



Universidad Abierta Interamericana

**“La natación como herramienta terapéutica para la
inhibición del estrés en adolescentes autistas”**

PRESENTA:

XIMENA VANINA CANTARO

CARRERA:

LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

MATERIA:

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

PROFESORA:

PAULA FLORENCIA FERRO

Licenciatura en Educación Física y Deportes. Diciembre 2023

Índice

Índice.....	2
Resumen.....	3
Abstract.....	5
Introducción.....	7
Marco Teórico.....	8
Antecedentes.....	9
Justificación.....	11
Teórica.....	11
Práctica.....	11
Social.....	12
Pregunta de investigación.....	12
Objetivos.....	12
Objetivos Generales.....	12
Objetivos Específicos.....	12
Hipótesis.....	13
Metodología.....	14
Diseño de la Investigación.....	14
Participantes.....	14
Criterios Exclusión.....	14
Instrumentos	15
Procedimiento.....	15
Categoría de análisis.....	16
Percepción del Estrés en el Adolescente con TEA.....	16
Factores Desencadenantes del Estrés.....	16
Estrategias de Manejo del Estrés.....	16
Apoyo y Recursos.....	17
Manifestaciones del Estrés y Comportamiento en el Agua.....	17
Estrategias de Apoyo.....	18
Conclusión.....	19
Referencias Bibliográficas.....	21
Anexos.....	26
Matriz de datos.....	27

Resumen

La presente investigación se propuso explorar los beneficios de la natación en la inhibición del estrés emocional en adolescentes con trastorno del espectro autista (TEA), desde la perspectiva de profesores y cuidadores primarios.

Se llevaron a cabo entrevistas con diez participantes, entre tutores y profesores, residentes en la localidad de Merlo y encargados de adolescentes autistas que practican la natación como terapia.

El estudio, de alcance descriptivo y transversal, busca comprender los aspectos subjetivos de la experiencia de la población en cuestión, adoptando un enfoque cualitativo para capturar la riqueza de las vivencias individuales. Se excluyen aquellos participantes que no cumplen con los criterios de tener a cargo adolescentes con autismo o no residir en la provincia de Buenos Aires, en el caso de los padres, y no trabajar o haber trabajado con personas con autismo, en el caso de los profesores.

Los instrumentos de investigación consisten en encuestas analíticas enviadas vía mensaje virtual, diseñadas para obtener datos perceptivos sobre emociones y comportamientos relacionados con el estrés y su inhibición. El procedimiento implica establecer contacto a través de una profesora de natación del Club Casa Padua, quien conectará al investigador con los participantes. Se solicitará el consentimiento de los mismos para utilizar sus respuestas en la investigación.

Los resultados destacan la importancia de la natación como herramienta valiosa para mitigar el estrés en adolescentes con TEA. Se evidencian manifestaciones de estrés, factores desencadenantes y estrategias de manejo identificadas por tutores y profesores, subrayando la necesidad de enfoques personalizados. La natación emerge como medio efectivo para promover la estabilidad emocional y la reducción de movimientos estereotipados asociados al estrés.

La investigación respalda la idea de que la natación puede mejorar

significativamente la calidad de vida de los adolescentes con TEA, proporcionando un espacio que no solo aborda el estrés, mediante la relajación logrando cambios valiosos a medida que avanzan las sesiones.

Los resultados coinciden con la teoría existente, resaltando la importancia de entornos acuáticos estables y estrategias de comunicación efectivas en la implementación exitosa de sesiones acuáticas. Estos hallazgos ofrecen una base sólida para futuras intervenciones terapéuticas y subrayan la necesidad de enfoques personalizados en el manejo del estrés en individuos con TEA.

Palabras clave: natación, terapia, estrés, adolescencia, autismo.

Abstract

The present research aimed to explore the benefits of swimming in the inhibition of emotional stress in adolescents with autism spectrum disorder (ASD), from the perspective of teachers and primary caregivers. Interviews were conducted with ten participants, including tutors and teachers, residents in the town of Merlo and caregivers of autistic adolescents who practice swimming as therapy. The study, descriptive and cross-sectional in scope, seeks to understand the subjective aspects of the experience of the population in question, adopting a qualitative approach to capture the richness of individual experiences. Participants who did not meet the criteria of being in charge of adolescents with autism or not residing in the province of Buenos Aires, in the case of parents, and not working or having worked with people with autism, in the case of teachers, were excluded. The research instruments consist of analytical surveys sent via virtual message, designed to obtain perceptive data on emotions and behaviors related to stress and its inhibition. The procedure involves establishing contact through a swimming teacher from the Casa Padua Club, who will connect the researcher with the participants. The consent of the participants will be requested in order to use their answers in the research. The results highlight the importance of swimming as a valuable tool to mitigate stress in adolescents with ASD. Manifestations of stress, triggers and management strategies identified by tutors and teachers are evidenced, highlighting the need for personalized approaches. Swimming emerges as an effective means to promote emotional stability and the reduction of stereotyped movements associated with stress. The research supports the idea that swimming can significantly improve the quality of life of adolescents with ASD, providing a space that not only addresses stress, through relaxation achieving valuable changes as the sessions progress. The results are consistent with existing theory, highlighting the importance of stable aquatic environments and effective communication strategies in the successful implementation

of aquatic sessions. These findings provide a solid foundation for future therapeutic interventions and underscore the need for personalized approaches to stress management in individuals with ASD.

