

The book cover features a vibrant blue background with an underwater scene. A swimmer's arms are visible, reaching out. The water is filled with light rays and bubbles. Overlaid on the image are numerous semi-transparent circles in various colors (blue, green, yellow, white) and sizes. Some circles are solid, while others are outlines. Horizontal lines in black, white, and red are scattered across the cover. The title is written in a bold, white, sans-serif font.

cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar

Roger Zumbunnen
Jean Fouasse



EDITORIAL
PAIDOTRIBO

Copyrighted

CÓMO VENCER EL MIEDO AL AGUAY APRENDER A NADAR

Roger Zumbrunnen
Jean Fouace



This One



YX1R-08G-C5QP ighted material

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Título original: Comment vaincre la peur de l'eau et apprendre a nager

Traducción: Núria Casals Giron

© Editions de l'Homme

© 2001, Roger Zumbrunnen
Jean Fouace
Editorial Paidotribo
Consejo de Ciento, 245 bis, 1º 1ª
08011 Barcelona
Tel. 93 323 33 11 – Fax. 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com/>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:
ISBN: 84-8019-587-8
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic

*El agua, que te resulta un misterio,
es quizás el más fuerte de todos
los lugares de Felicidad.*

Jean d'Ormesson, *La douane de mer*

ÍNDICE

Prólogo	9
Cómo utilizar este libro.....	11

Primera parte: Comprender para cambiar

El agua, el imaginario y la biología	15
Los beneficios del agua.....	17
El uso correcto e incorrecto de la ansiedad.....	19
¿Qué es una fobia?.....	22
La experiencia vivida de la hidrofobia.....	25
¿Cómo se desarrolla la hidrofobia?	27
Los signos de la hidrofobia	29
Aprender a cambiar	32
El método Halte para la hidrofobia	36
Cómo realizar el diario de control.....	45
Utilizar los accesorios.....	48
Practicar fuera de la piscina.....	49

Segunda parte: el método Halte para vencer la hidrofobia

Primera etapa: Familiarizarse con el agua	53
Lección 1: Hacer burbujas en el agua.....	53
Lección 2: Respirar en el agua	61
Lección 3: Flotar	72
Lección 4: Hacer el tonel.....	79
Lección 5: Deslizarse en el agua.....	86
Lección 6: El cabuzón del pato	96

Segunda etapa: Nadar	102
Lección 7: Nadar de espalda	103
Lección 8: Nadar crol	110
Lección 9: Nadar braza.....	118
Tercera etapa: Vencer el miedo al agua profunda	123
Lección 10: Nadar sentado.....	123
Lección 11: Saltar y sumergirse.....	134
Lección 12: El recorrido acuático completo	150
Recopilación de los <i>leitmotiv</i>	156
Epílogo	159



AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría **expresar** nuestro agradecimiento a Irma, Elisabeth y a todos los demás. Sus sugerencias, sus observaciones, sus experiencias, sus éxitos y sus dificultades en su esfuerzo para vencer la hidrofobia han sido muy válidos durante la preparación de este libro. También nos gustaría dar las gracias a nuestros cónyuges por su paciencia, su amabilidad y sus continuas muestras de ánimo durante toda la elaboración de la obra. Gracias también a Jean Déruaz por su asistencia técnica y a la Dra. Karen Bourdon, del National Institute of Mental Health de Rockville en Maryland, quien amablemente nos ha informado de las investigaciones que está realizando con su equipo sobre la frecuencia de las fobias en la población.

Jean Fouace
Brigitte Raboud
Roger Zumbrunnen

PRÓLOGO

Una experiencia: «Yo sufría hidrofobia...»

Cuando descubrí el método Halte para vencer la hidrofobia, a los cuarenta años, el pánico al agua hacía mella en mi piel desde hacía años. Desde bebé, si escucho lo que cuenta mi madre, ya tenía miedo, pues bañarme suponía toda una lucha.

Más tarde, en la escuela, tuve que seguir fatales cursos de gimnasia que me entrenaban en una piscina. De una manera u otra, mi profesor de natación quería iniciarme en las alegrías del agua. Pero mi miedo era tal que sólo conseguía realizar unos movimientos desordenados... y, temblando de miedo, salir inmediatamente del agua. Hastiado por lo que consideraba caprichos de niño malcriado, el hombre no tuvo una idea mejor que lanzarme en la parte más honda de la piscina, donde yo intentaba en vano salir, tragando y tragando agua y agitándome desesperadamente...

Aquí se acabaron mis contactos con el agua. Mi repulsa era tan grande que, ya adolescente, y después adulto, renunciaba al placer de un buen baño o me contentaba con diez centímetros de agua. Prefería la ducha, pero la tomaba rápidamente, y nunca ponía la cabeza debajo del chorro de agua. Siempre, la vista y la presencia del agua provocaban en mí unas desagradables sensaciones: mi pulso se aceleraba, temblaba, me sentía oprimido, hinchado... No hace falta decir que evitaba cuidadosamente cualquier extensión de agua. Aun a costa de sentirme aislado, me abstenía de veranear junto al mar o en un lago, aunque vivo a 200 metros del lago Lemán...

Un día hablé con mi médico de este problema. Casualmente él conocía la hidrofobia y, para ayudarme, me dio la dirección de Jean Fouace. Interesado y motivado, aunque escéptico, decidí contactar con él. Después de varios meses

de práctica del método Halte para la hidrofobia, mi miedo desapareció progresivamente hasta hacerlo del todo; actualmente nado con la cabeza debajo del agua y con los ojos abiertos... mejor aún, cada vez me gusta más pasar más tiempo en el agua, saboreando los beneficios de este elemento que durante tantos años me aterrorizó.

Por lo tanto, les invito a seguir este libro que, como a mí, le hará girar definitivamente una página de su vida: la de la hidrofobia.

Este relato ilustra la realidad del problema de la hidrofobia. Muestra las consecuencias, pero también las posibilidades de superarlo, eliminar la tensión y, finalmente, descubrir el gusto por el agua. ¡Esto es posible a cualquier edad!

Pero, atención, no crea que será fácil. No sea impaciente. Pronto descubrirá que es posible superar una parte de este miedo. Sin embargo, necesitará mucho tiempo y ejercicios para liberarse completamente de este malestar en el agua. Pero créalo, sus esfuerzos acabarán por recompensarle.

Y recuerde: una fobia puede compararse a unos barrotes sólidamente anclados en nuestro interior. Nos mantienen prisioneros de nuestras propias limitaciones y nos impiden acceder a comportamientos accesibles para nuestros semejantes. Pero, estos barrotes no pueden eliminarse de golpe: deben limarse poco a poco. Para conseguirlo, la poción mágica es una mezcla de Motivación y Voluntad.



CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Este libro ofrecerá a toda persona con hidrofobia la necesidad de entrar en contacto con el agua. Propone un método para familiarizarse con el agua y descubrir en el medio acuático una fuente de placer, de juego y de relajación. Antes de entrar en las lecciones del método Halte para la hidrofobia, aconsejamos leer atentamente los capítulos de la primera parte. Éstos proporcionan una útil y práctica información antes de empezar el aprendizaje del método. A continuación, se pasará al estudio y a la práctica de las lecciones. Cada una de ellas corresponde a un nivel en la vía de adquisición del comportamiento acuático y del control de la hidrofobia. Las lecciones pueden realizarse en una o varias sesiones, según la dificultad, la progresión experimentada y el número de ejercicios. No dude en llevarse el libro a la piscina para comparar la teoría con la práctica. No queme etapas. La adquisición de un nuevo comportamiento es un proceso largo y, en este ámbito al igual que en otros, «paciencia y tiempo hacen más que fuerza y rabia». Si puede utilizar una cámara de vídeo, filmese o hágase filmar por un compañero mientras practica los ejercicios. Es una forma de aprendizaje extraordinaria, que completa la lectura del manual. La imagen en vídeo permite tomar conciencia de los comportamientos erróneos, pero también revela los comportamientos correctos ya adquiridos, ayudando a consolidarlos. Trabajar en grupo es más estimulante y divertido que trabajar solo. La observación y los comentarios de un compañero pueden suplir con ventaja la autoobservación por el vídeo. Pero esto no disculpa el paciente trabajo personal.

PRIMERA PARTE

Comprender para cambiar



EL AGUA, EL IMAGINARIO Y LA BIOLOGÍA

Desde siempre el hombre se ha visto tentado por el agua. Desde siempre ha mantenido con el elemento acuático relaciones ambivalentes y apasionadas, marcadas por el deseo y la repulsa, el amor y el odio. Siempre y en todas las civilizaciones, el agua se asocia a la vida, pero también a la muerte.

En todas las civilizaciones, incluyendo la nuestra, el agua simboliza valores fundamentales, pero opuestos, fuerzas positivas y negativas. El agua representa la pureza, la limpieza física y moral. Pero también, el movimiento, la fecundación, la curación, el renacer. O sea, la vida. La ceremonia cristiana del bautismo marca la entrada del creyente en una nueva vida. Es un ejemplo entre otros del valor del agua como instrumento simbólico de renacimiento y de purificación. El agua también es el símbolo del tiempo que transcurre y que, poco a poco, lo aplanata todo. Pero el agua también puede ser devastadora llevándose todo a su paso, destruyendo bienes y personas.

En el imaginario, pero también en las representaciones culturales o religiosas, los dos significados opuestos del agua suelen ser mostrados por el mismo objeto. Las aguas del Nilo son para Moisés, el recién nacido, al mismo tiempo un peligro mortal y la fuente de su salud. El Diluvio también engloba las dos funciones del agua, completamente opuestas, pero, al mismo tiempo, indisociables: la destrucción del mundo corrupto y el renacer de un mundo purificado. En la mitología griega, el momento de la muerte se representa por la travesía de un río, el Olvido. Se pasa de una orilla a otra del Olvido a bordo de una barca que conduce al difunto del mundo de los vivos al de las sombras.

En la actualidad, el agua sigue habitando el imaginario colectivo. Durante once de los doce meses del año, muchos de nosotros soñamos

con soleadas playas y aguas azules. La piscina privada es atributo obligatorio de cualquier ensueño. Las estaciones termales conocen, actualmente, un interés espectacular. La cura termal sin duda responde a un deseo más o menos profundo que se esconde en todos nosotros. El de renacer periódicamente, después de verse liberado, al pasar por las cálidas y acogedoras aguas, de las toxinas del estrés, de la fatiga o de las molestias de la vida cotidiana.

En cuanto al carácter maléfico del agua, permanecen en nuestra imaginación. Periódicamente, la actualidad meteorológica hace resurgir a la superficie de la conciencia colectiva el miedo ancestral a la sequía y a las inundaciones. Demasiado tiempo de clima inhabitualmente seco basta para que el espectro de un deterioro profundo y permanente del entorno planetario aparezca en nuestras mentes. O, al contrario, si se desatan tormentas particularmente violentas y destructoras, renace en nosotros el profundo temor al agua.

¿Por qué la mente humana se siente tan fascinada por el agua? ¿Por qué el agua está omnipresente en el imaginación y en la cultura? Es porque el agua es indispensable para la existencia de la vida en la tierra. La aparición de la vida ha sido posible por la presencia de agua en el planeta, condición *sine qua non* del desarrollo de todo ser vivo; en la actualidad, el agua sigue siendo indispensable para los procesos biológicos, pues contiene la vida. La vida se ve condicionada a la presencia del agua y al mantenimiento de un sutil equilibrio con el medio acuático. Cualquier perturbación de este equilibrio es una amenaza mortal. Esta ley es válida para todos los eslabones de la organización biológica, desde los microorganismos hasta los seres humanos.

La relación de estrecha dependencia entre el desarrollo de la vida y la presencia de un medio acuático existe desde el origen de las especies y se repite con cada nacimiento individual. El hombre, en tanto que ser biológico, no escapa a esta evidencia. La evolución ha dispuesto el desarrollo del huevo, después del embrión y del feto humano en el medio acuático (el líquido amniótico también es considerado Agua, de ahí que se diga romper aguas al momento previo al parto). Las aguas constituyen el elemento predominante del "medio interior" del embrión (células y tejidos). Todos los intercambios entre el feto y su entorno (el cuerpo



materno) se realizan por vía acuosa, incluyendo lo que acaecerá después del nacimiento, la respiración, o sea el aporte de oxígeno y la eliminación de gas carbónico. Antes del parto, los intercambios vitales pasan por la vía sanguínea, gracias a los vasos que unen al embrión con su madre por medio del cordón umbilical.

Con el nacimiento se produce un cambio radical y brutal por su rapidez: el aire ambiente constituirá en lo sucesivo el entorno exterior habitual del recién nacido. A partir de ahora, ya no será por la vía líquida (sangre del cordón umbilical) sino por la vía aérea (pulmones y vías respiratorias) que el oxígeno penetrará y el gas carbónico se evacuará. Por el contrario, el agua sigue siendo el principal componente del "medio interno" y representará siempre la mayor parte del peso corporal del ser humano, durante toda su vida. Del 90% en el recién nacido, la parte de agua disminuye hasta el 60% en el adulto.

En los días, semanas y meses que siguen al nacimiento, el niño, poco a poco, se acostumbrará a vivir en un entorno aéreo y no acuático. Se acostumbrará de tal manera que si, durante mucho tiempo, no tiene la posibilidad de exponerse al agua, incluso puede llegar a desarrollar una reacción de desagrado, llegando a la angustia si, de nuevo y bruscamente, se ve expuesto al medio acuático. Y, sobre todo, si la presencia del agua amenaza la función respiratoria, adquirida con sufrimiento en el momento de nacer. Cualquier método de aprendizaje de la natación y sobre todo cualquier método destinado a superar el miedo al agua, debe, imprescindiblemente, permitir la aclimatación al medio acuático y la seguridad respiratoria. El aprendizaje debe convertir este objetivo en prioridad absoluta, ya que de lo contrario la ansiedad en relación con el agua sólo hará que persistir y agravarse.

LOS BENEFICIOS DEL AGUA

Más allá de su valor simbólico, el agua posee múltiples cualidades que la hacen irremplazable en muchos ámbitos de la vida diaria: higiene, por descontado, pero también ocio y salud. La mayoría de los atractivos



del agua se conocen desde la Antigüedad, e incluso antes. Los griegos y después los romanos rendían un verdadero culto al agua, medio privilegiado para promover el bienestar y la salud. Los baños ocupaban un lugar preponderante en la cultura y la vida diaria de los romanos. En cualquier ciudad, incluso modesta, y cualquier habitación privada de cierta importancia, se acondicionaban termas, a veces muy lujosas, y proporcionaban piscinas de diferentes temperaturas.

La importancia del agua y de los baños varía según la época, el lugar, los valores culturales (por ejemplo, importancia otorgada a la higiene, al bienestar y al placer) y las tradiciones religiosas. Actualmente, el agua y los baños están recuperando la importancia que habían perdido. La playa, el relax bajo el sol y los deportes acuáticos (natación, surf, windsurf, submarinismo, entre otros) ocupan el primer lugar entre los pasatiempos de vacaciones desde el final de la Segunda Guerra Mundial. La influencia favorable del agua en la salud y, de forma más general, para “ponerse en forma” y en la promoción del bienestar está redescubriéndose: la talasoterapia, versión moderna de la antigua hidroterapia, conoce un éxito que va en aumento. El termalismo vuelve a estar de moda. Muchas estaciones termales han comprendido que pueden incrementar su ámbito de actividades más allá de la dimensión estrictamente médica—tratamiento de enfermedades o reeducación después de una enfermedad o accidente—. Un público cada vez más amplio y de todas las edades aprecia las posibilidades de relajarse, regenerarse o simplemente pasar un agradable momento en los centros termales.

Las actividades acuáticas presentan la ventaja de ser accesibles a todos los bolsillos, a todas las edades y a todas las épocas del año, gracias a la multiplicación de las piscinas cubiertas. Los niños encuentran en el agua un medio ideal de juego. A los adolescentes les gusta ir a la piscina o a la playa para practicar una actividad deportiva o simplemente por el placer de encontrarse en un contexto agradable. Los adultos pueden mantenerse en forma o conservar la línea practicando la natación.

