



# CAPÍTULO 14 ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES Y MÉTODO ACUÁTICO COMPRENSIVO

Juan Antonio Moreno Murcia

**Cómo citar esta publicación:**

Moreno-Murcia, J. A. (2026). Estrategias motivacionales y Método Acuático Comprensivo. En R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín, A. Ortiz, F. Yázigi, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Educación acuática integral: fundamentos, prácticas y evidencias* (pp. 147-154). Sb editorial.

# **ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES Y MÉTODO ACUÁTICO COMPRENSIVO**

*Juan Antonio Moreno Murcia*

La mejora de la competencia acuática puede ser más efectiva, positiva y transformadora si se satisfacen las necesidades de autonomía, competencia y relación de los demás. Por el contrario, frustrar dichas necesidades puede retrasar la adquisición de la competencia acuática.

## **Introducción**

La motivación desempeña un papel central en el aprendizaje, particularmente en el ámbito acuático, donde los desafíos técnicos y emocionales pueden influir significativamente en la experiencia del estudiante. Estudios recientes (Ahmadi et al., 2022; Huéscar et al., 2022; Moreno-Murcia et al., 2021), fundamentados en la Teoría de la Autodeterminación (SDT), han desarrollado un modelo que clasifica los comportamientos motivacionales de los docentes en diferentes dimensiones clave. Este enfoque no solo ofrece estrategias prácticas para intervenir en el aula, sino que también busca satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes: autonomía, competencia y relación con los demás.

Cada dimensión incluye una serie de estrategias motivacionales que, al ser aplicadas de manera constante y reflexiva, contribuyen a generar una motivación de alta calidad en el aprendiz. Esta motivación, caracterizada por el interés intrínseco y el compromiso genuino del estudiante, es esencial para fomentar un aprendizaje significativo y sostenible en el medio acuático. Por el contrario, si las prácticas docentes no satisfacen estas necesidades, o peor aún, tienden a frustrarlas, los efectos pueden ser perjudiciales, manifestándose en formas como oposición desafiante, desinterés, malestar en clase y, finalmente, desmotivación.

Este capítulo se centra en analizar y presentar estrategias motivacionales efectivas dentro del marco del método acuático comprensivo, con el objetivo de potenciar la competencia acuática y garantizar un aprendizaje positivo y transformador para los estudiantes.

## **Método Acuático Comprensivo, motivación y competencia**

El Método Acuático Comprensivo (MAC) se caracteriza por abordar la enseñanza de la competencia acuática desde una perspectiva integral, que combina aspectos técnicos, psicológicos y sociales, promoviendo un aprendizaje significativo y adaptado a las necesidades individuales de los estudiantes.

Las estrategias motivacionales desempeñan un papel importante en este enfoque, ya que están diseñadas para satisfacer las necesidades psicológicas básicas identificadas

por la Teoría de la Autodeterminación: autonomía, competencia y relación con los demás. Estas necesidades son fundamentales para fomentar una motivación de calidad, que no solo impulsa el aprendizaje, sino que también promueve un entorno positivo en el que los estudiantes desarrollan confianza, interés y compromiso hacia las actividades acuáticas.

La relación entre estas estrategias y la mejora de la competencia acuática radica en que las intervenciones docentes basadas en la motivación de calidad ayudan a los estudiantes a superar los desafíos inherentes al medio acuático, como el miedo, la inseguridad o la falta de confianza. Además, el Método Acuático Comprensivo, al integrar tareas progresivas y adaptadas, refuerza la percepción de éxito y progreso personal, consolidando los beneficios de estas estrategias motivacionales, lo que podría llevar a largo plazo a una mayor seguridad en los entornos acuáticos.

## Los desencadenantes de la motivación

La motivación es un elemento determinante en la educación acuática, donde los estudiantes se enfrentan a desafíos únicos, como el miedo al agua, la inseguridad y la necesidad de dominar habilidades técnicas en un entorno poco familiar. En este contexto, los desencadenantes de la motivación juegan un papel central al facilitar el aprendizaje, fomentar la confianza y generar un compromiso genuino con las actividades acuáticas.

Estos desencadenantes se fundamentan en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, según lo propuesto por la Teoría de la Autodeterminación. Ofrecer a los estudiantes oportunidades para elegir y participar activamente en su aprendizaje, reconocer su progreso individual y crear un ambiente de apoyo interpersonal son estrategias clave para desencadenar una motivación de calidad. Esta motivación, a su vez, refuerza la implicación de los estudiantes, mejora su experiencia en el medio acuático y promueve un aprendizaje sostenido.

Si las necesidades se frustran, las consecuencias pueden ser significativas y perjudiciales para el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes. La frustración de la autonomía conduce a la falta de iniciativa y a la dependencia del educador, disminuyendo el disfrute y la interiorización de las habilidades acuáticas. La frustración de la competencia genera sentimientos de incapacidad, ansiedad y miedo al fracaso, lo que puede llevar a evitar los desafíos y a abandonar la práctica. La frustración de la relación interpersonal causa aislamiento, desconfianza y falta de apoyo social, afectando negativamente la motivación y el compromiso con el grupo y el aprendizaje. Los efectos de la frustración pueden comenzar a manifestarse desde edades tempranas, aproximadamente a partir de los 3 a 4 años, cuando los niños empiezan a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y su entorno social.