Introducción

El autismo es un trastorno del neurodesarrollo que afecta a millones de personas en todo el mundo. Los adolescentes con autismo a menudo enfrentan desafíos particulares, incluyendo dificultades en la comunicación, interacción social y regulación emocional. Además, muchos de ellos experimentaron altos niveles de estrés, lo que puede afectar negativamente su bienestar general y su calidad de vida. (Celis Alcalá-Ochoa Madrigal, 2022)

En los últimos años, se ha prestado una creciente atención a las intervenciones terapéuticas que pueden ayudar a los adolescentes autistas a manejar el estrés y mejorar su salud mental. Una de estas intervenciones que ha ganado reconocimiento es la natación como herramienta terapéutica. La natación ofrece un entorno único y beneficioso para los adolescentes autistas, ya que combina los elementos terapéuticos del agua con los movimientos y la actividad física (ConectA, 2019).

Esta investigación tiene como objetivo explorar y analizar el papel de la natación como herramienta terapéutica para la inhibición del estrés en adolescentes autistas. Se examinarán los efectos fisiológicos y psicológicos de la natación en esta población específica, así como los mecanismos subyacentes que contribuyen a la reducción del estrés.

El agua, como medio acuático, proporciona un ambiente seguro y agradable que puede ayudar a reducir la ansiedad y promover la relajación. Además, la natación como actividad física de bajo impacto puede mejorar la condición física, la coordinación motora y el equilibrio en los adolescentes autistas. Estos beneficios físicos pueden tener un impacto positivo en su estado de ánimo y bienestar emocional (La tienda del autista).

Además, se examinaron los aspectos sociales de la natación como herramienta terapéutica. La participación en actividades acuáticas puede fomentar la interacción

social, el juego colaborativo y el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes autistas. El entorno acuático puede proporcionar un contexto menos estresante y más inclusivo para practicar habilidades sociales y establecer vínculos con sus pares.

A través de una revisión exhaustiva de la literatura científica disponible, esta investigación buscó proporcionar una comprensión más profunda de los beneficios terapéuticos de la natación en la inhibición del estrés en adolescentes autistas. Se espera que la exhibición de esta investigación pueda respaldar la implementación de programas de natación terapéutica como una intervención eficaz y accesible para mejorar el bienestar emocional de esta población.

Marco Teórico

En el marco de este estudio, la natación se concibe como más que un simple deporte o ejercicio acuático. Según la definición de Oxford Languages, la natación no solo se trata de nadar en competencias de velocidad en diferentes estilos, como braza, crol, espalda y mariposa, sino que se explorará como variable en relación con factores no estrictamente vinculados al estado físico. Este enfoque incluirá aspectos intelectuales, como la socialización, la inclusión y factores emocionales, como el estrés.

Desde la perspectiva de las herramientas psicológicas, se entienden como un puente entre las funciones mentales inferiores y superiores, así como entre las habilidades interpsicológicas y las intrapsicológicas. Estas herramientas, según Rolando, Bojórquez Pacheco, Martínez Lobatos (CIE, 2021), median nuestros pensamientos, sentimientos y conductas. En este contexto, la natación puede ser vista como una herramienta que no solo beneficia el estado físico, sino que también puede actuar como un medio para el desarrollo de habilidades interpsicológicas, como la socialización, destacando su importancia como una herramienta integral.

Por otro lado, cuando se aborda la terapia, se comprende como el conjunto de técnicas y actuaciones aplicadas con fines terapéuticos para prevenir, mantener la salud

y favorecer la restauración de funciones. En el ámbito de este estudio, la natación no solo se ve como un ejercicio físico, sino como una actividad terapéutica que podría contribuir a la prevención de problemas de salud, la mejora de funciones y la valoración de aspectos comportamentales en relación con la independencia y reinserción en diversos aspectos de la vida.

La noción de inhibición, según la Real Academia Española (RAE, 2022), se vincula con la acción de impedir o reprimir el ejercicio de facultades o hábitos. En el contexto de este estudio, se explorará si la natación actúa como un facilitador o inhibidor en ciertos aspectos cognitivos y emocionales, especialmente en relación con el estrés.

Hablando de estrés, en el ámbito médico, se define como la respuesta del cuerpo a presiones físicas, mentales o emocionales. En el estudio, se considerará cómo la práctica de la natación podría influir en la respuesta al estrés en individuos, especialmente en grupos específicos como adolescentes autistas.

Finalmente, al abordar a los adolescentes autistas, se reconoce que el Trastorno del Espectro del Autismo (TEA) es una condición compleja con dificultades en la comunicación, interacción social y rigidez cognitiva. En este contexto, se explorará cómo la natación puede ser una herramienta beneficiosa para abordar estos desafíos específicos durante la adolescencia, una etapa marcada por cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales.

Antecedentes

En el ámbito de la investigación sobre el trastorno del espectro autista (TEA), diversos estudios han abordado la relación entre la actividad física y el desarrollo integral de niños y adolescentes con TEA. Giménez Lozano et al. (2018) llevaron a cabo estudios en diversas áreas deportivas, como la actividad física, el ejercicio aeróbico, sesiones personalizadas, natación y sesiones de bicicletas. Los resultados revelaron

cambios notables en el rendimiento académico, así como en los movimientos estereotipados, resaltando los beneficios del ejercicio físico en la calidad de vida de las personas con TEA.