En cuanto a las personas de la tercera edad, en el medio acuático encuentran una de las pocas posibilidades de practicar una actividad física que sea sana, adecuada a su estado físico y no peligrosa. Los movimientos en el agua protegen mucho más las articulaciones que otros depor-



tes, lo que es de agradecer cuando se sufre artrosis o artritis. La natación y su posición estirada ejercen menor presión en la columna dorsal y lumbar que los otros deportes, practicados en posición vertical —tenis, esquí, carreras o marcha—. En el agua, el peso del cuerpo disminuye en un 90% y la resistencia del agua obliga a realizar movimientos lentos y suaves. El ejercicio muscular en el medio acuático se realiza casi en la ingravidez y sin peligro para el aparato osteomuscular. Además, la natación solicita los músculos de forma equilibrada, ya que tanto trabajan la parte superior como inferior del cuerpo, la mitad derecha como la mitad izquierda que contribuyen al movimiento de forma simétrica. Así, la natación es una actividad física útil para la rehabilitación de múltiples afecciones, que afectan a todos los sistemas y, en particular, al locomotor, articular, neurológico y cardiovascular. Al mismo tiempo, la relajación y la distensión aportadas por el medio acuático son una ayuda apreciable para el mantenimiento mental y el tratamiento de afecciones psíquicas —estrés, agotamiento, ansiedad, depresión.

EL USO CORRECTO E INCORRECTO DE LA ANSIEDAD

Las emociones, buenas o malas, son el motor principal del comportamiento humano. Agradable o penosa, la emoción es un componente esencial del placer y del sufrimiento. También es la guía más segura para acercarnos o alejarnos de alguien. La emoción es una experiencia primitiva fundamental, ya que se ancla profundamente y al mismo tiempo en el trasfondo biológico del individuo y en la prehistoria de la especie humana. El miedo y la ansiedad se encuentran entre las emociones más comunes y más fuertes. El entorno del hombre primitivo era amenazador, misterioso, lleno de peligros —animales salvajes, enemigos naturales y otros—. Para sobrevivir, el hombre ha tenido que explorar continuamente nuevos territorios y enfrentarse a estos peligros. Ante algunos peligros extremos, la elección con frecuencia se limita a soluciones extremas: el combate o la huida (*fight or flight*) o incluso, a veces, la inmovi-



lidad absoluta (hacerse el muerto). La supervivencia exige movilizar en unos segundos todos los recursos para conseguir un esfuerzo intenso e instantáneo.

Como el del animal, el organismo humano está dotado de un sistema de alerta y de seguridad, encargado de anticipar el peligro y de prepararlo para el combate o la huida (pocas veces a la imposibilidad absoluta de cualquier movimiento). El miedo y la ansiedad –miedo sin un objeto claramente definido– se encuentran en el núcleo del sistema de alerta y de seguridad. La aceleración del pulso y de la respiración, la modificación del tono muscular así como el vaciado previo de la vejiga y del intestino son algunas de las reacciones físicas a la activación del sistema de alerta y de seguridad. Este sistema tiene una base anatómica, que incluye zonas cerebrales situadas en las partes arcaicas del cerebro (tronco cerebral) así como una extensa red de nervios, el sistema nervioso autónomo –independiente de la voluntad–. Éste dirige los órganos y sistemas periféricos movilizados en el estado de alerta –corazón, circulación, respiración, sistema digestivo, musculatura, etc.

En cuanto a la anticipación mental al peligro, ésta consiste en incrementar la vigilancia y la atención al entorno para explorar activamente y detectar las amenazas y peligros eventuales; también recurre a los recuerdos de situaciones pasadas análogas para inspirarse en el pasado y encontrar una solución al problema presente. La evaluación que pasa por el córtex cerebral y la conciencia es un proceso lento, ya que implica un análisis detallado y reflexionado de la situación. Como el tiempo apremia, en caso de peligro extremo la vía lenta es abandonada en provecho de procesos mentales más antiguos y más rápidos: asociaciones reflejas inmediatas, globales, intuitivas y sensoriales (desfile de imágenes, de flashes de situaciones o de comportamientos pasados similares).

Con esto hemos heredado de nuestros antepasados un sistema de alerta y de seguridad arcaica, rápida y refleja. Este sistema se muestra eficaz para asegurar la supervivencia de los individuos y de la especie humana en un entorno desconocido y hostil, permitiendo la exploración prudente de este entorno. Se organiza alrededor de la ansiedad y de sus manifestaciones comportamentales (lucha, huida o inmovilización), corporales (aceleración del pulso, de la respiración, etc.) y menta-



les (hipervigilancia e incremento de la atención, desfile de imágenes del pasado o escenarios de anticipación del futuro, etc.).

Actualmente la ansiedad mantiene su función original de señal de alerta. La señal se desencadena cada vez que nos enfrentamos a una novedad, a un entorno desconocido u hostil. La ansiedad despierta nuestra atención, excita nuestra curiosidad y nuestros deseos, estimula nuestras acciones y, al mismo tiempo, nos pone en guardia, nos prepara para la lucha o la huida. Esta ansiedad es constructiva, estimulante y saludable.

La ansiedad puede llegar a ser problemática y enfermiza cuando es excesiva y desproporcionada en relación con los peligros afrontados. Entonces, la atención hacia el entorno y los potenciales peligros no estimulan la acción y la adaptación, sino que los paraliza hasta el punto de convertir el inmovilismo y la prevención en los comportamientos privilegiados. La imaginación se puebla de escenarios catastróficos sin fundamento real, pero que refuerzan la ansiedad. Las sensaciones físicas provocadas por la movilización del sistema nervioso autónomo son tan fuertes que provocan descontento, sufrimiento y una incorrecta interpretación. No son percibidas como la señal de un posible peligro, sino como peligrosas en sí mismas: «Si mi corazón late demasiado deprisa... es que algo va mal... se parará... respiro con dificultad... pues me falta el aire... voy a ahogarme...».

Las personas ansiosas tienen un sistema de alerta y de seguridad muy sensible que se desencadena por cualquier motivo (los médicos hablan, en estos casos, de ansiedad generalizada). En otros casos, la ansiedad está provocada por una situación precisa que no desata una reacción de miedo o de pánico en la mayoría de las personas (son las fobias). En otras personas, la ansiedad se desencadena de forma paroxística sin razón aparente (son los ataques de pánico espontáneos).

Lo que las personas no ansiosas deben tener en cuenta, para comprender mejor a los ansiosos, es que para estos últimos, la ansiedad, aunque no sea provocada por una situación que se experimente objetivamente como peligrosa, es tan real, intensa y penosa como la alerta desencadenada en un no ansioso por un peligro real como, por ejemplo, un accidente de coche con la impresión de muerte inminente, la



caída en una montaña, etc., u otro. Lo mismo que un detector de humos que no diferencia entre un conato de incendio y un cigarrillo situado cerca de él y desencadena la misma señal de alarma en ambos casos. Dicho de otro modo, en el individuo ansioso, la falsa alerta es tan penosa y angustiante como una alerta auténtica en un individuo no ansioso, quizás incluso peor. Varios pacientes ansiosos enfrentados a peligros reales (atentados, hemorragias, accidentes de circulación o de avión, etc.) nos contaron que se sintieron mejor y mucho más seguros de ellos mismos ante un peligro objetivo que durante una crisis de angustia. Esto se puede comprender recordando que la ansiedad es una forma de miedo cuyo objetivo no está claramente definido y delimitado. Incluso en el caso de la fobia, en la cual la ansiedad está provocada por una situación precisa, el individuo reconoce que su ansiedad no es ni razonable ni completamente explicable por la situación y, por lo tanto, debe recurrir a otras fuentes aunque no las vea. Por el contrario, un peligro real puede percibirse, describirse y delimitarse. Por lo tanto, se pueden tomar medidas para hacerle frente. Tiene límites, aunque se trate de un peligro real, mientras que el peligro irracional carece de límites, de objetos precisos, y se vuelve mucho más difícil de afrontar. Hacer el peligro más preciso, más palpable, más consciente es el primer objetivo de un tratamiento para la ansiedad.

¿QUÉ ES UNA FOBIA?

Cuando la ansiedad se desencadena específicamente por una situación precisa sin un carácter peligroso evidente, o por la anticipación de esta situación, entonces se habla de fobia. En la fobia en el sentido estrictamente médico, la ansiedad provocada por la situación o su anticipación es realmente enfermiza. Esto significa, o bien que la situación provoca un sufrimiento amenazante, por ejemplo, y la persona debe tomar medicamentos, o bien que la ansiedad o el evitar que la situación resultante representa una grave molestia para la vida diaria o social de la persona.



Se trata de las características de la fobia enfermedad, según los criterios internacionalmente reconocidos del DSM-IV, clasificación de la American Psychiatric Association (1984). Sin duda, existen muchas personas que presentan un problema fóbico cuya gravedad no alcanza el grado de morbilidad especificado anteriormente, o no es reconocido como tal por la persona que lo sufre. Esto afecta sobre todo a las fobias cuyo objeto ansiógeno puede ser fácilmente evitado sin que provoque consecuencias demasiado visibles, como por ejemplo el agua. Es posible evitar sistemáticamente bañarse sin que se note demasiado o que tenga consecuencias sociales catastróficas.

Sin embargo, las investigaciones epidemiológicas referentes a la frecuencia de estos problemas en la población, realizadas en Europa y en los Estados Unidos, sugieren que los problemas fóbicos están relativamente extendidos. Las referencias exactas de estos investigadores se han indicado en la bibliografía propuesta al final del libro. Se estima que entre un 10 y un 15% de la población general sufre fobia-enfermedad en algún momento de su vida. El problema sería dos veces más frecuente entre las mujeres que entre los hombres. Pero quizás estas cifras no son totalmente exactas, ya que las mujeres tienen, por lo general, menor dificultad para reconocer la existencia de un problema que les hace sufrir, y, sobre todo, si se trata de miedo.

La ansiedad fóbica se caracteriza por la presencia de todos los elementos constitutivos del estado de alerta:

- Presencia en el entorno de un objeto o de una situación percibida como peligrosa, o anticipación de esta presencia.
- Emoción ansiosa, irracional o desproporcionada en relación al peligro real de la situación desencadenante, acompañada de sus manifestaciones mentales, fisiológicas y comportamentales:
 1. Hipervigilancia e incremento de la atención hacia el entorno para detectar la presencia del objeto-problema; imágenes y escenarios catastróficos que recuerdan experiencias penosas pasadas o anticipación de un fracaso catastrófico en relación con la situación; el escenario catastrófico incluye, a menudo, una interpretación erró-



nea de las sensaciones físicas internas y de la situación ansiógena vinculada al entorno.

2. Sensaciones físicas típicas de la ansiedad, causadas por la activación del sistema de alerta autónomo: aceleración del ritmo cardíaco, respiratorio, transpiración, vértigos, etc.
3. Comportamiento para evitar sistemáticamente la situación temida o pánico desordenado en caso de un fuerte exposición.

Los pensamientos y las imágenes negativas referentes a los supuestos peligros (peligro exterior e interpretación errónea de las sensaciones físicas) tienen un carácter emocional, extremo y sin matices. Su encadenamiento conduce a un verdadero escenario catastrófico, cuando la angustia se incrementa: «Mi corazón se acelera, tengo la impresión que va a estallar... y ya no puedo respirar... me falta el aire... voy a ahogarme... nadie puede ayudarme... voy a desmayarme... morir...». El error de interpretación de las sensaciones físicas internas (impresión de padecer un problema respiratorio o cardíaco) y de la situación circundante agrava la ansiedad, pues acelera aún más las reacciones físicas, al incrementar la impresión de un riesgo vital. El individuo tiene la sensación de estar cercado por un peligro, externo e interno al mismo tiempo, y el mecanismo se refuerza de manera circular. Es el círculo vicioso que constituye la crisis de pánico.

El comportamiento motor, el más utilizado por los individuos para atenuar o eliminar la ansiedad fóbica, es evitarlo. Evitarlo permite al individuo no enfrentarse directamente con la ansiedad, pero este beneficio se paga caro. En primer lugar, evitarlo sólo funciona cuando realmente puede hacerse. Si es la única estrategia utilizada contra la ansiedad y, por cualquier razón imprevista, es imposible evitarlo, aunque sólo sea una vez, entonces la confrontación con la situación ansiógena puede desencadenar un verdadero pánico. Es lo que le puede suceder a una persona con hidrofobia que, por desgracia, se cae al agua, cuando ella siempre trata por todos los medios de no aproximarse al agua.



Además, evitarlo no permite que el individuo se enfrente con la causa de su problema. La situación ansiógena no es en sí misma un peligro real. Pero, al evitar enfrentarse con ella, el individuo hidrófobo no se da la oportunidad de darse cuenta de que en realidad posee los medios de enfrentarse a ella. Al contrario, en su cabeza, la ansiedad se verá reforzada por éste querer evitarlo. El hecho de sentirse aliviado le hace pensar que sólo porque evita la situación ansiógena se siente mejor. En realidad, si se enfrenta de manera controlada y controlable, es probable que la ansiedad vaya, poco a poco, atenuándose, por el mecanismo de habituación. Por último, evitar la situación temida real deja vía libre a las representaciones imaginarias de la situación, en particular, los escenarios catastróficos.

LA EXPERIENCIA VIVIDA DE LA HIDROFOBIA

Margarita tiene 58 años. Desde que recuerda, siempre ha tenido miedo al agua. Sin embargo, no tiene memoria de un acontecimiento traumatizante vinculado con el agua, acaecido a ella o a alguna otra persona. De niña, casi no tenía ocasión de frecuentar las piscinas y de bañarse, ya que vivía en el campo y ni sus padres ni hermanos mayores se sentían atraídos por el agua y la incitaban a bañarse. De adulta, su miedo al agua no le causaba ningún problema, pues a su marido le gustaba más la montaña que la playa. Los hijos de Margarita han realizado algunos cursillos de natación, pero no son unos fanáticos del baño.

Sólo fue al ser abuela cuando su miedo al agua empezó a plantearle problemas. Muchas veces cuidaba de sus nietos de 6 y 8 años, cuando su madre trabajaba, sobre todo en las vacaciones de verano. Cada vez con más frecuencia, sus nietos le pedían que los llevara a la piscina o junto al lago. Ella lo hacía, pero con mucha reticencia, ya que se descompone cuando ellos se acercan al agua, aunque sea un agua poco profunda. Se inquieta con la idea de no poderlos socorrer si se alejan de la orilla y tienen un problema. Se siente muy mal cuando entran en el agua y ella



teme, sobre todo, no tocar fondo y que el agua le cubra la cabeza. Pero, al mismo tiempo, no quiere transmitir a sus nietos su miedo al agua. Por esta razón, después de oír hablar de un método para controlar la hidrofobia, se inscribió en unos cursos para superar su miedo al agua. Desde entonces, ha empezado a bañarse con sus nietos y disfruta, en lugar de contentarse con mirarlos de lejos con el miedo en el estómago.

Marc, 27 años, le gusta el agua, le gusta bañarse y nadar pero no puede meter la cabeza debajo del agua ni nadar donde no hace fondo. Nada «como un perro», es decir, manteniendo constantemente la cabeza fuera del agua. Cuando tiene un poco de agua en el rostro, cierra los ojos, tose, tiene la impresión de que se sofoca y sale rápidamente del agua. Le gustaría, como hacen sus amigos y su compañera, nadar en la parte honda de la piscina y no quedarse siempre agarrado al borde, o limitarse a nadar en la parte poco profunda entre los niños.

Nadine, 35 años, nunca se ha encontrado a gusto en el agua. Recuerda haber pasado pánico una vez en la piscina, cuando tenía unos 10 años. Sus compañeros la habían empujado al agua en la parte más profunda de la piscina cuando apenas sabía nadar. Había alcanzado el borde por sus propios medios, pero a partir de ese momento evitó bañarse. Incluso la ducha le causa un cierto malestar, siempre tiene la impresión de ahogarse debajo del agua. De adolescente y joven adulta, el miedo al agua le había molestado. Se sentía separada de sus amigos cuando decidían ir a la piscina o a la playa; la dejaban sola y se reían de ella. En realidad, admite que ella misma se separaba, ya que rechaza bañarse bajo diversos pretextos: hay demasiada gente en la piscina... hay poca gente... el agua está muy fría... tengo mucho trabajo... etc. Actualmente, tiene el mismo problema con su marido, sus hijos y sus amigos, que disfrutan en la playa o en la piscina, y ella se siente obligada a quedarse en casa.

