del cuerpo para que conozcan su cuerpo, experimenten con las distintas partes del cuerpo y comprueben con que parte es más sencillo mantener el globo en el aire y les dice...	Para este juego os voy a repartir un globo a cada uno y tenemos que mantenerlo en el aire sin que caiga al suelo dándole toques con distintas partes del cuerpo. Le podemos dar con cualquier parte del cuerpo, pero no podemos repetir dos veces seguidas la misma parte. Cuando acabemos os preguntaré con que parte del cuerpo os ha sido más sencillo darle.
Ceder responsabilidades.	Al inicio de la sesión, el docente los coloca en semicírculo enfrente de él, y les lanza una propuesta de calentamiento de movilidad articular en seco. Y les dice...	Vamos a realizar un calentamiento para no tener frio luego en el agua. ¡Pero sois vosotros los que nos vais a ir diciendo que parte del cuerpo vamos a mover! El nombre que yo diga va a tener que decir que parte del cuerpo mover y como se tienen que hacer.



Tabla 2. Ejemplos de estrategias motivacionales para la estructura antes de la tarea.

Estrategia	Contexto	Educador
Explicar y razonar los objetivos al iniciar la clase.	En la primera sesión que se tiene con el grupo, antes de introducirse a la piscina, los colocamos en semicírculo y les explicamos...	Antes de meternos al agua vamos a movernos un poco (movilidad articular), con estos ejercicios no tendremos tanto frío cuando nos metamos a la piscina y nos permitirá nadar más a gusto.
Explicar la estructura de la tarea respecto a la clase.	Nos encontramos fuera de la piscina antes de iniciar la sesión. Vamos a llevar a cabo la entrada al agua como primer ejercicio que llevaremos a lo largo de la sesión...	La primera actividad que vamos hacer es con la colchoneta encima del bordillo, sentarse encima de la colchoneta con la cabeza entre los brazos y tirarse al agua. Luego nos vamos a poner de rodillas y con la misma posición (cabeza entre los brazos) y nos tiramos de nuevo al agua. Y por último nos pondremos de pie (sin la colchoneta) y nos tiraremos con los brazos como antes y bajaremos los brazos curvando la espalda y levantando el "culete", dejándonos llevar hacia el agua para caer de cabeza. ¡Preparados!
Explicar la utilidad de las tareas.	En la piscina le decimos que tienen que ir en busca de los tesoros (fichas de colores) que están por el agua y llevarlas al cofre. Los alumnos van subidos en un flotador tubular a caballito (finalidad conseguir que realicen brazos de crol). El educador les dice...	Vamos a mover fuerte los brazos y alargando (les realiza una demostración visual), de esta forma podremos coger antes los tesoros y nos moveremos más rápido para ver quien coge más tesoros.
Apoyarse en los alumnos como modelo positivo para realizar demostraciones.	A la mitad de la sesión, se les propone una actividad de entrada al agua de cabeza. Nos damos cuenta de que dos alumnos, Gema y José, no consiguen colocar bien las manos para poder realizar una buena entrada al agua. El educador se acerca a ellos y les dice...	Vamos ver como nuestra compañera Julia pone la posición de las manos antes de introducirse a ella. Colocaros al lado de ella para que podáis ver como lo hace. Julia realiza 2 o 3 entradas al agua para que los demás se dan cuenta de cómo se colocan las manos.
Ofrecer pautas y orientaciones para regular el progreso personal y dar a conocer previamente los criterios de mejora.	En la piscina poco profunda con un grupo de 5 alumnos, el educador les propone hacer una tarea de respiración en 3 niveles, y les dice...	Vamos a jugar con la respiración. La vamos hacer en 3 niveles, cada una va tener una puntuación diferente : 1. Vamos a cogernos del bordillo y tendremos que soplar y echar el aire por la boca (1 punto). 2. Seguimos cogidos pero ahora nos vamos a poner una pelota delante y vamos a intentar desplazarla (2 puntos). 3. Vamos a ir desplazándonos por todo el vaso y soplando la pelota (3 puntos). ¡Yo os iré orientado a cada uno para poder conseguir el mayor número de puntos!



Tabla 3. Ejemplos de estrategias motivacionales para la estructura durante la tarea.