En línea con estos hallazgos, García-Gómez et al. (2020) se enfocaron en la relación entre el aumento del ejercicio físico y los patrones de sueño en adolescentes autistas. Sus resultados indicaron que realizar caminatas tres veces a la semana durante el periodo lectivo mejoró la calidad de vida y aumentó las horas de sueño de los participantes.

En cuanto a las terapias y tratamientos para niños con TEA, FUENTES-BIGGI (2006) evaluó diversas intervenciones post diagnóstico. La mayoría de los tratamientos resultaron ser experimentales, con resultados mixtos, lo que destaca la necesidad de investigaciones más sólidas en este campo.

En el ámbito de la natación, Caraballo et al. (2015) lograron adaptar con éxito esta actividad en aspectos curriculares para integrar a niños con autismo. Además, Padilla Góngora et al. (2010) demostraron beneficios sociales y de reconocimiento del esquema e imagen corporal al incorporar la natación como terapia para niños con TEA.

Por otro lado, Palau-Baduell, et al. (2012) exploraron alteraciones en la conectividad neuronal en niños con autismo mediante estudios de neuroimagen y electroencefalográficos, revelando déficits en el desarrollo relacionados con la conectividad de algunas regiones cerebrales.

En el contexto del estrés y apoyo social, Álvaro, et al. (2019) analizaron la influencia del estrés parental y el apoyo social en niños con autismo a lo largo del tiempo, destacando el impacto negativo del ambiente familiar de alto riesgo en la gravedad del autismo. Además, Miranda et al. (2023) ampliaron esta perspectiva, explorando las relaciones entre el estrés parental, las estrategias de afrontamiento y el

apoyo social, buscando proporcionar una base sólida para intervenciones psicoeducativas y terapéuticas.

Finalmente, Guerrero, et al. (2017) se adentraron en el ámbito artístico, investigando cómo las actividades artísticas pueden mejorar las habilidades de comunicación e interacción social en jóvenes con TEA. Los resultados indicaron mejoras significativas en estas habilidades, sugiriendo que las técnicas artísticas pueden ser herramientas útiles en la mejora de las habilidades sociales en esta población. En conjunto, estas investigaciones ofrecen una panorámica integral de diferentes enfoques para abordar el TEA, desde la actividad física hasta terapias innovadoras y el papel crucial del entorno familiar.

Justificación

Teórica

Desde una perspectiva teórica, la natación como herramienta terapéutica puede ser respaldada por varios fundamentos. En primer lugar, el principio de la terapia acuática se basa en los beneficios físicos y psicológicos del agua. El agua ofrece un entorno seguro y tranquilo que puede reducir la ansiedad y promover la relajación. Además, la flotabilidad del agua alivia la tensión muscular y reduce el impacto en las articulaciones, lo que brinda alivio físico y reduce el dolor asociado con el estrés.

Práctica

La natación ofrece una serie de beneficios prácticos para estos adolescentes. En primer lugar, es una actividad accesible y segura, ya que se puede adaptar a diferentes habilidades y necesidades individuales. Además, no requiere habilidades verbales o sociales avanzadas, lo que facilita la participación de adolescentes con dificultades en estas áreas.

Social

Los adolescentes autistas a menudo experimentan dificultades en su participación social y pueden enfrentar estigmatización y exclusión. Esto puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional y en su capacidad para desarrollar relaciones significativas. La natación terapéutica proporciona una oportunidad única para interactuar y relacionarse con sus pares en un entorno inclusivo y de apoyo. Esto promueve la integración social, mejora la autoestima y fomenta la construcción de amistades, lo que contribuye a una mejor calidad de vida y a una mayor participación en la sociedad.

Pregunta de investigación

¿Cuál es la percepción que poseen entrenadores y padres sobre los beneficios de la natación en la inhibición del estrés en adolescentes autistas?

Objetivos

Objetivos Generales

Indagar los beneficios de la natación en la inhibición del estrés emocional de los adolescentes con autismo desde la perspectiva de profesores y cuidadores primarios.

Objetivos Específicos

Identificar los efectos de la natación terapéutica en la reducción del estrés en adolescentes con autismo desde la perspectiva de profesores y cuidadores primarios.

Determinar si la participación en sesiones de natación terapéutica se asocia con el estrés emocional y fisiológico de los adolescentes con autismo.

Identificar los factores asociados a la viabilidad y pertinencia de la natación terapéutica como una opción de tratamiento para el estrés emocional en este sector de la población.

Hipótesis

La participación regular en sesiones de natación se postula como una herramienta terapéutica efectiva para reducir el estrés en adolescentes autistas. La natación, con sus características físicas y emocionales únicas, incluyendo juegos y sesiones grupales, busca proporcionar beneficios tanto físicos como emocionales. Se anticipa que este enfoque contribuirá a la inclusión social, aliviando la sensación de frustración asociada a entornos escolares o familiares. El ambiente acuático tranquilo y relajante, junto con el movimiento suave en el agua, se espera que genere experiencias sensoriales positivas, ayudando a los adolescentes autistas a regular su respuesta al estrés y liberar tensiones acumuladas. En consecuencia, se espera que la participación constante en sesiones de natación tenga un impacto terapéutico significativo en la inhibición del estrés.