Marie-Françoise, 72 años, sufre desde hace unos años artrosis de cadera y de rodillas, y su médico le ha aconsejado que practique la natación o la gimnasia acuática. Marie-Françoise no sabía nadar y, a su edad, no pensaba aprender. Por el contrario, algunas de sus amigas frecuentaban un curso de gimnasia acuática organizado para personas mayores en la piscina de su barrio. Sus amigas le explican lo bien que les va. Marie-Françoise está tentada a inscribirse. Pero, al mismo tiempo, no acaba



de decidirse, ya que nunca se ha puesto un bañador en su vida y tiene un poco de miedo al agua. Teme no tocar fondo y tragarse el agua en cuanto caiga en ella.

Estos ejemplos ilustran la realidad del miedo al agua o hidrofobia. De una persona a otra, la hidrofobia presenta variaciones, pero sobre todo similitudes. Esta palabra está compuesta de las raíces griegas *hydro* (agua) y *fobia* (miedo). La hidrofobia se define como «miedo mórbido al agua». Intentemos darle la vuelta a esta forma particular de fobia, en la cual la situación desencadenante de la ansiedad es la presencia del agua. El problema parece relativamente frecuente, ya que según los trabajos epidemiológicos americanos, un 3,3% de la población sufriría hidrofobia grave, mientras que una forma de hidrofobia ligera afectaría a un 9,2% de la población. Así, en total, más de un 12% de la población presentaría una forma más o menos molesta de hidrofobia. Al igual que las otras fobias, la frecuencia del problema sería dos veces mayor entre las mujeres que entre los hombres.

¿CÓMO SE DESARROLLA LA HIDROFOBIA?

La hidrofobia es un comportamiento adquirido, es decir, aprendido después del nacimiento. Antes del nacimiento, el niño, bañado naturalmente en el líquido amniótico, conserva su facilidad para evolucionar en el medio acuático hasta varios meses después del nacimiento, tal como lo han demostrado los pioneros de la natación para bebés. Con el tiempo, esta facilidad se pierde, a menos que el niño reciba un aprendizaje tipo «bebé anfibio», que reforzará su comportamiento innato de dominio y placer en el agua. Si no, no sólo el comportamiento acuático de dominio y de placer se pierde con el tiempo, sino que acaba sustituido por un comportamiento de torpeza y de miedo ante la presencia del agua. Como hemos visto al estudiar las fobias, evitarlo refuerza el miedo. El comportamiento inadecuado –torpeza y miedo– se ve reforzado si el niño se ve invitado a evitar el agua, tanto por motivos educativos, por las circunstancias o por un acontecimiento traumático. Algunos pa-



dres, también hidrófobos, transmiten a sus hijos su propio miedo al agua, por ejemplo, no preocupándose por darles una educación acuática o preveniéndoles continuamente contra el agua y sus peligros.

Las circunstancias favorecen a veces que se evite el agua y que se desarrolle la hidrofobia. Un niño que vive en una región alejada de cualquier extensión de agua o sin piscina tendrá menos posibilidades de conservar el gusto por el agua con el que nació, y tiene más posibilidades de convertirse en hidrófobo que un niño que ha crecido junto al agua. Evitar el agua, deliberada o circunstancialmente, es el primer factor de desarrollo de hidrofobia, por ausencia de exposición regular al elemento acuático, lo que sólo permite una adquisición progresiva del comportamiento acuático adecuado, de dominio y de placer.

A veces, la hidrofobia y el alejamiento del agua son consecutivos a un traumatismo acuático. El traumatismo es, con el alejamiento, otra de las grandes causas de las fobias. Cuando un individuo se enfrenta de forma brusca, repentina y masiva a una situación que supera sus capacidades de adaptación, no sólo la situación —el entorno— no es controlable, sino que el individuo no llega a dominar sus propias manifestaciones de ansiedad. Es el pánico. Si el pánico deja secuelas o un recuerdo amargo, por ejemplo una experiencia de angustia insoportable, la persona puede permanecer durante mucho tiempo sensibilizada frente a la situación traumatizante. Presenta una reacción de ansiedad masiva cada vez que se ve expuesta o anticipa a lo que podría verse enfrentada, y lo mismo sucede si las circunstancias son más favorables. Se reacciona adoptando un comportamiento de alejamiento sistemático de cualquier situación que recuerda de cerca o de lejos el enfrentamiento traumático inicial: la fobia se ha instalado. Es lo que puede suceder cuando un niño o un adulto se encuentra de pronto en el agua profunda, por ejemplo, al ser empujado por sus compañeros cuando no domina parcial o totalmente la zona profunda de la piscina. Esta experiencia brutal, al contrario que una exposición progresiva y controlada, sensibiliza a la persona frente a los peligros del agua. Ésta se vive como un verdadero trauma que sólo podrá superarse por medio de un paciente trabajo de exposición progresiva, controlada y práctica en un medio seguro.



LOS SIGNOS DE LA HIDROFOBIA

Para tener todas las posibilidades de vencer la hidrofobia, se debe tener en cuenta el conjunto de sus componentes:

- La situación desencadenante de la reacción de ansiedad: el medio acuático.
- Las diferentes manifestaciones de la ansiedad:
 1. Físicas.
 2. Mentales: pensamiento y creencias irracionales, escenarios catastróficos.
 3. Comportamentales: alejamiento del agua o pánico.

I. La situación desencadenante: el medio acuático

La aparición de un sistema de alerta y la ansiedad son desencadenadas por la presencia del agua en el entorno —o la anticipación de la presencia del agua— y más particularmente de una extensión de agua o agua profunda. Habitualmente, es necesario que haya un auténtico contacto físico con el agua (inmersión), sobre todo del rostro y, más aún, si es todo el cuerpo, para provocar la reacción ansiosa. A veces, incluso la visión o el pensar en el agua provoca ya un cierto grado de ansiedad. La reacción más fuerte se produce en caso de caída involuntaria al agua. En algunos casos, la ansiedad se desencadena por el más mínimo contacto con el agua, por ejemplo, una ducha o un hilo de agua que se desliza por el rostro.

2. Las manifestaciones físicas de la ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de miedo intenso acompañado de manifestaciones física provocadas por el agua. La ansiedad se caracteri-



za, antes que nada, por las sensaciones físicas causadas por el estado de alerta del sistema nervioso autónomo: aceleración del pulso, palpitaciones, opresión en el pecho, bola en la garganta, nudo en el estómago, cabeza que da vueltas, debilidad en los músculos de las piernas y de los brazos, transpiración, necesidad de orinar, diarrea, etc. A estas sensaciones físicas, directamente causadas por la ansiedad, pueden añadirse otras sensaciones vinculadas al entorno acuático: sensación de enfriamiento de todo el cuerpo, visión borrosa en caso de inmersión con los ojos abiertos o ausencia de visión si los ojos están cerrados. Fuera del agua, los problemas visuales se modifican o desaparecen. Puede haber una sensación de malestar por la presencia de agua en la boca, en la nariz o en las vías respiratorias superiores, acompañada de tos reaccional. El principiante está perturbado por la modificación del sentido del equilibrio en el medio acuático. Tal como explicó Arquímedes, la gravedad es diez veces menor en el agua que en la tierra; además, en el agua la posición de equilibrio es la horizontal –sólo hay que observar a los peces– y no vertical como en tierra firme. La pérdida del sentido del equilibrio se suma a las sensaciones físicas inhabituales vinculadas al medio acuático y a las manifestaciones físicas de la ansiedad.

3. Los aspectos psicológicos. Creencias, imágenes y pensamientos irracionales, escenarios catastróficos

La persona hidrófoba es hipervigilante a los riesgos y a los peligros unidos al entorno acuático y a sus propias reacciones en el agua. Su espíritu está invadido de pensamientos irracionales y negativos –fracaso, impotencia–, de creencias erróneas referentes al entorno acuático o de imágenes catastróficas irracionales y excesivas –ahogo, hundimiento, etc–. Las anticipaciones siempre son negativas, la persona imagina lo peor que le podría pasar. Los pensamientos y creencias se organizan en verdaderos escenarios catastróficos, a menudo fugaces, imprecisos e in-



cluso inconscientes, lo que puede acentuar su carácter inquieto. Un peligro invisible o percibido sólo intermitentemente siempre es más inquietante que un peligro que aparece a plena luz, ya que este último puede evaluarse, delimitarse y pueden tomarse las medidas necesarias. Es importante que estos escenarios catastróficos afloren a la conciencia para combatirlos mejor.

Los pensamientos y creencias negativas corresponden generalmente a una incorrecta interpretación de las percepciones del entorno y de las sensaciones físicas. Éstas se ven muy influidas por la ansiedad —ritmo cardíaco y respiración acelerada, etc.—, y se perciben como anormales, inquietantes, peligrosas. Alimentan la ansiedad y, si el proceso no se controla, puede desembocar en pánico. Llevados a este extremo, estos escenarios contienen siempre una forma más o menos dramática de muerte, por asfixia, por ahogo, por eliminación u otra forma. En efecto, se organizan alrededor de los temas siguientes:

- Asfixia y ahogo por inundación de las vías respiratorias.
- Encerramiento en una masa compacta, tema paralelo al de la eliminación.
- Pérdida de equilibrio, caerse o ser engullido en profundidades insondables.
- Confusión, desorientación por ausencia de indicadores visuales, sensación de estar perdido, lejos de todo y abandonado de todos, sin recursos para enfrentarse a la situación.

4. El comportamiento típico de la ansiedad: el alejamiento

Evitar el agua es la respuesta habitual de la persona hidrófoba. Ésta evita cuidadosamente cualquier lugar o cualquier situación en la que podría verse enfrentada a un agua profunda —curso de agua, lago, mar o piscina—. Si se baña, es con total parsimonia y sin sumergirse completamente. Cuando es imposible el alejamiento, el comportamiento es, por



lo general, torpe, sin control. Puede tener pánico, y el comportamiento se vuelve totalmente desordenado en caso de enfrentamiento brusco e incontrolable con el agua. Es este comportamiento de pánico, y no el agua en sí misma, lo que puede ser peligroso. En efecto, el pánico puede conducir a contracturas musculares generalizadas, paralizando literalmente a la persona e impidiéndole realizar los movimientos que le permitirían regresar a tierra. El pánico puede también perturbar la respiración y abocar a una respiración anárquica con el riesgo de tragar agua, incrementando así la sensación de pánico. Por lo tanto, es muy importante practicar una exposición progresiva, controlada y controlable, adaptada a sus capacidades. Ver a este respecto las consignas sobre seguridad descritas en la parte práctica de este libro, lección 10.

APRENDER A CAMBIAR

El tratamiento de los problemas fóbicos ha experimentado grandes progresos desde hace una decena de años, gracias al desarrollo de la terapia cognitivo-comportamental. Nos parece útil describir brevemente ciertos principios del tratamiento, inspirados en el método Halte para la hidrofobia. Estos principios se basan en las investigaciones y en los conocimientos adquiridos al respecto en los procesos de aprendizaje y del tratamiento de la información por el cerebro. Las investigaciones en este campo del aprendizaje han permitido comprender mejor los procesos de adquisición, de control y de desaparición de los comportamientos. Estos procesos obedecen a leyes que son las mismas para los comportamientos juzgados como deseables y adaptados que para los comportamientos juzgados indeseables o inadecuados, como las fobias.

Una de estas leyes dice que un comportamiento nuevo debe ser reforzado para mantenerse y repetirse, y si no es así, se perderá espontáneamente. El reforzamiento viene dado por un acontecimiento consecutivo al comportamiento realizado. Se habla de reforzamiento positivo si el comportamiento va seguido de un acontecimiento agradable, por ejemplo, una recompensa; de reforzamiento negativo, si el comporta-



miento permite evitar una consecuencia negativa —castigo, disgusto, etc—. El proceso que controla el mantenimiento de un comportamiento por reforzamiento positivo o negativo se denomina acondicionante operativo. Este proceso juega un papel en la formación de las fobias y en su tratamiento. De esta forma, el alejamiento del agua refuerza negativamente la fobia (contribuye a mantenerla), ya que el hecho de evitar la confrontación con el agua permite evitar los disgustos de un comportamiento torpe en relación con el agua y la ansiedad que lo acompaña. Al contrario, si el enfrentamiento con el agua se realiza en las condiciones correctas, el placer resultante jugará el papel de reforzamiento positivo para este nuevo comportamiento. Paralelamente, si el comportamiento fóbico no se ve reforzado, se extenderá poco a poco.

Los ejercicios del método Halte para la hidrofobia están dirigidos a permitir la adquisición de un comportamiento apropiado en relación con el agua (control), y a reforzarlo por el placer que se obtiene, llevando a la extinción progresiva del comportamiento inadaptado (fóbico), privándolo de reforzarlo. Podríamos decir que una sensación agradable (por ejemplo, la sensación de flotar sin esfuerzo) consecutiva a un comportamiento adecuado (dejarse llevar por la teoría de Arquímedes permaneciendo bien estirado), recompensa este comportamiento, pues lo refuerza. Por el contrario, la sensación de escurrirse, si la persona forma una V en vez de permanecer bien estirado, es desagradable y conllevará el retraimiento del comportamiento adecuado. Por lo tanto, los esfuerzos se centrarán en la búsqueda de los comportamientos que proporcionan más buenas sensaciones.

Otra forma de acondicionamiento, llamado “clásico” o “pavloviano”, juega un importante papel en el aprendizaje de nuevos comportamientos, entre ellos las fobias. El acondicionamiento clásico caracteriza la asociación de dos acontecimientos que, en su origen, no estaban unidos, sino que lo llegan a estar en el inconsciente del individuo si se desatan al mismo tiempo, asociados a una fuerte emoción. La hidrofobia aparecida después de un traumatismo acuático ilustra esta forma de acondicionamiento. Si la persona que ha estado a punto de ahogarse no padecía, antes del accidente, ninguna aprehensión particular hacia el agua, corre el riesgo, a partir de ahora, de conservar estrechamente vin-



culadas, en las zonas más profundas de su cerebro, la experiencia de la angustia intensa y el contacto con el agua. Sólo una controlada exposición al agua, progresiva, en condiciones seguras, permitirá disminuir la fuerza de esta asociación, y, por lo tanto, hacer disminuir poco a poco la angustia ligada al agua.

El aprendizaje social es la adquisición de comportamientos nuevos sobre la base de la observación y de la imitación de los demás, tomados como modelos. El hecho de intentar superar el miedo al agua siguiendo un método elaborado por personas expertas es una forma de aprendizaje social. Hacer ejercicios en compañía de un grupo de amigos que sufran el mismo problema de hidrofobia revela también un aprendizaje social, ya que cada uno intenta imitar a los del grupo que progresan y se beneficia de la emulación del trabajo en grupo.

Las ciencias cognitivas llevan a la comprensión de los procesos de tratamiento de la información por el cerebro. Aplicadas a los problemas de ansiedad, estudian los procesos que conducen a la no percepción selectiva en el entorno de las señales de peligro, y a negar las informaciones positivas o de seguridad. En el tratamiento de las fobias, nos interesamos además por los errores de interpretación. Éstos pueden afectar al entorno (el medio acuático en el caso de la hidrofobia), pero también a las sensaciones físicas internas. Se debe tomar conciencia de los errores de interpretación y corregirlos, ya que pueden conducir a creencias o a pensamientos negativos completamente erróneos. Si estos pensamientos negativos se organizan en un escenario catastrófico, sin ningún fundamento realista, contribuirán a incrementar la angustia y conducirán a comportamientos totalmente inadecuados. De este modo, si al nadar se tiene el sentimiento de deslizarse hacia abajo y se piensa —equivocadamente— que realizando movimientos más rápidos con los brazos se flotará mejor, se acelerará la cadencia de los brazos; al hacer esto, nos ahogaremos, no flotaremos mejor, y la dificultad respiratoria incrementará la ansiedad; nos cansaremos y aún flotaremos peor. En este ejemplo, se debe aprender del pensamiento que ha conducido a incrementar la rapidez de los movimientos, examinando, con legitimidad, e intentando hacer movimientos más rápidos seguidos de movimientos más lentos. De esta manera se buscará, por la experiencia, y no *a priori*,



conocer cuál es la frecuencia de movimientos que proporciona mayor flotabilidad.