Estrategia	Contexto	Educador
Adaptar las instrucciones según el progreso de los alumnos.	El educador se encuentra fuera del agua y observa en una tarea centrada en el ejercicio de espalda, si observa que un alumno lo realiza correctamente le propone otro con más nivel diciendo...	Nos vamos a subir encima del flotador tubular (caballito) y nos ponemos de espaldas, para con la ayuda de los brazos desplazarnos hacia atrás. El educador se da cuenta de que "José" lo realiza correctamente, se aproxima a él y le dice: ¿Te puedes poner el material en la cintura y en posición de tumbado desplazarte con la ayuda de los brazos? Los demás compañeros siguen realizando la tarea anterior.
Utilizar a modelos a través de estudiantes.	En una tarea de pies de braza, con los alumnos fuera de la piscina antes de introducirte a ella, realizan la patada de braza en seco encima de una colchoneta. Nos damos cuenta de que "Juan y Eva" no realizan correctamente la patada y el educador dice...	El educador se aproxima a ellos con un tono de voz activa y agradable y les dice, Juan y Eva, poneros uno a cada lado de Pedro y le dice a Pedro ¿puede realizar el ejercicio para que todos tus compañeros lo puedan ver? ¡Juan y Eva tenéis que fijaros bien como lo hace Pedro! Tras la representación le volvemos a preguntar. ¿Os habéis fijado bien como lo ha hecho Pedro? ¿Lo podéis realizar ahora?
Cuando es necesario compartir con los alumnos las demostraciones.	En la mitad de la sesión, los alumnos se encuentran sentados en la piscina y les decimos que tienen que meterse al agua e ir nadando hacia donde está el educador que se encuentra a unos metros de él. Cuando estamos haciendo la tarea nos damos cuenta de que "Víctor", cuando se introduce en el agua, ¡solo mueve los brazos pero no realiza la patada y le dice...	Se aproxima a Víctor le dice "Víctor" no te preocupes si no avanzas, mira te voy a explicar cómo puedes hacer la tarea. El educador se coloca delante de él y le representa como tiene que hacerlo. El educador le vuelve a preguntar después de realizada la representación. ¿Víctor sabes ya como se hacer el ejercicio?
Proponer diferentes variantes para una misma tarea.	En una tarea el educador les dice que tienen que coger una tabla para hacer pies de crol. Nos damos cuenta de que "Marta" realiza correctamente el ejercicio y le ofrecemos otra variante con más dificultad y más intensidad. El educador que se encuentra fuera de la piscina se aproxima a ella y le dice...	¡Marta! He visto que haces muy bien el ejercicio con la tabla. Por eso ahora vamos a cambiar la tabla por una pelota entre las manos, se hace igual que el ejercicio anterior. Y le volvemos a preguntar: ¿Marta sabes cómo se hace? ¿Quieres que probemos hacer la tarea de otra forma?
Ofrecer refuerzos positivos tanto verbales como no verbales. Animar a los alumnos a que perseveren.	En una tarea en la búsqueda de los tesoros (aros), tienen que bucear para cogerlos pero son ellos mismo los que se los lanzan. Vemos que "Alberto" no puede cogerlo y el educador se acerca a él y le dice...	¿Qué pasa Alberto, no puedes cogerlo? Alberto dice: "No lo puedo coger" Vamos Alberto, tienes que probar a lanzar el tesoro más cerca y poco a poco lo lanzarás más lejos. Y vemos que tras darle el refuerzo de cómo lo tienen que hacer consigue cogerlo. Tras el éxito le dice "¡Muy bien Alberto, ves cómo puedes hacerlo, si sigues así pronto serás un gran buceador y podrás disfrutar en la playa con tus gafas de bucear!"
Ofrecer feed-backs informativos durante la ejecución de las tareas.	En un juego de las ranitas, donde tienen que subirse a caballito y abriendo los brazos (brazos de braza) saltar como si fueran ranitas. Nos damos cuenta que "Juan y Álvaro" no pueden avanzar ya que no abren los brazos. El educador se aproxima a ellos y les dice...	¡Chicos! Os voy a decir cómo tenemos que hacerlo para poder movernos como ranitas. Hay que abrir los brazos de forma más grande (el educador hace una representación visual) y de esta forma conseguiremos movernos más rápido. Además os recuerdo que, mientras lo realizáis, no os tenéis que olvidar del movimiento de los pies.
Ofrecer una graduación de la dificultad de las tareas según el nivel de los alumnos.	En una actividad por niveles que van a tener que ir superando por ellos mismo el educador les dice...	Os propongo una tarea de crol por niveles. Quien vaya superando un nivel pasará al siguiente hasta que consiga llegar al nivel más difícil. Cada uno empezará en el nivel que crea que ya tiene superado. 1. Movimiento de pies con los brazos apoyados en la tabla. 2. Ídem, pero cambiando la tabla por un flotador tubular. 3. Ídem, pero cambiando el flotador tubular por una pelota y la sujetamos con las dos manos y los brazos estirados. 4. Movimiento de pies pero sin material, solo con los brazos extendidos.
Proponer agrupaciones flexibles según el desarrollo de las tareas.	Al final de la sesión, el educador propone "el juego del pañuelo". Como nos damos cuenta que mucho de los alumnos llevan del mismo color los gorros de natación el monitor les dice...	Hoy para acabar la clase vamos a jugar al juego del pañuelo. Nos vamos a separar en dos equipos y quiero que os juntéis con los compañeros que tengáis el mismo color del gorro. Cuando tengáis los grupos tendréis que poneros unos números que yo iré diciendo en voz alta.

Tabla 4. Ejemplos de estrategias motivacionales para la relación con los demás.