Metodología

Diseño de la Investigación

Este estudio se fundamenta en un diseño de teoría fundamentada con una perspectiva cualitativa, destacando la utilización de una entrevista entregada a la población seleccionada. En las entrevistas, se espera que los participantes respondan de acuerdo con su percepción individual, generando así respuestas subjetivas que enriquecerán la comprensión del fenómeno investigado. El enfoque no experimental se selecciona para explorar y describir los aspectos subjetivos de la experiencia de la población en cuestión, proporcionando una visión holística de sus percepciones.

El alcance de la investigación abordará tanto aspectos descriptivos como transversales, permitiendo una comprensión más profunda de las relaciones y patrones que puedan emerger de las respuestas recopiladas. Al adoptar un enfoque cualitativo, se busca capturar la riqueza de las experiencias individuales, ofreciendo una visión más completa y contextualizada del fenómeno estudiado.

Participantes

Los participantes a los cuales estarán destinadas las encuestas para arrojar los datos necesarios para esta investigación serán diez padres, tutores y profesores en total entre ambos de la localidad de Merlo, que estén a cargo de adolescentes autistas, y además que hagan natación como un tipo de herramienta terapéutica.

Criterios Exclusión

Dentro del criterio de exclusión se encontrarán los padres o tutores que no estén a cargo de adolescentes con autismo y además que no residan en la provincia de buenos aires. En cuanto a los profesores, estarán excluidos aquellos que no trabajen o no hayan trabajado alguna vez con niños, adultos o adolescentes con autismo.

Instrumentos

Los instrumentos que se utilizarán en esta investigación serán las encuestas de tipo analíticas debido a que los participantes deben describir o explicar en alguna otra pregunta, dentro de ellas habrá ítems en los cuales se tendrán en cuenta aspectos fundamentales para la recolección de datos perceptivos en cuanto a las emociones o comportamientos que están sumamente relacionados con el estrés y su inhibición. Las encuestas dadas, serán enviadas vía mensaje virtual, me contactaré con una profesora de natación del Club Casa Padua, la cual me conectará con padres y colegas correspondientes al objetivo de esta investigación.

Procedimiento

El procedimiento de esta investigación se llevará a cabo mediante un contacto dentro del club seleccionado, la profesora de natación me pondrá en contacto con los padres y profesores que están o estuvieron a cargo de adolescentes autistas, se les informará sobre el objetivo de la investigación y dentro de la encuesta deberán afirmar que dan su consentimiento para que sus respuestas sean utilizadas en esta investigación.

Categoría de análisis

Percepción del Estrés en el Adolescente con TEA

Los tutores entrevistados en esta investigación dieron a conocer que los comportamientos usuales que demuestran que sus hijos están padeciendo de estrés, son el llanto (1,2), aislamiento (1) movimientos repetitivos (3). Además también se pudo percibir TICS (4) que están definidas como trastornos del neurodesarrollo que suelen aparecer en la infancia (AEV, 2023). Si bien estos comportamientos varían y no sucede por igual en todos debido a que el autismo es un espectro, se entiende que los cambios de comportamiento al transitar por el estrés son globalmente parecidos según la percepción captada por los familiares de los adolescentes con TEA. En comparación con los profesores, afirmaron que si experimentan estrés (2a) en las sesiones de natación y que generalmente son en los momentos en los que se cambia de actividad o de ejercicios (1a, 4a), al igual que en las correcciones (3a).

Factores Desencadenantes del Estrés

Teniendo en cuenta que las personas con TEA reaccionan de forma negativa a los cambios en una rutina y tienen dificultad con las transiciones (NIMH, 2022), los tutores entrevistados tuvieron concordancia con este concepto debido a que los adolescentes con TEA padecen los cambios de rutina (1, 2, 3) como un factor desencadenante del estrés no solo en la vida cotidiana y sino también en el entorno acuático. Además otro factor externo que suele causar frustración en las sesiones de natación son los sonidos fuertes (1,4) y el que haya mucha gente (4).

Estrategias de Manejo del Estrés

Partiendo desde la base de que la natación es utilizada como un método de relajación, las familias de los adolescentes con TEA llegan a este deporte algunos por indicación médica (1, 3) o terapia alternativa (3), pero no solo por estas razones sino también porque les encanta el agua (4). Este deporte es utilizado en diferentes ámbitos

de la medicina como un espacio el cual ofrece múltiples beneficios para diferentes condiciones, además de la sensación que puede provocar en las personas que lo realicen, según lo experimentado por los tutores coinciden que el entorno acuático es un método fiable e impacta positivamente pero aún más importante que contribuye en que los adolescentes con TEA finalicen las sesiones, tranquilos (1, 3, 4), menos impulsivos y estabilizados sensorialmente (2, 3), con una sensación de relajación (3) y además con felicidad y autocontrol (5).