En la neurofisiología es donde debemos buscar las diferentes funciones de los dos hemisferios cerebrales. El cerebro izquierdo (en los diestros; en los zurdos, es a la inversa) es el encargado del análisis intelectual de las cosas; está más vinculado a los detalles, a la desmembración de los acontecimientos y de los comportamientos y a su comprensión. El cerebro derecho (siempre en los diestros) es más sensorial, más intuitivo, más sintético. Es más sensible a las imágenes, a las impresiones sensoriales globales. Un buen aprendizaje recurre alternativamente a las especificidades de cada hemisferio, que se completan contribuyendo cada una al aprendizajes. A la comprensión intelectual y detallada de los elementos del nuevo comportamiento adquirido debe añadirse, en algunos momentos, una aprehensión o una intuición más global que integre y sobrepase los detalles. La lectura de los ejercicios y su repetición recurren al hemisferio izquierdo. La búsqueda de las sensaciones justas, de los movimientos globales, de las imágenes, del *leitmotiv* corresponden al cerebro derecho. El método de aprendizaje que presentamos aquí se esfuerza en solicitar ambos hemisferios para aprovechar al máximo las capacidades de aprendizaje de cada uno. La aproximación cognitivo-comportamental da una gran importancia a las relaciones existentes entre la ansiedad, el pensamiento y las creencias erróneas y los comportamientos inadecuados. Por regla general, las emociones expresan "en bruto" las experiencias de placer o desagrado desencadenadas por las estimulaciones del entorno. Siempre van acompañadas de sensaciones físicas fuertes. En el caso de la fobia, la intervención terapéutica consiste en incitar al individuo a reemplazar, poco a poco, la experiencia inadecuada y de desagrado asociada a la situación ansiógena por una experiencia de control y placer. Este proceso incluye un aspecto comportamental y un aspecto cognitivo, que se debe integrar lo mejor posible.

Desde el punto de vista comportamental, se trata de aprehender progresivamente, de controlarlos, los comportamientos más adecuados, fuente de placer y de sensaciones agradables. Paralelamente, se intentará no reforzar los comportamientos inadecuados para que, poco a poco, se olviden.



Desde el punto de vista cognitivo, se intenta identificar los errores de interpretación centrados en las percepciones externas –procedentes del medio acuático en el caso de la hidrofobia– e internas –sensaciones físicas–. Una vez identificados, estos errores de interpretación serán corregidos y los pensamientos irracionales serán reemplazados por pensamientos y escenarios más racionales y más realistas.

EL MÉTODO HALTE PARA LA HIDROFOBIA

Las tres etapas del método

Su desarrollo, presentado en la segunda parte del libro, busca integrar el método Halte al tratamiento de la hidrofobia –adaptado por Jean Fouace–; o sea, presenta la experiencia vivida y los conocimientos de uno de sus alumnos, formado profesionalmente para el tratamiento de los problemas fóbicos. Este método intentará ser lo más práctico posible, es decir, permanecer lo más cerca posible de la realidad vivida por las personas hidrófobas, de las dificultades que encuentran y de los medios a aplicar para superarlas. Su desarrollo es progresivo. Sus tres etapas corresponden a tres estadios decisivos en la lucha contra la hidrofobia: en primer lugar, adquirir seguridad en el agua poco profunda; a continuación, iniciarse en las técnicas de natación y, por último, controlar el miedo al agua profunda.

La primera etapa (familiarizarse con el agua) tiene un doble objetivo que combina control y gusto por el agua:

1. Dar al alumno los medios técnicos para sentirse a gusto en una piscina de poco a medio profunda (donde puede estar de pie).
2. Permitir que el alumno descubra o redescubra el gusto de evolucionar en el agua.

Para nosotros, el gusto por el agua es el principal objetivo a alcanzar. Todo el desarrollo de la lucha contra la hidrofobia debería tender hacia



este objetivo: permitir que cada uno, si lo desea, pueda jugar en el agua como instrumento de bienestar, de relajación y de salud. Sin embargo, la mejor manera de poder experimentar placer en el agua es adquiriendo el comportamiento adecuado para el medio acuático, que se distingue en varios aspectos del comportamiento terrestre habitual. La primera fase del aprendizaje (lecciones 1 a 6) está dedicada a la adquisición progresiva de las bases del comportamiento acuático. Entre ellas: la respiración, función vital que debe ser controlada en primer lugar. No sólo porque el ser humano necesita imprescindiblemente respirar para vivir, incluyendo dentro del agua, sino también porque el temor a no poder respirar es un elemento primordial de la hidrofobia, que debe disiparse antes que nada. Por este motivo, la respiración ocupa un lugar preponderante en las dos primeras lecciones. Las lecciones 1 y 2 se dirigen además a la aclimatación progresiva al medio acuático (poner la cabeza debajo del agua y, seguidamente, abrir los ojos) y a la habituación a la posición horizontal. Las lecciones 3, 4 y 5 prolongan el aprendizaje de la posición horizontal, privilegiada en el agua por razones físicas: mejor flotación y equilibrio, así como facilidad para el desplazamiento horizontal. La lección 3 detalla el tema de la flotación, otro elemento esencial del comportamiento acuático, mientras que las lecciones 4 y 5 se centran en la evolución en el agua, el cambio de posición y el desplazamiento en superficie y hacia la parte profunda de la piscina. La lección 6 prolonga la lección 5 y prepara para una etapa posterior, la inmersión.

La segunda etapa de aprendizaje (¡nadar!) es una iniciación a las técnicas de natación habitualmente utilizadas: la espalda, el crol y la braza (lecciones 7, 8 y 9).

La tercera etapa del aprendizaje (vencer el miedo al agua profunda) exige un grado complementario de control de la hidrofobia: afrontar el agua profunda, en la que podemos estar de pie. El paso de una etapa a la otra refleja una progresión natural, sin apenas experiencia técnica suplementaria en relación a la primera etapa. Sin embargo, esta tercera etapa constituye un "salto cualitativo" capital, importante e impacientemente esperado por cada aprendiz de nadador cuando lo afronta, cualquiera que sea su edad, su sexo, sus dotes o su grado de hidrofobia. La razón es simple: el agua profunda habla a nuestra imaginación, despierta



en nosotros fuertes emociones unidas a grandes escenarios, variables según los individuos, angustiantes o excitantes: caída interminable en un vacío infinito, ahogo, asfixia, retorno al medio original o maternal, renacimiento, comunión con la naturaleza, superación de las leyes de gravedad terrestres, etc. Flotar o nadar en la parte más profunda de la piscina requiere exactamente los mismos gestos que en la parte media. La única diferencia se encuentra en el hecho de saber o pensar que “tenemos” un vacío debajo de nosotros y que no podemos contar con nuestro buen y viejo apoyo terrestre sobre los pies, en caso de necesidad. Los pensamientos y las creencias juegan aquí un importante papel. Las creencias erróneas y los pensamientos irracionales deberán ser corregidos por el pensamiento y, sobre todo, por la experiencia vivida (sensaciones positivas, comportamientos adecuados) para que los escenarios catastróficos no sigan siendo todopoderosos, hasta el punto de paralizar la progresión.

Las lecciones 10 a 12 concretan el aprendizaje en la parte más profunda de la piscina. Dos comportamientos suplementarios completan las bases adquiridas anteriormente: el asentamiento de la técnica de natación (lección 10) y la inmersión (lección 11). Estas dos técnicas son complementarias en su intención: controlar el miedo a las grandes profundidades y, más en general, a cualquier situación acuática. Cuando ya se han adquirido, permiten enfrentarse a cualquier situación, tanto de forma estática, deteniéndose en el agua cuando sea necesario (nado asentado), como dinámica, siendo capaz de sumergirse hacia el fondo o de remontar a la superficie, según las necesidades. La progresión que proponemos aquí nos parece la más lógica y la más apropiada para la mayoría de los alumnos. Cada uno se sentirá libre para avanzar en su desarrollo siguiendo el orden que elija. Por ejemplo, es posible abordar la parte profunda de la piscina cuando se domina la flotación y el giro dorsal (lección 4), antes incluso de que se adquieran las diferentes formas de desplazarse por el agua (lección 5 a 9). En efecto, a partir del momento en que se flota en el agua, no importa qué movimiento, brazos o piernas, puede asegurar la propulsión. Además, la vuelta en posición dorsal permite liberar las vías respiratorias y garantizar la seguridad. De todas maneras, mientras la seguridad en la parte profunda de la



piscina no sea completa, se debe intentar ir acompañado de un nadador experto y respetar las consignas de seguridad presentadas en la lección 10.

¡Paciencia!

Un ejercicio o un comportamiento puede no llegar a dominarse completamente a pesar de poner en él todos los esfuerzos y la voluntad del mundo. En este caso, puede ser positivo, más que obstinarse y bloquear su progresión quedándose en este escollo, pasar a otro ejercicio o a otra lección, y volver a insistir en él más adelante; quizás, pasado un tiempo, el ejercicio resulte fácil. “La noche es buena consejera”, dice el proverbio. Muchas veces el adagio es cierto, ya que el problema que parecía insuperable se ve de forma diferente al día siguiente, lo que puede conducir a la consecución de una solución impensable hasta el momento. No es el problema lo que ha cambiado, sino la forma de verlo. Modificar la percepción de un ejercicio (proceso cognitivo) y, a continuación, insistir de nuevo en este ejercicio con una experiencia diferente y sensaciones nuevas puede ser suficiente para desbloquear la situación y permitir superar el obstáculo abordándolo desde un nuevo ángulo.

Otra dificultad, común a cualquier aprendizaje, es que la adquisición de comportamientos nuevos no se desarrolla según un proceso lineal, correspondiente a una progresión constante. Hay altibajos. Suele suceder que un comportamiento nuevo, un gesto o una sensación nueva se adquieran en un lapsus de tiempo muy corto, a veces en el tiempo de una sesión, a veces durante unos minutos o incluso durante una escasa fracción de segundo, antes de perderse de nuevo, siendo imposible recuperarlo. En este caso, es mejor no ser impaciente. Cuanto más nos empeñemos en recuperarlo a toda costa, mayor será el fracaso en relación con el comportamiento previsto o la sensación adecuada; por lo tanto, es mejor pasar a otra cosa. Si nos empeñamos, corremos el riesgo de crear un condicionante incorrecto o de repetir el comportamiento inadecuado. El gesto o la sensación justa vendrá más tarde, quizás de forma fugaz. Pero al volver así, espontáneamente, es decir, sin que



busquemos recuperarlo a toda costa, poco a poco ocupará un sitio, de forma natural, en el repertorio comportamental del individuo y se integrará en los comportamientos adecuados y adquiridos.

Duración del aprendizaje

No damos una indicación en cuanto a la duración deseada de cada ejercicio, de cada lección o del conjunto del método. Cada uno debe decidir qué inversión de tiempo y de esfuerzos desea dedicar a su desarrollo. Sesiones relativamente breves (15 a 30 minutos) pero regulares (al menos una vez por semana) dan mejores resultados que esfuerzos prolongados (45 minutos o más), pero espaciados o irregulares. En cuanto a la duración necesaria para realizar el conjunto del método, depende no sólo de la frecuencia y de la regularidad de las sesiones de ejercicios, sino del grado de hidrofobia inicial y del grado de motivación y de voluntad. Se puede considerar que un alumno medio capacitado y motivado deberá prever al menos un año para realizar y asimilar todo el programa.

Plan de lecciones

Para una mayor claridad, todas las lecciones han sido estructuradas de la misma forma. El planteamiento de las lecciones incluye los siguientes apartados:

1. Objetivos.
2. Ejercitarse.
3. Dificultades.
4. Comprender.
5. Mejorar.
6. Trucos.
7. Leitmotiv.



OBJETIVOS

El objetivo de la lección presenta el o los comportamientos de control acuático apuntados al final de la lección. Este objetivo es alcanzado por medio de la ejecución de los ejercicios señalados en el apartado “Ejercitarse”. Los gestos y los movimientos se describen detalladamente. Para que la descripción sea más visual, se suele recurrir a expresiones gráficas, por ejemplo, “hacer el tonel” o “dibujar ochos echados”, como complemento de las ilustraciones propiamente dichas. El contexto en el cual el ejercicio se realiza es importante y siempre está indicado –lugar: domicilio, piscina; profundidad del agua; presencia o no de un compañero, etc.

EJERCITARSE

Los ejercicios permiten al alumno conseguir progresivamente un comportamiento acuático armónico. Este comportamiento se compone de elementos parciales sucesivamente aprendidos durante estos ejercicios. Se asimilan poco a poco en un conjunto que los integra y los va dejando atrás, como ladrillos ensamblados unos a otros para construir un muro. Para dar una imagen más fidedigna, se debería comparar este proceso con el de la pirámide humana que construyen los acróbatas del circo: uno a uno, los artistas escalan sobre los hombros de sus camaradas para formar la pirámide; con cada nuevo elemento humano, la pirámide se ve momentáneamente desestabilizada, pero se espera que vuelva a estabilizarse antes de acoger al siguiente acróbata, lo que estremecerá de nuevo temporalmente el edificio, y así sucesivamente. Lo mismo se puede aplicar en la construcción de un comportamiento complejo como el comportamiento acuático. Necesita la integración sucesiva de varios comportamientos parciales: respirar, flotar, mover los brazos, las piernas, etc. Cada asunción de un nuevo comportamiento desestabiliza un momento el edificio pacientemente construido, hasta que el recién llegado encuentra su lugar en el conjunto comportamental, y este nuevo conjunto recupera su equilibrio.



LAS DIFICULTADES Y SU CORRECCIÓN

El apartado “Dificultades” pasa revista a los problemas más frecuentes de los alumnos. Éstos son analizados y corregidos según el modelo cognitivo comportamental de comprensión del proceso de aprendizaje. Los comportamientos observables inadecuados son presentados en primer lugar, ya que son los más visibles. Las sensaciones físicas desagradables, negativas o inadecuadas, se describen a continuación. Estas sensaciones están íntimamente vinculadas por un acondicionamiento al comportamiento observable –gestos, movimientos, etc–. Un comportamiento inadecuado –rigidez, crispación, movimientos demasiado rápidos u otros– provoca sensaciones negativas que, a su vez, refuerzan este comportamiento inadecuado. Al contrario, un comportamiento justo, bien adaptado al medio acuático, va acompañado de buenas sensaciones, que a su vez refuerzan este comportamiento adecuado. El aprendizaje utilizará o bien la secuencia: comportamiento – sensaciones (buscar el gesto o el movimiento que provoca las mejores sensaciones), o bien la secuencia: sensación – comportamiento (buscar la buena sensación y, a continuación, encontrar el comportamiento que mejor se le corresponda). Por último, en caso de éxito, el bucle sensoriomotriz queda bien establecido y origina un comportamiento armónico, integrando movimientos apropiados y sensaciones positivas.

Las sensaciones físicas también están estrechamente unidas a la vertiente mental del comportamiento. La experiencia de desagrado y de angustia suscitada por el entorno acuático y por la sensación de no control de este entorno está estrechamente unida al escenario catastrófico, fundamentado en pensamientos y creencias negativas e irracionales. Al contrario, las sensaciones justas y positivas reflejan el gusto por el control de su comportamiento y del entorno acuático, que están asociadas a pensamientos positivos que también son más racionales. La persona tiene más posibilidades de aprender nuevos comportamientos, más adecuados y más agradables, actuando simultáneamente (o alternativamente) sobre las tres dimensiones del comportamiento. El método Halte para la hidrofobia se sitúa constantemente en estos tres planos:



- Mejorar el comportamiento.
- Buscar buenas condiciones.
- Identificar y corregir las creencias o pensamientos negativos e irracionales.

La modificación de uno de los elementos –por ejemplo, mejora del comportamiento motor– tendrá una influencia favorable sobre los otros dos elementos: las sensaciones físicas serán mejores y el escenario catastrófico perderá fuerza. Cada modificación influirá positivamente sobre las otras dimensiones, que interactúan continuamente unas con otras.

INFORMACIONES

Algunas lecciones proporcionan diversas informaciones teóricas complementarias. Estas informaciones y conocimientos teóricos tiene como finalidad ayudar a comprender mejor las características físicas del medio acuático y las reacciones del hombre en el agua. Estas informaciones se encuentran en el apartado “Comprender”.

TRUCOS Y LEITMOTIV

El apartado “Trucos” propone soluciones prácticas para problemas puntuales. Estos trucos surgen de la experiencia personal de los alumnos o del profesor. Cada uno está invitado a enriquecer el catálogo describiendo sus propios trucos. Los *leitmotiv* wagnerianos son motivos musicales breves, fuertes y fácilmente reconocibles, que permiten identificar casi instantáneamente un personaje –Wotan o Siegfried, por ejemplo– o un tema importante de la acción dramática –la Muerte, el Oro, etc–. Con una menor categoría, los *leitmotiv* son palabras de orden que uno se da a sí mismo. Su función es reunir en una fórmula global, concisa y contundente lo esencial de cada lección. Por su vertiente sin-



tética y emocional, se dirigen sobre todo al cerebro derecho, y contribuyen a facilitar el aprendizaje de nuevos comportamientos.