Estrategia	Contexto	Educador
Dirigirse a los alumnos con educación y de manera individualizada.	Durante la sesión el educador se encuentra fuera de la piscina y le dice que tienen que llevar, de un lado a otro, unos tesoros (aros) a su cofre. Tiene que ir subidos en sus caballos y moviendo los brazos a crol. Pero vemos que "José" no se encuentra bien y dice...	El educador se aproxima a "José" y le dice ¿Qué te pasa? José dice, me duelen los ojos por las gafas de nadar (primer día que las lleva). Y le responde el educador "José, si quieres en este ejercicio, como no tenemos que meter la cabeza, nos podemos quitar las gafas, pero sabes que tenemos que llevarlas porque es para que no nos duelan los ojos. Hoy, para los ejercicios que no tenemos que meter la cabeza, no nos ponemos las gafas y así descansamos ¿Te parece bien la idea?
Emplear un lenguaje empático.	Con el grupo está sentado en el bordillo de la piscina, le decimos que tienen que ir con el flotador tubular entre las axilas y mirando boca arriba (pies de espalda). Y nos damos cuenta que "Julia" no consigue relajarse y no puede realizar la tarea correctamente y le dice...	¡Julia no te preocupes! Cuando yo tenía tu edad me pasaba lo mismo. Te ayudo otra vez. El educador le hace una representación del ejercicio (se coloca el elemento tubular entre las axilas y mueve los pies) y lo repite varias veces y diciéndole que tenemos que estar relajados y darle fuerza a los pies. Ahora me pongo a tu lado y lo realizamos juntos ¿Te parece bien?
Escuchar a los alumnos con actitud de escucha activa y positiva.	Al final de una sesión, nos acercamos a los niños con actitud positiva, con una sonrisa y un tono de voz adecuado y les preguntamos...	¿Os gustaron los juegos de hoy? ¿Qué piscina os gusto más, la grande o pequeña? Les enseñamos una hoja con 3 caritas para que ellos nos respondan a las preguntas (feliz-triste-llorando) y ellos nos responderán a las preguntas indicándonos con el dedo la que más se aproxima a ellos. Y si alguno indica triste o llorando, le preguntamos cómo podemos conseguir pasar a feliz.
Aproximarse a los alumnos para atenderle durante el desarrollo de la clase.	En una tarea de lanzamientos en la piscina poco profunda, vemos que "Carmen" no puede lanzar el balón a cierta distancia y le decimos...	¿Te pasa algo? Carmen le dice que sí, que no puede lanzar lejos. Y le decimos, Carmen no te preocupes, mira cómo lo realizo yo (una representación de cómo se ejecuta haciéndolo él solo). Tras ello le decimos ¿Carmen lo hacemos los dos juntos? Ya verás, cómo vamos a poder lanzar la pelota.
Ser entusiastas.	En un juego, a "Juan y Eva", les lanzamos pelotas por la piscina y las tienen que coger e ir nadando y les decimos...	¡Juan y Eva! Sabéis, vamos a jugar a un juego súper chulo en que os lo vís a pasar muy bien. Tenemos que ir nadando. Juan tiene que coger las pelotas rojas y Eva tiene que coger las pelotas azules. Vamos a ver quién recoge más pelotas del agua. El que más pelotas consiga elegirá la próxima actividad a realizar. ¿Qué os parece?
Dar confianza a los alumnos.	En un juego de salto con los alumnos al lado del bordillo de la piscina, observamos que cuando llega el turno de "Víctor" no quiere realizar el salto de pie. El educador que está enfrente de ellos mientras que lo efectúan se acerca a Víctor y le dice...	¿Qué pasa Víctor? Y dice Víctor, que me da miedo hacer los saltos de pie. El educador indica, Víctor no te preocupes yo estoy aquí para ayudarte, vamos a sentarnos en el bordillo y probamos desde esa posición. Tras varias repeticiones de Víctor el educador le pregunta: ¿Víctor quieres hacerlo de pie cogido a mis manos? El educador se introduce en el agua y le ofrece su mano desde el agua para que Víctor realice varios intentos. Le volvemos a preguntar: ¿Quieres hacerlo tú solo, pero yo me pongo enfrente para ayudarte?
Comportarse como un modelo positivo para los alumnos.	En el juego de las cafeteras (meter la cabeza en el agua hasta la nariz), nos damos cuenta que cuando estamos llevando a cabo el mismo, que "Alba y Gema" no realizan correctamente el mismo y educador dice...	¡Alba, Gema! ¿Queréis hacer la cafetera conmigo? Ellas le dicen que no saben cómo hacerlo. El educador les dice: No os preocupéis, ¿queréis hacerlo como yo lo realizo? Alba y Gema consiguen hacerlo tras ver la representación.

Referencias

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press

Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., Nuñez, J. L., León, J., Valero-Valenzuela, A., & Conte, L. (2019). Protocolo de estudio cuasi-experimental para promover un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en docentes de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 83-101.

Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Buenos Aires: Sb Editorial.