Apoyo y Recursos

Si bien cada padre, madre o tutor a cargo de un adolescente con TEA, se maneja de manera diferente en cuanto a cómo abordar diferentes cuestiones relacionadas a sus comportamientos es lógico suponer que siempre ante cualquier duda se buscará apoyo o información en los profesionales que tratan a nuestros seres queridos diariamente y tienen un seguimiento de su proceso, por lo tanto se constató en cada entrevista que buscaban apoyo en profesionales de la salud (2, 3, 4) como terapeutas, neurólogos (1) y profesionales específicos como una psicomotricista (5).

Manifestaciones del Estrés y Comportamiento en el Agua

En concordancia con la conceptualización de los movimientos estereotipados como movimientos incontrolados del cuerpo repetitivos y rítmicos que se incrementan cuando hay estrés, sobre-estimulación, ansiedad que para ellos son una manera de autorregulación y autocontrol (TC, 2021), los profesores pudieron destacar diferentes comportamientos específicos que evidenciaban que los adolescentes con TEA pasaban por estrés en ese momento. Varios coincidieron en que rechazaban la actividad (1, 4,5), mientras que otros fueron más específicos en sus respuestas, como el llanto (1), no querer ingresar o querer salir del agua (1,2), aislamiento (3) o los mismos movimientos estereotipados (4) mencionados en un principio.

Estrategias de Apoyo

Si bien ajustar el nivel de lenguaje, es decir comunicarse de forma concreta y concisa, (sin hacer largos discursos) y con un tono de voz calmado y tranquilo, además de una comunicación no verbal y actitud que transmita serenidad (ISEP, 2021) son utilizados como estrategias para la intervención en momentos de ansiedad en autistas, también son recurrentes para el manejo del estrés. En relación a esto, los profesores experimentaron que hablarles (1a), con un tono de voz calmo (2a) ofreciéndoles ayuda (5a), hablando claro (3a), con preguntas concretas y cortas (2a), contribuía a la reducción de la crisis. Además si se los felicita (3a), acompañando con frases positivas (2a), se minimiza el estrés experimentado, influyendo también en la confianza y el autoestima.

Conclusión

En los resultados se destaca la importancia de la natación como un enfoque valioso para mitigar el estrés en este sector de la población en particular. Las manifestaciones del estrés, los factores desencadenantes y las estrategias de manejo identificadas por tutores y profesores subrayan la necesidad de abordajes personalizados y adaptativos.

La natación emerge como un medio efectivo para promover la relajación, estabilidad emocional y sensorial, y contribuye a reducir comportamientos estereotipados asociados al estrés. Los hallazgos resaltan la relevancia de mantener una rutina estable y minimizar los cambios bruscos, así como la importancia de entornos acuáticos controlados para evitar estímulos estresantes como sonidos fuertes y multitudes.

El apoyo de profesionales de la salud y especialistas demuestra ser crucial en la implementación exitosa de programas de natación terapéutica. Además, las estrategias de comunicación con un enfoque claro, calmado y positivo demuestran ser herramientas eficaces para reducir el estrés durante las sesiones acuáticas.

Esta investigación respalda la idea de que la natación puede desempeñar un papel significativo en mejorar la calidad de vida de los adolescentes con TEA al proporcionar un espacio que no solo aborda el estrés, sino que también fomenta la relajación, la autoestima y la confianza. Estos resultados ofrecen una base sólida para futuras intervenciones terapéuticas y resaltan la importancia de considerar enfoques integrales y personalizados en el manejo del estrés en individuos con TEA.

Para finalizar, los resultados de las entrevistas tanto en la de los tutores como la de los profesores, estuvieron en concordancia con varios autores, que destacan la importancia de realizar las sesiones en ambientes estables y con pocos estímulos, como

también sobre los beneficios de la natación, en cuanto a la relajación, la tranquilidad y la mejora de la autoestima en los adolescentes con TEA.

Referencias Bibliográficas

Autismo en vivo, 2022.

“¿Qué son los tics autistas?”

<https://www.autismovivo.org/post/qu%C3%A9-son-los-tics-autistas>

Borrás Santisteban, Tania. (2014).

“Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad.”

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es&tlng=es.

Coelho-Medeiros M. E., Gálvez A. P, Núñez A., Le Roy C., Riquelme A., López-Espejo M. (2022)

“Impacto del confinamiento en pandemia COVID-19 en la conducta de niños, niñas y adolescentes con trastorno del espectro autista”

“Los Andes pediátr. vol.93 no.6 Santiago, Chile dic. 2022

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2452-60532022000600832&lang=es

Espacio Autismo, (2020.)

“Definición de autismo”.

<https://www.espacioautismo.com/definicion-autismo>

FUENTES-BIGGI J. (2006)

“Guía de buena práctica para el tratamiento de los trastornos del espectro autista”

Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).