El «diario de control»

El diario de a bordo es un elemento para facilitar el aprendizaje. Inspirado en la terapia cognitivo-comportamental, forma parte del método Halte para la hidrofobia. Su objetivo es ayudar al alumno a estructurar metódicamente su aprendizaje y ser más consciente de los progresos realizados y de los que le quedan por hacer. Tomar conciencia de los progresos realizados desde el principio es la mejor de las motivaciones. Sin embargo, existe una tendencia natural, cuando se progresa en un ámbito, a olvidar el camino recorrido, para tener en la cabeza sólo el camino que queda por recorrer. De esto resulta una actitud demasiado exigente o demasiado impaciente. El diario de control está aquí, cuando uno se desanima o se impacienta, para recordarle sus resultados o cómo estaba al principio y lo que ha conseguido. El otro interés del diario de control afecta al proceso de aprendizaje en sí mismo. Si se quiere progresar, el alumno debe ser consciente de las actitudes erróneas que debe modificar (comportamientos, sensaciones y pensamientos) y de las actitudes adecuadas que debe adquirir. Para ello, el alumno debe ser al mismo tiempo actor y observador del aprendizaje que está realizando, anotando en su diario, a medida que avanza a través del método, el grado de control y el grado de satisfacción experimentado durante los ejercicios.

En la práctica, el modelo propuesto en las tres páginas siguientes es suficiente para tres evaluaciones. Por lo tanto, podemos reproducirlo, o bien fotocopiándolo, o bien copiándolo en un cuaderno de notas. A intervalos regulares, por ejemplo, una o dos veces al mes, lleva tu diario a la piscina y evalúa tu grado de control (C) y de satisfacción (S) para cada uno de los ejercicios realizados ese día, utilizando la escala de 0 a 8 propuesta. Esto te facilitará la concienciación de los avances realizados y de los ámbitos en los que aún debes trabajar.



CÓMO REALIZAR EL DIARIO DE CONTROL

Evalúa el grado de control (C) y de satisfacción (S) en cada uno de los ejercicios que realizas, utilizando la siguiente escala. Pueden utilizarse todas las cifras del 0 al 8 incluyendo los valores intermedios: 1, 3, 5 y 7. Evaluar una o dos veces al mes anotando los valores en el cuaderno de notas.

¡Atención! Para los ejercicios en la zona profunda de la piscina, hacerse acompañar siempre por un nadador experto y respetar todas las indicaciones de seguridad (ver lección 10).

	Control (C)		Satisfacción (S)
0	Incapaz de intentarlo	0	Totalmente desagradable
2	Sin éxito	2	Un poco desagradable
4	Algo de éxito	4	Algo agradable
6	Bastante éxito	6	Bastante agradable
8	Completamente dominado	8	Muy agradable



DIARIO DE CONTROL (MODELO)

Piscina de 100 a 150 cm de profundidad	fecha		fecha		fecha	
	C	S	C	S	C	S
1 Hacer burbujas en el agua, con los ojos y la nariz fuera						
2 Hacer burbujas en el agua, con la cabeza completamente sumergida en el agua y con los ojos abiertos						
3 Prolongar la espiración en el agua; inspirar rápidamente levantando la cabeza y, después, girándola de lado						
4 Flotar sobre la espalda 1 minuto realizando pequeños movimientos helicoidales con las manos						
5 Flotar sobre el vientre 1 minuto realizando círculos con las manos						
6 Hacer el tonel: pasar de la posición dorsal a la ventral y viceversa						
7 Deslizarse horizontalmente por debajo del agua, unos 3-4 metros						
8 Deslizarse por el fondo pasando entre las piernas de un compañero						
9 Sumergirse para recuperar objetos del fondo						
10 Tocar el fondo de la piscina manteniendo las piernas verticales fuera del agua						



Técnicas de natación en piscina de 100 a 150 cm de profundidad

11	Nadar sobre la espalda (a lo ancho de la piscina)						
12	Nadar crol (a lo ancho de la piscina)						
13	Nadar braza (a lo ancho de la piscina)						
14	Detenerse en el agua 1 minuto en posición sentada						
15	Saltar a la piscina con los pies hacia delante						
16	Sumergir la cabeza hacia delante a partir de la posición sentada (en el borde de la piscina)						

Controlar el miedo al agua profunda (2 m) Ver consignas de seguridad

17	Pararse 1 minuto en posición sentada						
18	Saltar desde el borde de la piscina						
19	Sumergirse desde el borde de la piscina						
20	Saltar del trampolín (50 a 100 cm)						
21	Sumergirse desde el borde de la piscina con impulso						
22	Sumergirse desde el trampolín						
23	Sumergirse desde el trampolín con impulso						
24	Cruzar la piscina a lo largo						
25	Sumergirse, cruzar la piscina a lo largo realizando los ejercicios 1 al 4 de la lección 12						



UTILIZAR LOS ACCESORIOS

Unas palabras sobre los accesorios utilizados para facilitar la vida del animal humano en el medio acuático. Los accesorios tienen sus ventajas y sus inconvenientes. Nosotros creemos que las ventajas son limitadas, por lo que no los aconsejamos sistemáticamente. Por el contrario, en algunos casos y de forma temporal, pueden ser útiles. Cada persona juzgará por sí misma según su propia experiencia.

Gafas de natación y gafas submarinas

Las gafas de natación protegen los ojos del contacto con el agua. Proporcionan una visión perfectamente clara debajo del agua y evitan la irritación ocular provocada por el agua, sobre todo por el cloro. Las gafas las utilizan personas que nadan con frecuencia y que mantienen la cabeza debajo del agua. La clara visión que proporcionan las gafas de natación es útil para las personas que tienen problemas de visión. Bajo el agua, sin sus gafas graduadas (o sus lentes de contacto), estas personas casi no ven nada, lo que es desagradable y da inseguridad. El inconveniente de las gafas es que si un día se olvidan, la persona se ve desagradablemente sorprendida por el contacto del agua en los ojos y la visión borrosa. Además, independientemente de su calidad y de su precio, es inevitable que, en algún momento, la cara interna del cristal se empañe o que el agua penetre en el espacio entre las gafas y el ojo. En ambos casos, el inconveniente es más molesto que la falta de gafas. Por último, las gafas pueden ser un problema en el momento de sumergirse, ya que pueden desplazarse por el impacto con el agua, pudiendo, incluso, llegar a ocasionar alguna pequeña herida en el rostro.

Las mismas observaciones pueden aplicarse a las gafas submarinas, aunque hay algunas diferencias entre ambos accesorios. La utilización de gafas submarinas suele estar prohibida en las piscinas. Es peligroso utilizarlas al saltar del trampolín y deberían prohibirse en estos casos. Son menos permeables al agua que las gafas de natación. Al cubrir tanto los ojos como la boca, se debe controlar el respirar únicamente por



la boca, ya que la espiración nasal provoca de forma inmediata la formación de vaho. Por último, al tratarse de un elemento más pesado, se fija más rápidamente al rostro y puede favorecer el pánico en caso de algún imprevisto –agua en la máscara, problemas respiratorios, tos, etc.

Boyas, flotadores o pull-bouy

La finalidad de estos elementos es favorecer la flotación. Pueden utilizarse temporalmente para adquirir la sensación de flotabilidad, por ejemplo cuando las piernas, que son más pesadas que el agua, tienden a descender y, por lo tanto, a desequilibrar el cuerpo. Pero esta ventaja es también un inconveniente, ya que esta sensación es artificial, lo que impide al alumno sentir su propia capacidad para flotar, y experimentarla como si dependiera de un objeto exterior, el flotador.

PRACTICAR FUERA DE LA PISCINA

Nosotros hemos situado el contexto de estos ejercicios en la piscina, ya que es la zona acuática más accesible. Se presta bien para estos ejercicios graduales, por sus características relativamente estandarizadas: suelo regular, existencia de piscinas de diferentes profundidades, suele ser un sitio conocido, etc. Pero, sin duda, los ejercicios pueden realizarse en otro contexto: lago, mar, río, piscina termal, etc., aunque se deben tener en cuenta las diferentes condiciones. Éstas pueden dificultar el aprendizaje (olas, suelo irregular, corrientes imprevistas, algas) o, al contrario, facilitarlas (mayor flotabilidad del agua del mar).

y ahora, al agua y...

¡Halte para vencer la hidrofobia!



SEGUNDA PARTE

El método Halte para vencer la hidrofobia



PRIMERA ETAPA: FAMILIARIZARSE CON EL AGUA

Lección 1: hacer burbujas en el agua...

OBJETIVOS

1. Acostumbrarse al contacto del agua en el rostro.
2. Iniciarse en la respiración acuática.
3. Sumergir la cabeza en el agua.
4. Ver y oír debajo del agua.

EJERCICIOS

Realizar los ejercicios al menos dos veces a la semana, hasta que la inquietud y el miedo empiecen a ceder su sitio al control y a la diversión. Lleve un diario de control para controlar usted mismo su evolución y sus progresos.

En el lavabo o en una palangana (utilizar agua templada)

EJERCICIO 1: Coger agua con las manos y lavarse los ojos y el resto del rostro con los dedos (figura 1.1).



FIGURA 1.1



EJERCICIO 2: Llene sus manos de agua y sople suavemente en ellas (figura 1.2).

EJERCICIO 3: Llene el lavabo o un recipiente grande con agua, acerque el rostro, inspire rápidamente por la boca y, a continuación, con los ojos cerrados, acerque la boca un poco abierta hacia el agua y sople (espire) ligera y suavemente, emi-



FIGURA 1.2

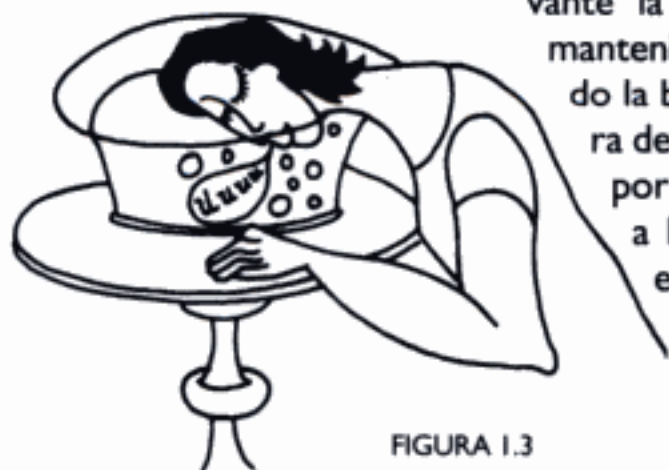


FIGURA 1.3

tiendo el sonido "Uuu" (figura 1.3). Levante la cabeza poco a poco, pero manteniendo el sonido "Uuu". Cuando la boca está completamente fuera del agua, inspire inmediatamente por ella. Repita la inmersión de 6 a 10 veces. Al final del ejercicio, expulse bruscamente el aire por la nariz ("sonarse") antes de recuperar la respiración nasal normal.

EJERCICIO 4: Repita el ejercicio anterior, pero tanto la boca como la nariz deben quedar debajo del agua (figura 1.4).

EJERCICIO 5: Repita el ejercicio anterior, pero sumerja también las orejas debajo del agua.

EJERCICIO 6: Repita el ejercicio anterior, pero mantenga los ojos abiertos. Coloque su mano delante del rostro, mire y



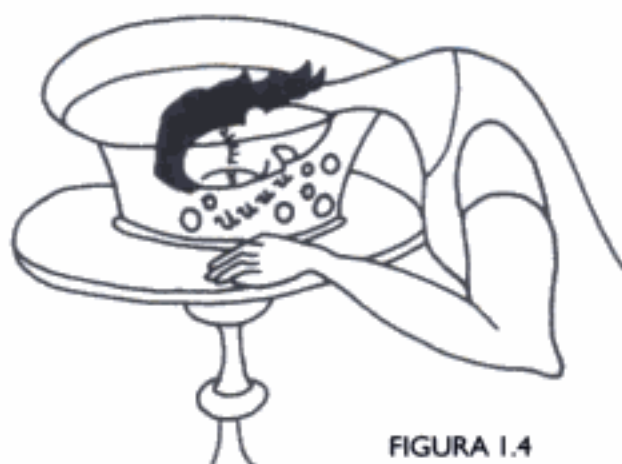


FIGURA 1.4

cuenta sus dedos, escuche el ruido de las burbujas producidas por la espiración continua y suave.

En la bañera

Los ejercicios 1 al 6 también pueden realizarse en la ducha. El nivel del agua en la bañera permite sumergir completamente la cabeza. Los ejercicios 3 al 6 pueden hacerse en la bañera, bien sentado con la cabeza metida en el agua, o bien arrodillado, con el tronco echado horizontalmente en la superficie del agua, lo que quizás sea más cómodo (no hace falta doblar la cabeza).

En la ducha

EJERCICIO 7: Dejar que el agua resbale por el rostro, con los ojos cerrados, espirando suave y continuamente por la boca ("Uuu", figura 1.5). Al final de la espiración, separar un poco la cabeza del agua para inspirar rápidamente, siempre por la boca. Repetir de 6 a 10 veces.

EJERCICIO 8: Repetir el ejercicio, pero con los ojos abiertos (figura 1.6).





FIGURA 1.5



FIGURA 1.6

DIFICULTADES

Comportamientos inadecuados

- Sumergir o sacar la cabeza demasiado rápidamente del agua.
- Cerrar los ojos al entrar en el agua.
- Cerrar o bloquear la boca.
- Dejar de respirar (apnea).

Sensaciones físicas negativas

- Ligera impresión de frío.
- “Envolvimiento” progresivo del rostro por el agua.
- Agua en la nariz.



Hidden page

voca la falsa impresión de falta de aire, cuando en realidad sucede lo contrario.

- b) Al nadar, la cabeza estará más tiempo sumergida que fuera del agua. Por lo tanto, es importante aprender a realizar prolongadas espiraciones debajo del agua y a inspirar con rapidez fuera del agua.
- c) Para tragar agua (tragar e inhalar agua), debe producirse una aspiración de agua por la boca o por la nariz. Por lo tanto, es imposible tragar agua mientras espiremos aire, aunque sea levemente, por la boca. El agua no puede penetrar ni en la garganta ni en la nariz, ya que no es posible inspirar por la nariz al mismo tiempo que se espira por la boca.

MEJORAR

Pensamientos más racionales

Me acostumbro progresivamente al agua y ya no siento el agua fría, sino como agradablemente fresca ... el envolvimiento por el agua me da una sensación de ligereza y de tranquilidad ... puedo sacar con facilidad la cabeza del agua para respirar ... los ojos me escuecen un poco, pero es soportable pasado un momento ... veo borroso, es normal, pero veo lo suficiente para orientarme ...

Sensación positiva

- El agua me refresca y me tranquiliza.

Comportamientos adecuados

- Realizar movimientos suaves, sin brusquedad.
- Mantener los músculos del rostro relajados (sonreír).



- Repetir los ejercicios varias veces, al principio sólo durante unos segundos, y, seguidamente, aumentar el tiempo a medida que se habitúa a las nuevas sensaciones y que controle el comportamiento.

TRUCOS

1. Mantener la boca abierta y relajada y no cerrada y tensa: no hay riesgo de tragar agua si no se hace un movimiento de aspiración. Por lo tanto, no se puede aspirar si se respira suave y continuamente bajo el agua: piense en cantar “Uuu” debajo del agua. La relajación de la musculatura –sonreír– evita que se bloquee la respiración, lo que puede favorecer el pánico.
2. Mirar las burbujas es una forma sencilla de controlar que la espiración se realice correctamente debajo del agua, es decir, de forma regular y suavemente.
3. Abrir los ojos y mantenerlos abiertos: al principio los ojos pican ligeramente, pero es fácil acostumbrarse si no se cierran continuamente. Cuando se supera esta dificultad, se ven las ventajas del control visual sobre el entorno. Otra dificultad es que la visión bajo el agua, con los ojos desnudos, es borrosa, por el diferente índice de refracción entre el agua y el aire. La molestia es más importante en las personas que habitualmente llevan gafas, ya que su visión ya es borrosa. Pero se debe evitar llevar gafas o lentes de contacto por la posibilidad de perderlas o lesionarse. Por el contrario, con gafas de natación o máscara de submarinismo, la visión es totalmente clara, a menos que el agua entre en las gafas, lo que puede suceder incluso con un buen equipo...
4. Burbujas: son muy molestas cuando llegan a los ojos o a la nariz, lo que sucede cuando la inclinación de la cabeza no es correcta. Las burbujas siempre siguen la vertical.
5. No olvidar “sonarse” (expulsión brusca de aire por la nariz) al final de los ejercicios, antes de recuperar la respiración nasal, para evitar tragar agua, sensación desagradable que puede provocar tos.