En el marco de la educación acuática, el uso de un enfoque como el Método Acuático Comprensivo potencia aún más el impacto de estos desencadenantes motivacionales.

Este método adapta las actividades al nivel y las necesidades de los estudiantes, promoviendo un progreso gradual que refuerza su percepción de éxito y competencia. Además, al integrar tareas que estimulan la cooperación y la reflexión, se fortalecen los vínculos sociales y la confianza en el entorno acuático.

## Propuesta de estrategias

En este apartado, se presentan una serie de estrategias motivacionales diseñadas para fomentar la autonomía, la competencia y las relaciones interpersonales en el contexto de la búsqueda de la mejora de la competencia acuática utilizadas en el método acuático comprensivo (Figura 1). Cada estrategia se ilustrará con ejemplos concretos que demuestran cómo satisfacer estas necesidades psicológicas básicas, así como ejemplos de situaciones que podrían frustrarlas. Estas estrategias están pensadas para que los educadores puedan crear un ambiente de aprendizaje más positivo y motivador, adaptado a las necesidades individuales de los aprendices. Al implementar estas estrategias, los educadores pueden ayudar a su alumnado a desarrollar una mayor confianza en sus habilidades, fomentar su autonomía en el agua y mejorar sus relaciones con compañeros y acompañantes, lo que en última instancia conduce a una experiencia de aprendizaje más efectiva y gratificante.

Figura 1. Estrategias motivacionales.





## Estrategias para la autonomía

Estrategia	Ejemplo satisfacción	Ejemplo frustración
Permitir que hagan sus aportaciones o elijan	Dejar que los niños elijan entre practicar flotar o deslizarse según su nivel de confianza en el agua.	Forzar a todos los niños a realizar saltos al agua sin considerar sus niveles de confianza.
Enseñar de la forma que prefieren	Permitir que elijan entre las distintas formas presentadas para desplazarse según su preferencia.	Exigir a los estudiantes que practiquen un solo estilo de natación, sin preguntar preferencias.
Proporcionar razones	Explicar cómo aprender a flotar correctamente aumenta la seguridad en el agua en todas las edades, pues permite descansar, y tener tiempo para pedir y esperar ayuda si fuera necesario.	Mandar repetir ejercicios de flotación sin explicar por qué es importante dominarlo.
Fomentar que progrese a su propio ritmo	Adaptar ejercicios de flotación para principiantes, permitiendo pausas cuando lo necesiten.	Imponer un cronograma rígido en ejercicios de natación para principiantes sin flexibilidad.
Utilizar un lenguaje de invitación	Proponer a los estudiantes más avanzados ideas para hacer un juego subacuático y dejarles decidir.	Ordenar: "Haz este trayecto subacuático 3 veces".
Preguntar sobre su experiencia en las clases	Preguntar qué ejercicios les han ayudado a sentirse más seguros en la piscina al final de la sesión.	Desestimar las sugerencias de los estudiantes sobre lo que les gustaría practicar más.
Establecer objetivos intrínsecos para el aprendizaje	Enseñar cómo la técnica de patada ayuda a ahorrar energía en situaciones acuáticas reales.	Enfocarse en la distancia sin considerar la calidad del movimiento, motivación o variantes al mismo.
Proporcionar variedad de actividades	Incorporar actividades de juego como búsqueda de objetos sumergidos para principiantes.	Poner los mismos ejercicios repetitivos en cada sesión, aburriendo a los principiantes.
Provocar la curiosidad	Organizar exploraciones seguras bajo el agua para descubrir cómo moverse mejor en inmersión.	Evitar proponer nuevas dinámicas en el agua, dejando las actividades monótonas.
Razonar los valores de la clase	Fomentar la cooperación al trabajar en parejas para aprender técnicas de rescate básicas.	Focalizar solo en competencias, ignorando la importancia de aprender a cooperar en emergencias.
Proporcionar recursos para el aprendizaje de forma autónoma	Dar acceso a materiales como vídeos instructivos para practicar fuera de la piscina.	No permitir el uso de materiales externos para profundizar en sus aprendizajes.