Universidad de Extremadura (España)

file:///C:/Users/Navegador/Downloads/Dialnet

ActividadFisicaYSuenoEnUnGrupoDeTresAdolescentesCo-7446294.pdf

García-Gómez A., Moratinos Morillo M., Zambrano Sánchez J. C., Cotrina Santano L. J. (2020)

“Actividad física y sueño en un grupo de tres adolescentes con autismo”

file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet

ActividadFisicaYSuenoEnUnGrupoDeTresAdolescentesCo-7446294.pdf

Giceya Maqueira Caraballo C., Antonio Rodríguez Vargas C., Cruz C. (2015)

“Natación adaptada, una experiencia de integración con niños autistas”

Departamento de Acreditación y Evaluación Interna Fac. de Educación Física Deportes y Recreación. Universidad de Guayaquil. Universidad Manuel Fajardo. Cuba

https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/Comision_8/natacion_adaptada_una_experiencia_de_integracion.pdf

Giménez Lozano J. M. y Morales Rodríguez F. M. (2018)

“Trastorno del Espectro Autista (TEA) y los efectos del deporte en la escuela”

<https://www.researchgate.net/profile/Jose-Miguel-Gimenez>

[Lozano/publication/339500715_Trastorno_del_Espectro_Autista_TEA_y_los_efectos_del_deporte_en_la_escuela/links/5e5656c392851cefa1c4a897/Trastorno-del-Espectro-Autista-TEA-y-los-efectos-del-deporte-en-la-escuela.pdf](https://www.researchgate.net/publication/339500715_Trastorno_del_Espectro_Autista_TEA_y_los_efectos_del_deporte_en_la_escuela/links/5e5656c392851cefa1c4a897/Trastorno-del-Espectro-Autista-TEA-y-los-efectos-del-deporte-en-la-escuela.pdf)

Guerrero L. C., Padilla E. M., (2017)

“Habilidades sociales y comunicativas a través del arte en jóvenes con trastorno del espectro autista (TEA)”

Estudio. pedagóg. vol.43 no.2 Valdivia 2017

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-

Instituto Nacional de Salud Mental, (2022.)

“Trastornos del espectro autista”

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastornos-del-espectro-autista>

Instituto superior de estudios psicológicos, (2021.)

“Ansiedad y TEA.”

<https://www.isep.es/actualidad/ansiedad-y-tea/#:~:text=En%20el%20caso%20que%20percibamos,y%20actitud%20que%20transmita%20serenidad.>

La tienda del autista.

“Terapia acuática o hidroterapia.”

<https://www.tiendadelautista.online/terapia-acuatica/>

Mira A., Berenguer C., Baixauli I., Roselló B., Miranda A. (2019)

“Contexto familiar de niños con autismo. Implicaciones en el desarrollo social y emocional”

Medicina (B. Aires) [online]. 2019, vol.79, n.1, suppl.1 [citado 2023-06-01], pp.22-26.

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802019000200006&lang=es

Miranda A., Mira A., Baixela I., Roselló B. (2023)

“Factores de riesgo/resiliencia en familias con hijos con autismo. Asociación con la evolución en la adolescencia”

Medicina (B. Aires) vol.83 supl.2 Ciudad Autónoma de Buenos Aires abr. 2023

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802023000300053&lang=es

Instituto Nacional del Cáncer. (2022)

“Definición de estrés.”

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/estres>

OMS, Instituto Nacional De Medicina Física Y Rehabilitación, (2023)

"Terapia ocupacional."

<https://rehabilitacionpanama.gob.pa> › terapia-ocupacional

Oxford Languages

[Oxford Languages](#) · [Más información](#)

Padilla Góngora D., López García M., Martínez Corté M., Vega Ramírez F. López-Liria R. Góngora Martín F. J. (2010)

“Beneficios de la natación en la intervención con niños autistas”.

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832326078.pdf>

Palau-Baduell M., Salvadó-Salvadó B., Clofent-Torrentó M., Valls-Santasusana A. (2012) Rev Neurol 2012; 54 (Supl 1)

“Autismo y conectividad neural”

[Autismo-y-conectividad-neural.-Rev-Neurol-2012.pdf \(institutoincia.es\)](#)

Real Academia Española, (2022.)

“Definición de inhibir”

[inhibir | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE](#)

Rev. Fac. Med. (Méx.) vol.65 no.1 Ciudad de México ene./feb. 2022 Epub
30-Mar-2022

“Trastorno del espectro autista”.

[Trastorno del espectro autista \(TEA\) \(scielo.org.mx\)](https://scielo.org.mx)

Revista internacional de investigación y educación acuática, vol. 10, N° 4 [2019]

“Piscina y autismo: una actividad con múltiples beneficios”.

[Piscina y autismo: una actividad con múltiples beneficios - Fundacion ConecTEA - Juntos en el Autismo](#)

Rolando, Bojórquez Pacheco, Martínez Lobatos, CIE, (2021)

“El uso de herramientas del pensamiento. Un estudio en profesores de secundaria en las ciudades de Mexicali, Tecate y Tosalit de Baja California México”

https://www.adeepa.org.ar/congresos/Congreso%20IBEROAMERICANO/COMPETENCIASBASICAS/R0837_Bojorquez.pdf

Tu conducta, 2021.

“¿Qué son las Estereotipias en Autismo?”

<https://www.tuconducta.com/autismo-infantil/que-son-las-estereotipias>

Anexos

Preguntas para el análisis de los padres:

Sección 1: Percepción del Estrés en el Adolescente con TEA

1-¿Cuáles son las señales o comportamientos específicos que usted ha observado en su hijo/a que le hacen creer que está experimentando estrés? (Por ejemplo, cambios en el comportamiento, emociones, hábitos, etc.)