LEITMOTIV

1. Espirar continua y suavemente en el agua.
2. Sonría, con la boca abierta y relajada.
3. Mire las burbujas.



Lección 2: respirar en el agua

OBJETIVO

Perfeccionar la respiración acuática y los objetivos de la lección 1, pero realizando los ejercicios en la piscina y en posición horizontal.

EJERCICIOS

En primer lugar, repetir los principales ejercicios de la lección anterior. Hacer los ejercicios, si es posible, al menos dos veces por semana, hasta que la inquietud y el miedo cedan su lugar al control y a la diversión. Lleve un "diario de control" para controlar usted mismo su evolución y sus progresos.

En la escalera de la piscina o en la parte poco profunda

- EJERCICIO 1:** Mismo ejercicio que el ejercicio 1 de la lección 1: coger agua con las manos y lavarse los ojos y el rostro con los dedos. Mojarse también la nuca y los brazos.
- EJERCICIO 2:** Estirarse completamente sobre el vientre, en 25 cm de agua si es posible, apoyándose en las manos. Realizar el ejercicio 6 de la lección 1: inclinar el rostro en el agua, inspirar rápidamente por la boca y, a continuación, man-



FIGURA 2.1



teniendo los ojos abiertos, introducir la boca, que estará un poco abierta, la nariz y las orejas debajo del agua, soplando ligeramente, y de forma continuada, cantando el sonido "Uuu".

Levantarse suavemente pero cantando "Uuu"; cuando la cabeza está completamente fuera del agua, inspirar rápidamente por la boca. Repetir el ejercicio de 6 a 10 veces (figura 2.1 y 2.2).



FIGURA 2.2

EJERCICIO 3: Mismo ejercicio, pero sumergiendo totalmente la cabeza en el agua (figura 2.3).



FIGURA 2.3

EJERCICIO 4: Si la piscina tiene escalera, bajar los escalones uno a uno y, en cada escalón, hacer el ejercicio 3, 6 y 10 veces.

EJERCICIO 5: Estirarse en el agua con las manos debajo del rostro. El cuerpo está casi en contacto con el fondo. Levantando la cabeza del agua, inspirar rápidamente por la boca. Espirar suavemente fuera del agua, colocando de nuevo la cabeza en la posición normal como prolongación del eje del cuerpo. El rostro está fuera del agua. Repetir una docena de veces el movimiento de extensión de la cabeza fuera del agua durante la inspiración y de inmer-





FIGURA 2.4

sión de la cabeza en el agua durante la espiración (figura 2.4 y 2.5). Cuando la cabeza está sumergida en el agua, durante la espiración, usted debe ver sus manos.



FIGURA 2.5

- EJERCICIO 6:** Mismo ejercicio, pero para la inspiración no se levantará la cabeza fuera del agua. Se realizará una rotación girando la cabeza de lado, con la oreja opuesta “apoyada” en el agua, de forma que la boca quede fuera para inspirar.
- EJERCICIO 7:** Estirarse en el agua sobre la espalda, mirando hacia la vertical, es decir, con la cabeza bastante hacia atrás y respirar según el modelo descrito anteriormente –por la boca: inspiración corta, espiración larga (figura 2.6).



FIGURA 2.6



En la parte un poco más profunda de la piscina (unos 40 cm)

EJERCICIO 8: Mismo ejercicio que el 5, salvo que el cuerpo no cae el fondo de la piscina: con la ayuda de una ligera presión de las manos en el fondo, flotar en el agua (figura 2.7).



FIGURA 2.7

EJERCICIO 9: Mismo ejercicio que el 6, pero, al igual que en el ejercicio 7, el cuerpo prácticamente flota, sosteniéndose sólo por un ligero apoyo de las manos en el fondo (figura 2.8).

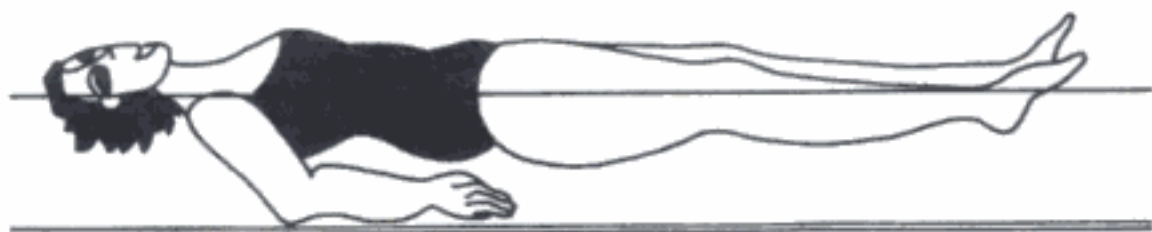


FIGURA 2.8

EJERCICIO 10: Mismo ejercicio que el 7, pero el cuerpo está echado sobre un lado. Se mantiene la oreja opuesta en el agua durante la inspiración y se mira el fondo durante la espiración, realizando una rotación de un cuarto de giro.

EJERCICIO 11: Realizar la respiración acuática —ver ejercicio 5— en las tres posiciones echadas: sobre la espalda, sobre el vientre y de lado (figuras 2.9, 2.10 y 2.11).



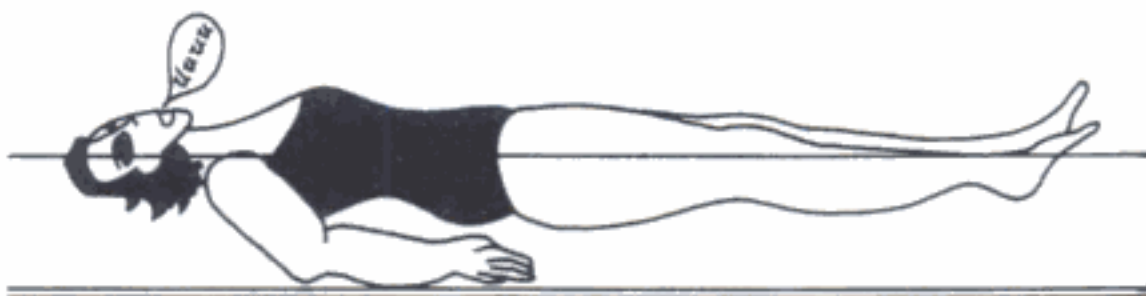


FIGURA 2.9

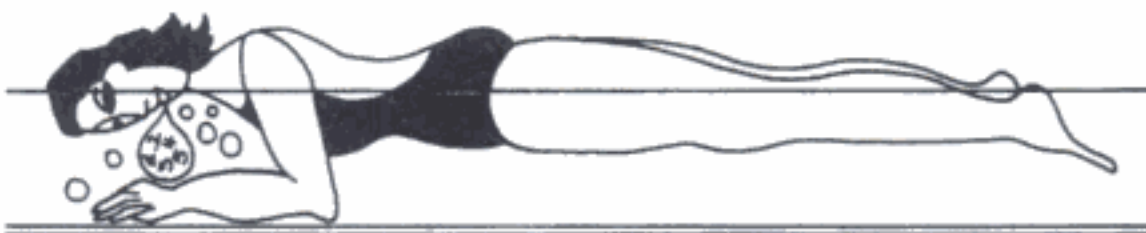


FIGURA 2.10



FIGURA 2.11

DIFICULTADES

Comportamientos inadecuados

- Evitar ir a la piscina por tener que realizar los ejercicios de principiante en público.
- Crisparse o tensarse, por ejemplo manteniendo la cabeza demasiado elevada durante la espiración en posición ventral o demasiado flexionada en posición dorsal (mirando hacia los pies y no hacia el techo).
- Mantener los brazos rígidos.



- No dejar las manos debajo del cuerpo, sino que sean un apoyo dejándolas un poco separadas del cuerpo.
- Bloquear la respiración en el momento de introducir la cabeza en el agua.
- Precipitar la espiración.
- Cerrar la boca.
- No girar la cabeza lo suficiente para poder respirar de lado.
- Cerrar los ojos debajo del agua.
- Tomar demasiado aire o de forma irregular.
- Bloquear la respiración en el agua (apnea).

Sensaciones físicas negativas

Los ejercicios de esta lección se pueden superponer a los de la lección 1; las sensaciones físicas son casi las mismas y, por lo tanto, deberían superarse con facilidad. Debido a que el agua de las piscinas contiene cloro, los ojos pueden picar un poco más que con el agua del grifo, pero la diferencia es mínima y no debe ser un problema, a menos que se tenga alergia al cloro. Otra diferencia es que el agua de una piscina está más movida que el agua de un lavabo o de una palangana. La única dificultad suplementaria puede ser la presencia de otras personas, ya que estará usted en un lugar público.

La presencia de un entorno acuático provoca muchas sensaciones inhabituales:

- Sensación extraña al no sentir la gravedad.
- Sensación desagradable por la posición más horizontal que vertical.
- Sensación desagradable al no sentir el suelo bajo los pies.
- Sensación de no tener un soporte sólido.
- escozor en los ojos, con la necesidad de cerrarlos debajo del agua o de secárselos cuando se está fuera.
- Visión borrosa debajo del agua.
- Molestia visual que se incrementa por las burbujas sobre el vientre: sensación de perder el control visual sobre el entorno y sensación



desagradable al mirar hacia abajo, sobre todo dentro del agua, si la cabeza está en posición normal en relación con el eje del cuerpo, mientras que mirar normalmente, es decir en la horizontal, implica un esfuerzo en el agua, al tener que levantar la cabeza.

- Audición limitada y deformada por el agua.

Pensamientos irracionales, escenario catastrófico

Voy a hacer el ridículo ... los otros me verán ... me escucharán ... se reirán de mí ... incluso los niños pequeños hacen sin esfuerzo lo que a mí me cuesta muchísimo ... a mi edad no se aprende a nadar ... es ridículo tener miedo del agua ... y sobre todo un hombre ... no tengo las señales habituales ... no controlo ni la situación ni el entorno ... no me siento seguro ... no puedo apoyarme en nada sólido, me deslizo ... si no respiro rápido no podré tomar suficiente aire ... con las orejas en el agua, no oigo bien, puede llegarme cualquier complicación y no podría controlarla ... con la boca abierta, puedo tragar agua ... si cierro los ojos, todo se moverá menos ... si me seco los ojos cuando salgo del agua, todo va mejor ...

COMPRENDER

1. Esta lección quizás es la más importante en el proceso que, poco a poco, conducirá a disfrutar del agua. Además, el entrenamiento de la respiración será importante para trabajar las diferentes técnicas nataatorias. En efecto, el ejercicio 5 introduce la respiración utilizada en la braza; el ejercicio 6, la respiración repetida en el crol y el ejercicio 7 la respiración en estilo espalda.
2. La hidrofobia no es una enfermedad vergonzosa, sino un comportamiento que muchos hombres y mujeres tienen adquirido y mantienen desde su nacimiento, a consecuencia tanto de experiencias negativas como por falta de ocasión de vivir experiencias acuáticas positivas. Por lo tanto, es mucho mejor querer superar la hidrofobia



que camuflarla. Con más motivo, cuando uno es un hombre, ya que los hombres prefieren esconder, más que las mujeres, lo que ellos consideran sus debilidades en vez de confesarlas y trabajar para dominarlas. La mayoría de las personas que están en la piscina, en algún momento de su vida, han pasado por un aprendizaje que usted está a punto de realizar ahora; no tienen ningún motivo para reírse de usted. Cuando se siente la dificultad de realizar algo, a menudo se tiende a pensar que los otros se dan cuenta de nuestra dificultad, que nos miran y se ríen de nosotros, lo que aumenta nuestro desasosiego. En realidad, este sentimiento suele ser erróneo: los otros no tienen ningún motivo particular para interesarse por lo que hacemos mal. Esta inquietud sólo suele experimentarla el propio afectado. Estar a disgusto (subjetivamente) no tiene por qué manifestarse externamente (objetivamente) y, en cualquier caso, pocas veces suele ser motivo para que la persona sea el centro de interés de todo el mundo. Observe cómo nadan los demás: ¿están realmente en condiciones de reírse de usted? Además, ¿tiene usted la impresión de que se fijan en usted?

3. Contraer los músculos es una reacción refleja, automática y no voluntaria, destinada, en principio, a preparar una acción o un movimiento, en caso de peligro. En el ser humano, la sensación de tensión muscular se asocia a la experiencia de miedo o de dolor (reflejo condicionado), que muchas veces se siente como angustiante. Otra función de la contracción muscular (también refleja, por lo tanto involuntaria) es recuperar un cierto control del propio cuerpo y de la situación. Por desgracia, el resultado suele ser el contrario: cuanto más contraído se está, menos posibilidades hay de superar un obstáculo o prueba difícil. La mejor actitud para superar una dificultad es la agilidad psicológica y física. Piense en la fábula del roble y de la caña.
4. Recordar que el agua sólo está agitada en la superficie. Es la superficie de contacto aire-agua la que se agita. Debajo de la superficie, esta agitación no existe. Sumergiendo la cabeza en el agua, se observa que está más calmada que la superficie.
5. El sentido del equilibrio viene dado por un complejo conjunto de informaciones que llegan al cerebro procedentes de diferentes fuen-



tes. Muchas de estas informaciones son modificadas o alteradas en situación acuática: la visión se ve perturbada; los desplazamientos en el espacio son diferentes en el medio acuático que en el aire: lentos, pesados, envolventes y nada bruscos. Los mensajes de la cadena de huesecillos del oído interno, que contribuyen al sentido del desplazamiento y, por lo tanto, del equilibrio, se ven modificados. Por último, las vías de la sensibilidad, que nos informan de la sensación de la gravedad o de la posición relativa de los diferentes segmentos corporales, unos en relación con los otros, transmiten al cerebro informaciones extrañas. Esto requiere un tiempo de adaptación para asimilar la novedad de las informaciones transmitidas desde la "periferia", para poderlas integrar y obtener un "nuevo" sentido del equilibrio, propio del medio acuático.

MEJORAR

Pensamientos más racionales

Tengo derecho, al igual que cualquier otro, a intentar aprovechar los beneficios del agua ... Todos hemos empezado algún día ... Empezar en edad adulta me cuesta más esfuerzo, por lo tanto, tengo más mérito, puedo fiarme de mí ... En el fondo, si observo a los demás, me parece que no me prestan atención, ya que si miro las cosas objetivamente, no tengo la impresión de ser el centro de atención de ningún otro nadador, vienen aquí para divertirse, no para preocuparse de los demás ...

En el agua abandono mi posición vertical familiar, mis puntos de localización habituales en el entorno, el tener mi mirada naturalmente dirigida hacia el horizonte; es normal que me sienta desorientado e inquieto ... sin embargo, si reflexiono, paso casi un tercio de mi vida en posición horizontal y no sufro por ello, al contrario, he pasado algunos de los mejores momentos de mi vida ... en cuanto a los peces, no viven ni de pie ni sentados ...

En lo que respecta a la pérdida de orientación debida a la posición horizontal, pienso que con el tiempo aprenderé a orientarme más deprisa, en el



espacio de tiempo que levanto la cabeza para inspirar ...

La falta de gravedad es realmente una sensación extraña, pero, pasado un momento, es agradable, incluso muy agradable. Es una sensación de ligereza ... es una experiencia nueva y enriquecedora que me permite percibir sensaciones inhabituales no sólo como situaciones inquietantes o peligrosas, sino también como situaciones nuevas que se deben explorar con curiosidad para descubrir en ellas aspectos positivos o excitantes ... Si no se aspira (activamente) por la boca o por la nariz, no se traga agua; si no espiro continuamente cuando mi cabeza está en el agua no tragaré agua ... Tengo tiempo para respirar: inspirando por la boca tomo cantidad suficiente de aire, por lo tanto, tengo tiempo de espirar tranquilamente ...