## Estrategias para la competencia

Estrategia	Ejemplo satisfacción	Ejemplo frustración
Proporciona un nivel óptimo de desafío	Diseñar ejercicios de flotación con niveles crecientes, como flotar con ayuda, luego sin ayuda.	Exigir a todos que naden largas distancias sin tener en cuenta su habilidad inicial.
Proporciona una retroalimentación específica	Decir: "Intenta mover más los pies para mantenerte mejor flotando".	Decir: "Estás haciendo mal, ya te lo he explicado ¿no me escuchaste?"
Elogia la mejora apreciada	Decir: "Mira la distancia que lograste avanzar sin apoyo, buen trabajo".	Ignorar mejoras individuales y centrarse solo en resultados grupales.
Proporciona retroalimentación centrada en el proceso	Decir: "Tu esfuerzo al patear más fuerte está ayudando mucho a avanzar".	Criticar solo los resultados, como "No avanzaste lo suficiente".
Usa de forma óptima los elogios	Elogiar: "Buen trabajo al usar los brazos para mantener el equilibrio".	Elogiar solo a los más avanzados, ignorando el esfuerzo de otros.
Fija objetivos basados en estándares autoreferenciados	Pedir a cada estudiante que mejore un aspecto técnico propio, como el ritmo de patada.	Establecer un estándar único que algunos no puedan alcanzar.
Muestra esperanza, ánimo y optimismo	Decir: "Sé que puedes lograrlo, estás progresando bien".	Decir: "Esto es muy difícil para ti, mejor intenta otra cosa".
Demuestra con ejemplos	Demostrar cómo hacer una brazada correcta en el agua.	No mostrar ejemplos claros y dejar que los estudiantes adivinen.
Proporciona información en privado	Hablar con el estudiante aparte: "Tu patada mejora, intenta estirar más los pies".	Criticar al estudiante frente a sus compañeros: "Estás haciendo todo mal".
Aclara las expectativas	Explicar detalladamente el orden de ejercicios en una clase.	No plantear o no tener una clase estructurada con objetivos claros.
Estimula el aprendizaje activo	Permitir a los estudiantes explorar diferentes estilos de salto al agua.	Sacar del juego a quien rechaza hacerlo.

## ▶▶▶ Estrategias para la relación con los demás

Estrategia	Ejemplo satisfacción	Ejemplo frustración
Muestra una consideración positiva incondicional	Decir: "Buen trabajo, Álvaro. Aunque no terminaste la tarea, estás mostrando un gran esfuerzo".	Criticar al estudiante públicamente por un error menor, sin reconocer su esfuerzo.
Pregunta sobre el progreso, el bienestar y/o los sentimientos	Preguntar: "Vanessa, ¿cómo va tu aprendizaje? ¿Necesitas ayuda?".	Ignorar a los estudiantes cuando muestran signos de dificultad.
Expresa afecto	Decir: "Teresa, qué alegría tenerte de nuevo en clase".	No reconocer el regreso de un estudiante después de una ausencia prolongada.
Promueve la cooperación	Proponer: "Para diseñar el esquema de juego, trabajar juntos y distribuir los roles".	Forzar tareas individuales que excluyen oportunidades de colaboración.
Presenta entusiasmo	Decir: "¡Irene, que pase tan brillante! Me encanta cómo están trabajando".	Abordar las tareas con desinterés o actitud apática frente a los estudiantes.
Empatiza	Decir: "Entiendo que estés saturado, pero puedes empezar progresivamente".	Exigir el cumplimiento de tareas sin considerar las dificultades del estudiante.
Agrupa con intereses similares	Decir: "Estas son las opciones; elegir el tema que más os guste para trabajar en grupos".	Asignar grupos sin considerar afinidades o intereses compartidos.

## ▶▶▶ Conclusión



educadores pueden crear un entorno de aprendizaje que fomente una motivación intrínseca y de alta calidad. Las estrategias motivacionales presentadas, ilustradas con ejemplos prácticos, ofrecen una guía para que los educadores acuáticos puedan potenciar la competencia acuática de sus estudiantes, promover su bienestar emocional

En resumen, este análisis subraya la importancia de un enfoque integral y motivacional en la educación acuática, fundamentado en la Teoría de la Autodeterminación y exemplificado a través del método acuático comprensivo. Al satisfacer las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, y al evitar prácticas que frustren estas necesidades, los

y social, y asegurar que la experiencia de aprendizaje sea positiva, significativa y transformadora. La implementación consciente y reflexiva de estas estrategias no solo mejorará la competencia acuática de los estudiantes en el agua, sino que también contribuirá a formar personas más seguras, autónomas y conectadas con el gusto por la práctica de actividades acuáticas a lo largo de la vida.



## Bibliografía

- Ahmadi, A., Noetel, M., Parker, P., Ryan, R. M., Ntoumanis, N., Reeve, J., Beauchamp, M., Dicke, T., Yeung, A., Ahmadi, M., Bartholomew, K., Chiu, T. K. F., Curran, T., Erturan, G., Flunger, B., Frederick, C., Froiland, J. M., González-Cutre, D., Haerens, L., ... Lonsdale, C. (2023). A Classification System for Teachers' Motivational Behaviors Recommended in Self-Determination Theory Interventions. *Journal of Educational Psychology*, 115(8), 1158-1176. <https://doi.org/10.1037/edu0000783>
- Huéscar, H., Barrachina, J., & Moreno-Murcia, J. A. (2022). En búsqueda de la autonomía en educación física. Octaedro. <https://doi.org/10.36006/09124-1>
- Moreno-Murcia, J. A., & Barrachina, J. (2022). Motivar en Educación Física. No lo duces, aplica la ciencia. Inde.