Sección 2: Factores Desencadenantes del Estrés

2-¿Qué situaciones o eventos creen que desencadenan el estrés en su hijo/a con TEA?

Por favor, enumera algunos ejemplos.

Sección 3: Estrategias de Manejo del Estrés

3-¿Qué los motivo o por qué razón realiza natación?

4-¿han notado algún impacto positivo en la reducción del estrés debido a la natación?

5-¿Cómo describir la reacción del adolescente durante y después de las sesiones de natación en términos de comportamiento y emociones?

Sección 4: Apoyo y Recursos

6-¿Dónde busca usted apoyo e información sobre cómo manejar el estrés en su hijo/a con TEA? (Por ejemplo, profesionales de la salud, grupos de apoyo, internet, etc.)

Sección 5: Comentarios adicionales

7-¿Hay algo más que le gustaría compartir o comentar sobre el tema?

Preguntas para el análisis de los profesores:

Sección 1: Percepción del Estrés en los Adolescentes con TEA

1-¿en qué situaciones o momentos tienden a experimentar más estrés?

Sección 2: Manifestaciones del Estrés y Comportamiento en el Agua

2-¿Qué signos o manifestaciones de estrés han observado en sus alumnos con TEA mientras están en el agua? (Por ejemplo, comportamientos, lenguaje corporal, reacciones emocionales, etc.)

3-¿Cómo reaccionan los adolescentes con TEA cuando experimentan estrés en el entorno acuático? ¿Tienen comportamientos específicos?

Sección 3: Estrategias de Apoyo

4-¿Qué estrategias o enfoques han encontrado efectivos para ayudar a los adolescentes con TEA a manejar el estrés durante las clases de natación?

5- ¿Ha tenido la oportunidad de trabajar con especialistas en TEA o terapeutas en el contexto de las clases de natación para brindar apoyo adicional a sus alumnos con TEA?

6-En caso afirmativo, ¿Cómo ha influido esto en la experiencia de los alumnos?

Matriz de datos

Análisis de las entrevistas a los padres, madres o tutores

E n°1	RESPUESTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RESPUESTA
	1	2	3, 4 Y 5	6	7
	Percepción del Estrés en el Adolescente con TEA	Factores Desencadena ntes del Estrés	Estrategias de Manejo del Estrés	Apoyo y Recursos	Comentarios adicionales

Natalia Altamiranda	Llanto, molestia, se quiere acostar. Se aísla	Sonidos fuertes, lugares nuevos, salir de la rutina	Luego de tantas terapias está bueno que realice algo que lo relaja y distiende. Sí muchísimos Tranquilidad, mayor concentración	Terapeutas, amigos, pediatra, neuróloga, realizó cursos para entender y ayudarlo a estar mejor	No
------------------------	---	---	--	---	----

E N°2	RESPUESTA 1 Percepción del Estrés en el Adolescente con TEA	RESPUESTA 2 Factores Desencadena ntes del Estrés	RESPUESTA 3, 4 Y 5 Estrategias de Manejo del Estrés	RESPUESTA 6 Apoyo y Recursos	RESPUESTA 7 Comentarios adicionales
Patricia Martinez	Cambios de humor. Llanto	1- Cambios de rutina 2- No complacer su capricho	Por indicación médica. Si.	Profesionales de la salud.	No

		3- No dormir y despertarse a horario	Menos impulsivo una vez termina la clase y sensorialmente estabilizado		
--	--	--------------------------------------	--	--	--

E N°3	RESPUESTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RESPUESTA
	1	2	3, 4 Y 5	6	7
	Percepción del Estrés en el Adolescente con TEA	Factores Desencadenantes del Estrés	Estrategias de Manejo del Estrés	Apoyo y Recursos	Comentarios adicionales
Micaela	Movimientos repetitivos, sonidos sin sentido, moverse repetitivamente.	Cambiar la rutina El humor de las personas que lo rodean. Frustrarse ante una comida no	El médico lo ofreció como una terapia alternativa y para el cuerpo. Luego de la actividad se encuentra	Profesionales de salud, internet	Que muchas obras sociales no lo cubren como algo terapéutico. Siendo que es de gran importancia el medio

		deseada o un cambio.	más relajado. Y espera nuevamente que llegue el día. Primero está muy ansioso por ingresar al agua, luego mediante actividades se logra bajar esa ansiedad. Al salir se va tranquilo, contento		acuático y el disfrute que genera como herramienta en el adolescente con TEA
--	--	----------------------	---	--	--

E N°4	RESPUESTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RESPUESTA
	1 Percepción del Estrés en el Adolescente con TEA	2 Factores Desencadena ntes del Estrés	3, 4 Y 5 Estrategias de Manejo del Estrés	6 Apoyo y Recursos	7 Comentarios adicionales

Karen Daniela Gómez	Cambios en el comportamie nto	En la espera, muchu gente, ruidos, algunos objetos etc.	Porque le encanta el agua. Si muchos. Tranquilo y contento.	Profesionales de la salud	Es muy beneficioso.
---------------------------	--	---	--	------------------------------	------------------------