Sensaciones positivas

- Abandono a una sensación de relajación muscular y mental, a una sensación de ligereza, incluyendo el abandono temporal del control visual y auditivo del entorno.
- Dejarse llevar casi sin esfuerzo por el agua; imaginar que el agua nos mece; dejar vagar la imaginación.
- Asociar las sensaciones actuales a recuerdos agradables: vacaciones, cuando de niños nos mecían ... o soñar.
- Buscar el encanto oculto de la visión y la audición turbadas por el agua.

Comportamientos adecuados

- Espirar suave y regularmente en el agua, continuamente, salvo en el breve momento de la inspiración, cuando la cabeza está fuera del agua.
- Mantener los ojos bien abiertos en el agua, resistiendo la tentación de cerrarlos.



Hidden page

TERCERA ETAPA: VENCER EL MIEDO AL AGUA PROFUNDA

Lección 10: nadar sentado

OBJETIVOS

1. Detenerse en la superficie del agua.
2. Llegar a la parte profunda.

EJERCICIOS

En primer lugar, repetir los principales ejercicios de las lecciones anteriores. Repetir los nuevos ejercicios al menos dos veces por semana, hasta que la inquietud y el miedo cedan su sitio al control y a la diversión. Lleve un diario de control para controlar usted mismo sus evoluciones y sus progresos.

En la parte media de la piscina (unos 1,3 m)

EJERCICIO 1: Posición tumbado sobre la espalda. Flotar con ayuda de las manos que aseguran un pequeño movimiento circular (figura 10.1), gracias a los movimientos de rotación de las muñecas.





FIGURA 10.1

EJERCICIO 2: Ponerse en posición sentada en el agua, con las piernas dobladas debajo del cuerpo (figura 10.2). La flotación queda garantizada gracias a los movimientos helicoidales de las manos (ver ejercicio 2 de la lección 3). Entrenar la respiración acuática, aunque la vía nasal esté libre (expiración larga, inspiración corta, y repetir).



FIGURA 10.2

EJERCICIO 3: Posición sentada; flotación asegurada gracias a un movimiento circular de las manos y de los pies (figura 10.3).





FIGURA 10.3

EJERCICIO 4: Misma posición inicial, pero pasando a la posición dorsal. Movimiento inverso para pasar a la posición ventral (figuras 10.4 y 10.5).



FIGURA 10.4





FIGURA 10.5

DIFICULTADES

Comportamientos inadecuados

- Movimientos de las manos demasiado grandes, que provocan una propulsión en lugar de ayudar a permanecer en el sitio.
- El movimiento corta el agua en lugar de la brazada, lo que no permite flotar sin moverse.
- El movimiento no se produce en el eje vertical.
- Regreso al borde de la piscina pasados unos segundos.
- Olvidarse de la respiración acuática.

Sensaciones negativas

- Sensación de inestabilidad (balancearse o cabecear).
- Sensación de hundirse.
- Inmovilidad experimentada como incómoda, no natural o sensación de inestabilidad.
- Inseguridad.



Pensamientos irracionales, escenario catastrófico

Mis pequeños movimientos de las manos no pueden hacerme flotar ... me hundiré ... voy a ser engullido, ahogado, no remontaré ...

COMPRENDER

La natación sentada permite pararse en el agua casi sin esfuerzo, en una posición confortable, ya que es natural para los seres humanos terrestres que somos. Además, garantiza libertad en las vías respiratorias y asegura una perfecta visión del entorno. Puede ser útil en diferentes situaciones, como cuando se debe tomar aliento y fuerzas o para reorientarse cuando se ha nadado durante mucho tiempo, sobre todo de espalda, o cuando se ha perdido la orientación después de verse zarandeado, por ejemplo, por una ola.

MEJORAR

Pensamientos más racionales

Basta muy poco para que flote, gracias a Arquímedes, sólo un pequeño movimiento de manos ... puedo permanecer indefinidamente en esta posición, ya que puedo respirar y floto ... no hay ninguna razón para que me agote ...

Sensaciones positivas

- Flotación, confort, control del entorno, confianza en uno mismo.



Comportamientos adecuados

- Parada inmóvil prolongada.
- Paso continuado a diversas posiciones.

TRUCOS

Para comprender mejor el movimiento de las manos, imaginar que se trata de una maniobra realizada sólo por los antebrazos y no por todo el brazo. Cada mano dibuja los dos círculos realizados por los brazos; estos círculos, al estar pegados, forman ochos estirados (ver lecciones 3 y 8).

LEITMOTIV

1. Nade sentado.
2. Dibuje ochos estirados con las manos.



En la parte profunda de la piscina (2 m con un compañero experto)

Temas de seguridad...

Antes de alcanzar la parte profunda de la piscina en la que no puede estar de pie, es importante conocer los siguientes aspectos referidos a la seguridad:

1. Mientras no esté totalmente seguro de usted en la parte profunda de la piscina, hágase acompañar por un nadador experto, que pueda ayudarle en caso de problemas o pedir ayuda si fuera necesario.
2. En caso de dificultad, piense siempre en:
 - Respirar poco a poco en el agua.
 - Estirarse sobre la espalda.

Espirar suavemente en el agua es la mejor forma de permanecer relajado, física y psíquicamente. De esta manera, la persona no se altera y recuerda rápidamente los comportamientos adquiridos anteriormente, pero que aún no tiene automatizados y, por lo tanto, puede olvidarlos momentáneamente a causa del pánico. En concreto, ponerse en posición horizontal (sobre la espalda o sobre el vientre), a continuación, ganar el borde de la piscina gracias a los movimientos de los brazos y de las piernas de espalda, braza o crol. Es imprescindible evitar la apnea, es decir, dejar de respirar. La apnea es una reacción refleja frecuente en caso de peligro; sobre todo es inadecuada y peligrosa en el agua: el bloqueo respiratorio es angustiante, ya que está asociado a la idea de asfixia; además, provoca sensaciones físicas desagradables y, con frecuencia, contracciones musculares del rostro y del pecho que pueden reforzar la angustia.

La apnea va acompañada, generalmente, del cierre reflejo de la boca, lo que provoca la apertura de la vía respiratoria a la altura del



paso aéro-digestivo, aumentando el riesgo de "paso falso" con tos o sensación de sofocación. La espiración suave y continua en el agua, con la boca ligeramente abierta, es la mejor forma de prevenir la apnea y, por lo tanto, el pánico (ver lecciones 1 y 2). La posición estirada sobre la espalda es la posición de seguridad por excelencia: la posición estirada asegura la mejor flotación, pues disminuye la angustia de hundirse. La posición dorsal libera naturalmente las vías respiratorias, pues disminuye la angustia del ahogo. Esta posición permite descansar, respirar y ganar tiempo antes de seguir con el esfuerzo de ganar el borde de la piscina por sus propios medios o con la ayuda del compañero.

3. En caso de pánico, no busque frenéticamente el apoyo de los pies en el suelo, en posición vertical, reacción refleja frecuente pero inadecuada. Estírese en posición horizontal, sobre el vientre o, mejor aún, sobre la espalda (ver párrafo anterior).
4. Si nota que se hunde hacia el fondo, no intente mantenerse en la superficie a cualquier precio: al contrario, sumérjase hacia el fondo en cabuzón de pato. Así controlará usted la situación, remontando espontáneamente hacia la superficie gracias al principio de Arquímedes.
5. Piense en pedir ayuda: en estado de pánico, se piensa erróneamente o a veces no se piensa, el cerebro está paralizado al igual que los músculos. Se olvida pedir ayuda, cuando sería fácil gritar o agitar las manos.
6. La hidrocución es un estado de contracción muscular involuntaria y generalizada que sobreviene de pronto. Es un accidente raro, pero de consecuencias dramáticas: cuanto la tetanización de los músculos se generaliza, es imposible realizar cualquier movimiento con el cuerpo, ya que éste se convierte en una masa rígida, compacta, que puede hundirse, aunque se sea un gran nadador. El riesgo de que este accidente se produzca se incrementa si el



cuerpo pasa rápidamente de una temperatura exterior elevada a una temperatura del agua muy fría. En consecuencia, siempre se debe habituar el cuerpo a la temperatura del agua pasando por la ducha para refrescarse antes de entrar en el agua y alcanzar la parte más profunda de la piscina.

7. No sobreestime sus capacidades: no se aventure en la parte honda de la piscina antes de asimilar perfectamente las bases del comportamiento acuático (ver lecciones 1 a 9). Las siguientes consignas de seguridad resumen los puntos tratados anteriormente.

Consignas de seguridad

1. Primero ducharse.
2. Si es principiante, no se adentre solo en la parte profunda de la piscina.
3. Pedir ayuda si es necesario.
4. No se vea presa del pánico, espire siempre poco a poco en el agua.
5. En caso de problemas: posición horizontal dorsal.

EJERCICIOS

- EJERCICIO 5: Mismos ejercicios que del 1 al 4, pero en la parte más profunda de la piscina, añadiendo varios cabuzones de pato.



Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

EJERCICIO 4: Sin ayuda del compañero, en posición agachada, estirar los brazos hacia delante. Saltar en el agua con los pies juntos.

EJERCICIO 5: Sin ayuda del compañero, en posición de pie. Saltar en el agua (Figura 11.4).



FIGURA 11.4

DIFICULTADES

Comportamientos inadecuados

- Llevar el cuerpo hacia atrás en el momento de saltar.
- Cuerpo demasiado rígido y cabeza en extensión (hacia atrás).
- Ojos cerrados y respiración bloqueada en el momento de saltar.
- Durante el salto, la mano busca el borde, por detrás.
- Retroceder en el momento de saltar.



Sensaciones negativas

- Miedo de ser engullido.
- Miedo de lanzarse al vacío.
- Pérdida de equilibrio.

Pensamientos irracionales, escenario catastrófico

Voy a ser engullido ... voy a tragarme toda el agua ... voy a quedarme sin respiración ... me haré daño al llegar al agua ... no sé lo que sucederá ... dudo ... me tiro o no me tiro ...

COMPRENDER

El salto en el agua es una prueba particularmente difícil para la persona que sufre hidrofobia, ya que este ejercicio suma el miedo al vacío y a lo desconocido al miedo al agua. Al mismo tiempo, el salto en el agua es un objetivo indispensable para aquel que verdaderamente quiere dominar el miedo al agua, y una excelente manera de exponerse a la situación temida y constatar que se puede, fácilmente, superar el miedo.

MEJORAR

Pensamientos más racionales

El agua no es tan profunda ... ya estoy acostumbrado a estar sumergido ... inspiro antes de saltar, después espiro con suavidad inmediatamente después del impacto en el agua, hasta que salgo del agua ... no te plantees nada más, ¡lánzate!



Sensaciones positivas

- Sensación de dejarse ir, de relajar el control con uno mismo.
- Sensación agradable de penetrar en el agua.
- El miedo disminuye.

Comportamiento adecuado

- Lanzarse activamente en el agua sin perder demasiado tiempo (ya que esto da tiempo al escenario catastrófico para establecerse en la mente y ampliarse).

LEITMOTIV

¡Láncese al agua!



2. NADAR (con la cabeza hacia delante)

En la parte más profunda de la piscina (1,5 m en presencia de un compañero)

Acerca de la seguridad

Por motivos de seguridad, tirarse al agua con la cabeza hacia delante sólo debería hacerse en una piscina de cierta profundidad, un mínimo de 1,8 m. En efecto, es necesario que la profundidad del agua que se cruzará al tirarse sea suficiente para amortiguar la velocidad del cuerpo del nadador, para que no pueda tocar el fondo de la piscina con la cabeza. Por otra parte, en muchas piscinas está prohibido tirarse de cabeza en la parte media de la piscina. Sin embargo, cuando es posible, es útil entrenarse en una piscina no demasiado profunda para controlar el miedo al vacío y el movimiento de la cabeza hacia delante, antes de enfrentarse al miedo de la parte profunda. En este caso, asegurarse de la profundidad antes de tomar impulso y pedir a un compañero que controle la inmersión por si hubiera algún problema.

EJERCICIOS

EJERCICIO 6: Posición de partida: sentado en el borde de la piscina, con los pies colgando en la pared. Extender los brazos hacia delante, cubriendo las orejas, con las rodillas juntas. Bascular hacia el agua manteniendo la cabeza flexionada sobre el pecho y entre los brazos.



Relajarse al extender el cuerpo por completo, con los brazos hacia delante, cubriendo la cabeza flexionada sobre el pecho, con las piernas extendidas. Inspirar antes de sumergirse y empezar a espirar suavemente tan pronto se alcanza el agua y hasta que la cabeza sale fuera (figura 11.5).

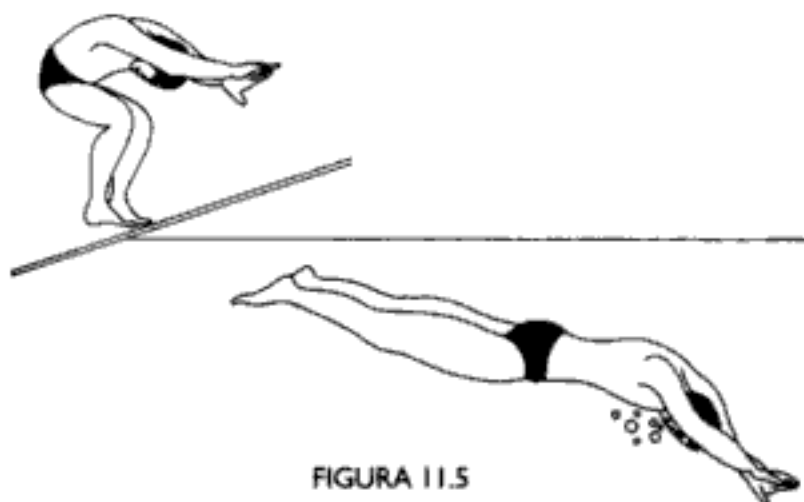


FIGURA 11.5

EJERCICIO 7: Mismo ejercicio, pero posición de partida agachado en el borde de la piscina, con las rodillas juntas (figura 11.6).

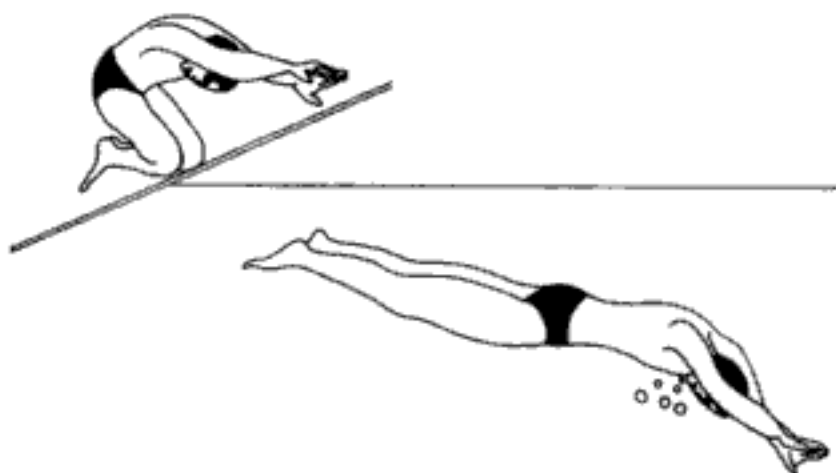


FIGURA 11.6



- EJERCICIO 8:** Mismo ejercicio, pero posición de partida agachado con las rodillas ligeramente flexionadas. Levantar los talones antes de impulsarse para lanzarse al agua.
- EJERCICIO 9:** Mismo ejercicio, pero deslizarse debajo del agua durante al menos cinco segundos.
- EJERCICIO 10:** Mismo ejercicio, pero seguir nadando debajo del agua, gracias al movimiento de los brazos o de las piernas en braza o crol.
- EJERCICIO 11:** Mismo ejercicio, pero seguir nadando después de alcanzar la superficie.

DIFICULTADES

Comportamiento inadecuado

- Las rodillas se abren durante el impulso inicial.
- La cabeza se eleva en el momento de sumergirse, por esto el rostro golpea el agua como un latigazo.
- El cuerpo se levanta y provoca un plano: entrada en el agua por el torso, el vientre o los muslos según el momento en que se enderezca.
- Los talones no se elevan durante el impulso.
- La cabeza se levanta demasiado rápido después de sumergirse, lo que provoca una inmersión poco profunda.
- Bloqueo de la respiración debajo del agua.
- Dejarse caer pasivamente, como un cuerpo muerto, en lugar de sumergirse participando activamente del movimiento.



Sensaciones negativas

- Miedo a lanzarse al vacío.
- Cabeza adelantada.
- Pérdida de equilibrio.
- Vértigo frente al vacío.
- Agua en la nariz después del impacto.

Pensamientos irracionales, escenario catastrófico

Me haré daño en el rostro o en la cabeza al llegar al agua ... voy a tragar agua o a aspirar agua, al llegar al agua ... dudo, no puedo lanzarme al vacío, a lo desconocido, la cabeza primero ... nunca lo he hecho ... es masoquismo ... o suicidio.

MEJORAR

Pensamientos más racionales

Si mantengo la cabeza hacia dentro y el cuerpo bien extendido, no me haré daño en el rostro ni en los muslos, mi cráneo es bastante duro ... el agua sólo puede entrar en mi nariz y en mi boca si la aspiro; espirando desde que alcanzo el agua, lo evito ... en principio, los profesores no son sádicos ni criminales; debe ser útil hacerlo si ellos aconsejan actuar así ... elevando los talones, participo activamente en la inmersión ...

Sensaciones positivas

- Control activo del miedo.
- Impresión de cortar el agua armoniosamente.



Comportamientos adecuados

- No dudar en elevar bien los talones en el momento de sumergirse y mantener los miembros agrupados, brazos hacia delante, cabeza hacia dentro, piernas extendidas.
- Inspirar bien antes de sumergirse e, inmediatamente después de llegar al agua, empezar a espirar suavemente hasta que la cabeza salga del agua.
- Sonarse cuando la cabeza sale del agua.

TRUCOS

1. Para la posición de partida de la inmersión, el tronco debe estar doblado sobre los muslos y las nalgas deben encontrarse más altas que la cabeza.
2. Se puede disminuir la profundidad de la inmersión si después de sumergirse se curvan las manos hacia atrás en hiperextensión.

LEITMOTIV

1. Las nalgas, más altas que la cabeza.
2. Esconder la cabeza y elevar los talones.
3. Láncese al vacío.
4. Espire tan pronto se encuentre debajo del agua.



En la parte más profunda de la piscina, en presencia de un compañero nadador experto

Recuerde las consignas de seguridad (ver lección 10)

1. Primero ducharse.
2. Nunca vaya solo a la parte profunda de la piscina mientras sea un principiante.
3. Pedir ayuda si es necesario.
4. No al pánico, espire siempre suavemente en el agua.
5. En caso de problemas: posición horizontal dorsal.

EJERCICIOS

- EJERCICIO 12:** Mismo ejercicio que el 6, pero en la parte más profunda de la piscina. Posición inicial: sentado en el borde de la piscina con los pies colgando. Extender los brazos hacia delante, cubriendo las orejas, con las rodillas juntas (ver figura 11.5). Bascular en el agua manteniendo la cabeza flexionada sobre el pecho y con los brazos tocándola. Detenerse extendiendo completamente el cuerpo, con los brazos hacia delante, cubriendo la cabeza flexionada sobre el pecho, con las piernas extendidas. Inspirar antes de sumergirse y empezar a espirar suavemente tan pronto se toca el agua y hasta que la cabeza sale de ella.
- EJERCICIO 13:** Mismo ejercicio, pero la posición inicial agachada junto al borde de la piscina, con las rodillas juntas (figura 11.6).
- EJERCICIO 14:** Mismo ejercicio, pero con la posición inicial de rodillas (figura 11.7).
- EJERCICIO 15:** Mismo ejercicio, pero con la posición de partida agachada y con las rodillas ligeramente flexionadas. Elevar los talones antes de impulsarse hacia el agua.



Hidden page

EJERCICIO 20: Mismo ejercicio, pero desde un trampolín (30 a 50 cm por encima del agua).

DIFICULTADES

Comportamientos inadecuados

- Duda o rechazo al saltar o al tirarse del trampolín.
- Mismos errores técnicos que en los ejercicios en la parte media de la piscina (ver más arriba).

Sensaciones negativas

- Miedo al vacío (aire) además del miedo a la profundidad (agua).
- Choque violento (plancha) en el rostro, el pecho o los músculos en caso de enderezamiento precipitado de la cabeza o una incompleta extensión del cuerpo.

Pensamientos irracionales, escenario catastrófico

No puedo lanzarme al vacío ... es suicida ... mi compañero me dejará deslizarme hasta el fondo de la piscina ... no podrá llevarme a la superficie ... cuando estoy en el fondo, tengo la sensación de que la subida es interminable, voy a ahogarme ...

COMPRENDER

Sumergirse, con la cabeza por delante, en el agua profunda representa la base del proceso de dominio de la hidrofobia. Cuando se domina el miedo a sumergirse, la hidrofobia puede considerarse vencida, aunque



Hidden page

gesto puede ser útil si uno no desea sumergirse a demasiada profundidad (figura 11.8).

2. Justo después de llegar al agua, si ésta entra en la nariz, es mejor sonarse.
3. Para subir más rápido, colocar las manos a lo largo de los muslos con un movimiento seco y levantar la cabeza.

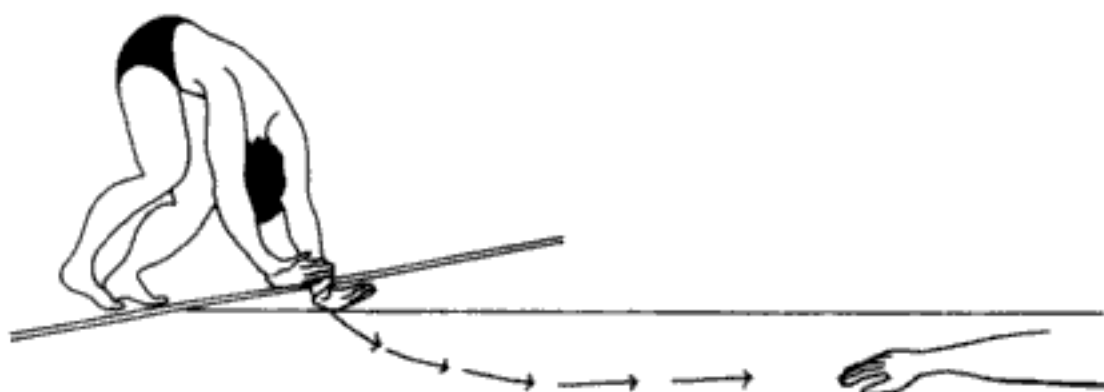


FIGURA 11.8

4. Para sentirse bien y conseguir un movimiento relajado de las piernas, cuando se ha basculado hacia delante, imaginar que se salta con los pies juntos estirándose lo máximo posible con las piernas juntas y los pies en extensión (figura 11.9).



FIGURA 11.9



LEITMOTIV

- Introducir la cabeza en el agua y elevar los talones.
- Párese y salte con los pies juntos.
- Espire tan pronto esté debajo del agua.



Lección 12: el recorrido acuático completo

OBJETIVO

Realizar sucesivamente las principales figuras del comportamiento acuático adquiridas hasta el momento:

1. Sumergirse y recorrer unos metros por debajo del agua.
2. Nado ventral, girarse y, a continuación, nado dorsal.
3. Parada sentado.
4. Sumergirse cabeza abajo para buscar objetos sumergidos.
5. Salida de espalda con los objetos en la mano.

En la parte más profunda de la piscina con un compañero experto

Consignas de seguridad (ver lección 10)

1. Primero ducharse.
2. Nunca ir solo a la parte profunda de la piscina mientras se sea principiante.
3. No olvidar pedir ayuda si es necesario.
4. No ser presa del pánico; espirar siempre suavemente debajo del agua.
5. En caso de problemas: posición dorsal.



EJERCICIOS

En primer lugar, repetir los principales ejercicios de la lección anterior. Hacer los ejercicios, si es posible, al menos dos veces por semana, hasta que la inquietud y el miedo cedan su lugar al control y a la diversión. Lleve un diario de control para controlar usted mismo su evolución y sus progresos.

EJERCICIO 1: Sumergirse y recorrer unos metros por debajo del agua (figura 12.1). Para refrescar la memoria, ver las lecciones 5 (inmersión ventral) y 11 (sumergirse).

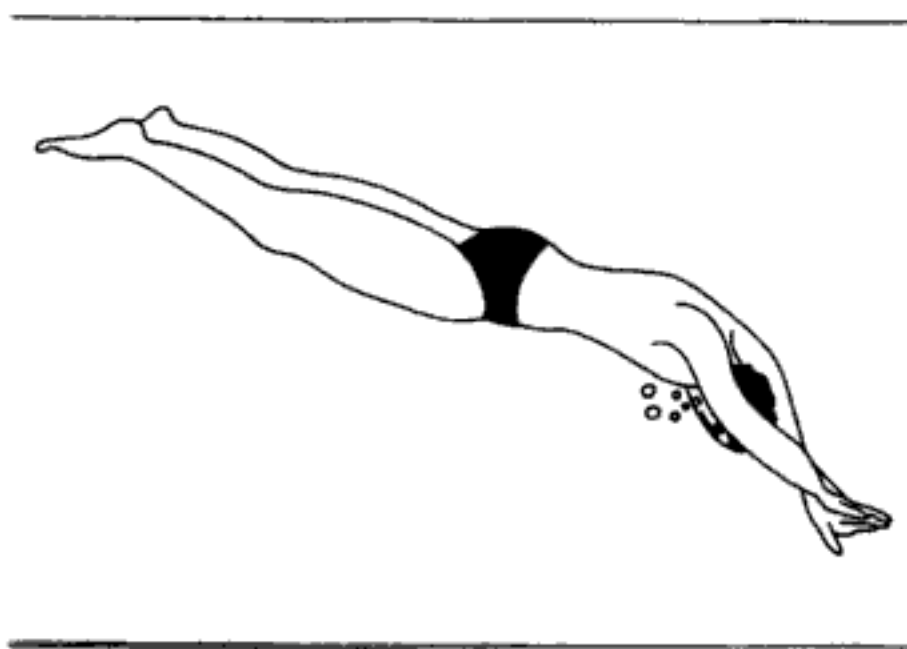


FIGURA 12.1

EJERCICIO 2: Nado ventral en crol o braza (figura 12.2), girarse y nado dorsal. Para refrescar la memoria, ver las lecciones 8 (crol), 9 (braza), 4 (giro) y 7 (espalda).





FIGURA 12.2

- EJERCICIO 3:** Parada inmóvil en nado sentado. Para refrescar la memoria, ver la lección 10 (nado sentado).
- EJERCICIO 4:** Cabuzón de pato para buscar objetos sumergidos. Para refrescar la memoria, ver las lecciones 6 (cabuzón de pato) y 5 (inmersión ventral).
- EJERCICIO 5:** Salida de espalda llevando los objetos en la mano (figura 12.3). Para refrescar la memoria, ver la lección 3 (flotar).



FIGURA 12.3



DIFICULTADES

Comportamientos inadecuados

- Las dificultades o errores sin solucionar se manifiestan. Se trata de reconocerlos para corregirlos. El error más común consiste en centrarse en los ejercicios que se dominan, olvidando los demás.

Sensaciones negativas

- Desorden, confusión.

Pensamientos irracionales, escenario catastrófico

Lo olvido todo, lo mezclo todo ... me siento perdido ...

COMPRENDER

1. El aprendizaje requiere tiempo, esfuerzos y paciencia. Se caracteriza por altibajos, momentos de rápidos avances y de satisfacción intensa, pero también por momentos de estancamiento, incluso de ligero retroceso. Se debe aceptar esta realidad para insistir en esforzarse para progresar en el control de la hidrofobia.
2. Recompensarse por los avances realizados para mantener la moral y la motivación. Lo mismo puede aplicarse a la creación de un grupo para animarse y felicitarse mutuamente por los esfuerzos realizados y los resultados obtenidos.



MEJORAR

Pensamientos más racionales

Hace falta tiempo para integrar todos los conocimientos, aún hay algunas imperfecciones, pero es normal, tengo derecho a equivocarme. Aceptándolo reconoceré los errores y me esforzaré para corregirlos ... Pero cuando miro hacia atrás, sé que he recorrido mucho camino. Con el tiempo y el ejercicio, creo que voy a "olvidar" todo lo que he aprendido; esto querrá decir que he asimilado correctamente la materia, y que ya no necesitaré tenerla constantemente presente para utilizarla.

Sensaciones positivas

- Sensación de libertad.
- Sensación y experiencias nuevas para descubrir, individualmente o con los demás.

Comportamientos adecuados

- Desaparición progresiva de la parte controlada, mecánica, caótica y dudosa de algunos movimientos.
- Comportamiento acuático espontáneo y más natural.

TRUCOS

La práctica regular ofrece una mayor posibilidad de éxito en el dominio de las dificultades. Pero, a veces, los esfuerzos repetidos y obstinados no permiten superar una dificultad ni tener éxito en un ejercicio. En este caso, es mejor renunciar a este ejercicio en un momento dado y recuperarlo más tarde. Más adelante, se verá con otros ojos, con nuevas



sensaciones e incluso el éxito puede ser más rápido y sorprendente.

LEITMOTIV

1. Bajo el agua, espire siempre.
2. Tiene tiempo.
3. Piense en los peces.
4. ¡Puede hacerlo!



RECOPILACIÓN DE LOS LEITMOTIV

- 1. Hacer burbujas en el agua...**
Espirar continua y suavemente en el agua
Sonría, con la boca abierta y relajada
Mire las burbujas
- 2. Respirar en el agua**
Estírese cómodamente cuanto pueda
Espire suavemente e inspire rápidamente
Mire sus dedos
Déjese llevar
- 3. Flotar**
El plátano
¡Viva Arquímedes!
- 4. Hacer el tonel**
Respirar y mantener la calma
Déjese ir
- 5. Deslizarse bajo el agua**
Bajar la cabeza
Contraer las nalgas y extenderse
Piense en los peces



6. Cabuzón de pato

Cabeza entre las piernas

Doble el tronco

Coclear con las piernas como una cabra

7. Nadar de espalda

Estírese y contraiga las nalgas

Haga ochos tumbados con las manos

Coloque las manos en los muslos

Coloque las piernas juntas

Frote las rodillas

8. Nadar en crol

Arrástrese andando sobre la punta de los pies

Tiene tiempo

9. Nadar en braza

Movimientos de los brazos: pequeños y profundos

El breviario

Una sus pulgares

Junte las piernas

Dese tiempo

10. Nadar sentado

Nade sentado

Dibuje ochos tumbados con las manos

El agua le lleva, le lleva

11. Saltar y sumergirse

Láncese al agua



Las nalgas, más altas que la cabeza
Esconda la cabeza y eleve los talones
Láncese al vacío
Párese y salte con los pies juntos
Espire cuando entre en el agua

12. El recorrido acuático completo

Bajo el agua, espire siempre
Tiene tiempo
Piense en los peces
¡Puede hacerlo!



Hidden page

Hidden page

Hidden page



cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar

Aprender a nadar gracias al método Halte para la hidrofobia

Muchas personas sienten tal miedo al agua que no sólo les priva del placer del baño, sino que les impide aprender a nadar. Este libro ha sido pensado para ayudarles a superar su aversión y para prevenir el malestar que acompaña a sus sentimientos de temor y de pánico. El método que preconizan los autores invita a los hidrófobos, con ayuda de ejercicios simples y fáciles de realizar, a dominar, gradualmente, el medio acuático, a iniciarse en las técnicas de natación más frecuentes y a dominar el miedo al agua profunda. Compuesto de doce lecciones, el libro propone ejercicios ilustrados que, desde las primeras burbujas en el agua, pasando por el cabuzón del pato, el crol y la braza, conducen al total control de la hidrofobia.

El libro va dirigido a todas las personas que temen la sola idea de bañarse, pero también a todas aquellas que desean ayudarlas para superar su temor: padres, parejas, amigos, profesores, monitores de natación o animadores de grupo.

Desde hace treinta años, **Jean Fouace** enseña natación a niños y adultos. En Suiza, ha contribuido activamente al desarrollo de la natación para bebés. Desde hace varios años, trabaja sobre todo con adultos que desean superar su fobia al agua.

Roger Zumbinnen es médico. Como psiquiatra y psicoterapeuta dedica una parte importante de su práctica al tratamiento de las fobias por medio de la terapia cognitivo-comportamental. Hidrófobo, ha seguido las clases de Jean Fouace cuyo método ha enriquecido con sus aportaciones teóricas y subjetivas. Este libro es fruto de su colaboración.

Brigitte Rabouil, conocida ilustradora ha plasmado con fidelidad y sensibilidad los matices del método Halte para la Hidrofobia.

ISBN: 84-8019-587-8



9 788480 195874