E N°5	RESPUESTA 1 Percepción del Estrés en el Adolescente con TEA	RESPUESTA 2 Factores Desencadena ntes del Estrés	RESPUESTA 3, 4 Y 5 Estrategias de Manejo del Estrés	RESPUESTA 6 Apoyo y Recursos	RESPUESTA 7 Comentarios adicionales
Vivian Lorena Deavi	Tic	Frustración, aburrimiento, comunicación escasa.	Ejercicio manejo del cuerpo. Si mucho. Felicidad capacidad de el mismo de lograr hacer cosas por él mismo desenvolvimi	Psicóloga psicomotricis ta	No.

			ento autocontrol independenci a		
--	--	--	--	--	--

Análisis de las entrevistas a los profesores

E N°1	RESPUESTA 1 Percepción del Estrés en los Adolescentes con TEA	RESPUESTA 2 y 3 Manifestaciones del Estrés y Comportamiento en el Agua	RESPUESTA 4, 5 y 6 Estrategias de Apoyo	RESPUESTA 7 Opiniones y Recomendacione s
Lautaro Ezequiel Viz	Al momento de cambiar de actividades o ejercicios	Reacciones emocionales y lenguaje corporal. Por lo general, se niegan a cambiar de actividades y comienzan a dispersarse o querer salir del agua.	Hablarles durante las actividades y constatar que se estén divirtiendo. No.	No.

E N°2	RESPUESTA 1 Percepción del Estrés en los Adolescentes con TEA	RESPUESTA 2 y 3 Manifestaciones del Estrés y Comportamiento en el Agua	RESPUESTA 4, 5 y 6 Estrategias de Apoyo	RESPUESTA 7 Opiniones y Recomendacione s
Mariana Cabrera	Si experimentan estrés en las clases.	Llanto excesivo, negativa ante el ingreso al agua, sacudir la cabeza	Generar confianza con el acercamiento, la mirada cerca de la	El medio acuático ofrece un ambiente más favorable para la

		diciendo que no, señalar a sus padres o la puerta, quedarse solos en un rincón sin querer aceptar propuestas, tomar de la mano y salir del agua. Depende del caso y cada uno. Se muestra molesto, gesticula mucho, se toca mucho las antiparras y el gorro. Se puede negar a la actividad. Aletear y dirigir la mirada hacia otro lado, entre otras cosas.	cara y el tono de voz calmo. Hacer preguntas concretas y cortas, cómo... qué pasó? Qué quieres hacer? Darle más tiempo para resolver o una segunda opción para hacer lo mismo. Preguntarle si quiere acercamiento o distancia. Motivarlos con algo que les guste mucho. Aumentar las frases positivas para generar mayor autoestima. Si. Muy positiva.	obtención de logros personales, como la autonomía total en el medio; distinto al resto de las propuestas deportivas que en algunos casos no las pueden realizar por cuestiones de peso, fuerza, o comprensión de táctica de juego.
--	--	--	---	---

E N°3	RESPUESTA 1 Percepción del Estrés en los Adolescentes con TEA	RESPUESTA 2 y 3 Manifestaciones del Estrés y Comportamiento en el Agua	RESPUESTA 4, 5 y 6 Estrategias de Apoyo	RESPUESTA 7 Opiniones y Recomendaciones
Francisco Gaspar Medina	Si, durante las correcciones.	Situación de violencia, casos de aislamiento del grupo y poca o	Decirle que respire, hablarle claro logrando captar su atención	Ser pacientes, cada persona tiene su proceso individual. Lograr

		nula atención a las consignas. No conozco en los adolescentes comportamientos específicos, son globales en la mayoría de las edades.	y estar muy al pendiente de él. También felicitarlo constantemente tras completar algún ejercicio. Si. Los especialistas se encargan de cuidar al niño con TEA y lograr que su experiencia en el agua sea lo más positiva posible.	que tenga experiencias positivas a través de la constante estimulación, felicitar todos los ejercicios y buscar la forma de corregir sin que se desanimen.
--	--	--	---	---

E N°4	RESPUESTA 1 Percepción del Estrés en los Adolescentes con TEA	RESPUESTA 2 y 3 Manifestaciones del Estrés y Comportamiento en el Agua	RESPUESTA 4, 5 y 6 Estrategias de Apoyo	RESPUESTA 7 Opiniones y Recomendaciones
Alvarenga Roxana	Si, durante los momentos de pasar de una actividad a otra o en correcciones.	Reacción de no hacer nada de rechazo. Movimientos estereotipados, específicos de cada uno.	No he tenido oportunidad de trabajar junto a un especialista.	Si bien hay situaciones en las que se estresan, por lo general veo cambios positivos en cuanto al estrés a medida que avanzamos.

E N°5	RESPUESTA 1 Percepción del Estrés en los	RESPUESTA 2 y 3 Manifestaciones del Estrés y	RESPUESTA 4, 5 y 6 Estrategias de Apoyo	RESPUESTA 7 Opiniones y Recomendaciones
-------	---	---	--	--

	Adolescentes con TEA	Comportamiento en el Agua		
Noelia Sánchez	No.	Cuando algo les da temor sólo rechazan la actividad	Ofrecerles mi ayuda , ofrecer material de apoyo o solo los convoco a que observen a sus compañeros.	Que es importante la construcción de un vínculo , que no funcionan las mismas herramientas para todos. Que traten de que las clases se dicten en un horario donde no haya demasiados estímulos sonoros en los alrededores.