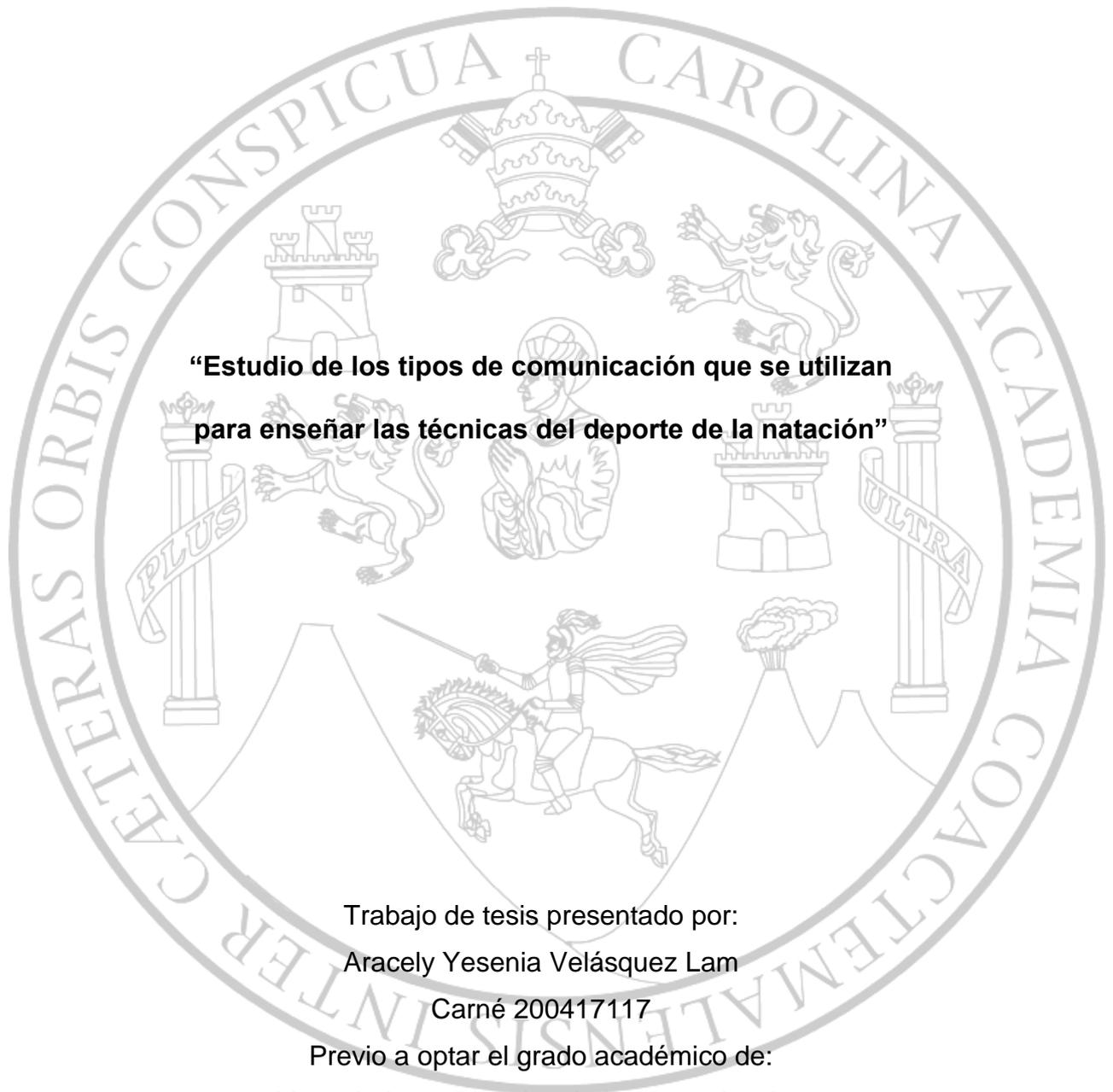


Universidad San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias de la Comunicación



**“Estudio de los tipos de comunicación que se utilizan  
para enseñar las técnicas del deporte de la natación”**

Trabajo de tesis presentado por:

Aracely Yesenia Velásquez Lam

Carné 200417117

Previo a optar el grado académico de:

Licenciada en Ciencias de la Comunicación

Asesora:

M.A. Amanda Ballina Talento

Guatemala, Mayo de 2015.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**

**DIRECTOR**

Lic. Julio Moreno Sebastián

Consejo Directivo

**REPRESENTANTES DOCENTES**

M.A. Amanda Ballina Talento

Lic. Víctor Carillas Brán

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

Joseph Mena

Carlos León

**REPRESENTANTE EGRESADO**

Lic. Jhonny Michael González Batres

**SECRETARIA**

M.A. Claudia Molina



## Escuela de Ciencias de la Comunicación

Universidad de San Carlos de Guatemala

Guatemala, 16 de agosto de 2011

Dictamen aprobación 123-11

Comisión de Tesis

Estudiante

**Aracely Yesenia Velásquez Lam**

Escuela de Ciencias de la Comunicación

Ciudad de Guatemala

Estimado(a) estudiante **Velásquez:**

Para su conocimiento y efectos, me permito transcribir lo acordado por la Comisión de Tesis en el inciso 1.5 del punto 1 del acta 11-2011 de sesión celebrada el 16 de agosto de 2011 que literalmente dice:

**1.5 Comisión de Tesis acuerda:** A) Aprobar al (la) estudiante Aracely Yesenia Velásquez Lam, carné 200417117, el proyecto de tesis: TIPOS DE COMUNICACIÓN QUE SE UTILIZAN PARA TRANSMITIR LAS TÉCNICAS DEL DEPORTE DE LA NATACIÓN. B) Nombrar como asesor(a) a: M.Sc. Miguel Ángel Díaz Bobadilla.

Asimismo, se le recomienda tomar en consideración el artículo número 5 del REGLAMENTO PARA LA REALIZACIÓN DE TESIS, que literalmente dice:

...“se perderá la asesoría y deberá iniciar un nuevo trámite, cuando el estudiante decida cambiar de tema o tenga un año de habersele aprobado el proyecto de tesis y no haya concluido con la investigación.” (lo subrayado es propio).

Atentamente,

**ID Y ENSEÑAD A TODOS**

  
M.A. Aracelly Mérida

Coordinadora Comisión de Tesis



Copia: Comisión de Tesis  
AM/Eunice S.



**Escuela de Ciencias de la Comunicación**  
Universidad de San Carlos de Guatemala

527-11

Guatemala, 07 de noviembre de 2011  
Comité Revisor/ NR  
Ref. CT-Akmg 97-2011

Estudiante  
**Aracely Yesenia Velásquez Lam**  
Carné 200417117  
Escuela de Ciencias de la Comunicación  
Ciudad Universitaria, zona 12.

Estimado(a) estudiante **Velásquez**:

De manera atenta nos dirigimos a usted para informarle que esta comisión nombró al COMITÉ REVISOR DE TESIS para revisar y dictaminar acerca de su tesis: TIPOS DE COMUNICACIÓN QUE SE UTILIZAN PARA TRANSMITIR LAS TÉCNICAS DEL DEPORTE DE LA NATACIÓN.

Dicho comité debe rendir su dictamen en un plazo no mayor de 15 días calendario a partir de la fecha de recepción y está integrado por los siguientes profesionales:

Lic. Miguel Angel Díaz Bobadilla, presidente(a).  
M.A. Rudy Cabrera, revisor(a).  
Lic. Ismael Avendaño, revisor(a).

Atentamente,

**ID Y ENSEÑAD A TODOS**

M.A. Gustavo Bracamonte Cerón  
Director ECC



M.A. Aracely Mérida  
Coordinadora Comisión de Tesis



Copia: comité revisor. Adjunto fotocopia del informe final de tesis y boleta de evaluación respectiva.  
Larissa Melgar  
archivo.  
AM/GB/Eunice S.



**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Escuela de Ciencias de la Comunicación**

Ref. ECC-CT-24/2013

Guatemala, 17 de octubre de 2013.

Estudiante  
**Aracely Yesenia Velásquez Lam**  
Carné 200417117  
Escuela de Ciencias de la Comunicación  
Ciudad Guatemala

Estimada estudiante **Velásquez:**

De manera atenta me dirijo a usted en atención a su solicitud del 17 de octubre del presente año, dirigida al Licenciado Julio Sebastián, Director de esta unidad académica, en la cual autoriza con su visto bueno, el cambio de asesor para su trabajo de tesis.

Con base a lo anterior esta comisión nombra a la M.A. Amanda Ballina Talento, como asesora de su informe final de investigación, con el título: **TIPOS DE COMUNICACIÓN QUE SE UTILIZAN PARA TRANSMITIR LAS TÉCNICAS DEL DEPORTE DE LA NATACIÓN.**

Atentamente,

**ID Y ENSEÑAD A TODOS**

  
M.A. Aracelly Mérida  
Coordinadora Comisión de Tesis



  
Licenciado Julio E. Sebastián Ch.  
Director ECC





Guatemala, 17 de octubre de 2013.

Estudiante  
**Aracely Yesenia Velásquez Lam**  
Carné 200417117  
Escuela de Ciencias de la Comunicación  
Ciudad Guatemala

Estimada estudiante Velásquez:

De manera atenta me dirijo a usted en atención a su solicitud del 17 de octubre del presente año, dirigida al Director de esta unidad académica, en la cual autoriza con su visto bueno, se nombre al Licenciado Julio Sebastián para revisar su trabajo de tesis: **TIPOS DE COMUNICACIÓN QUE SE UTILIZAN PARA TRANSMITIR LAS TÉCNICAS DEL DEPORTE DE LA NATACIÓN.**

Atentamente,

**ID Y ENSEÑAD A TODOS**



*M.A. Aracely Mérida*  
M.A. Aracely Mérida  
Coordinadora Comisión de Tesis



*Julio E. Sebastián Ch.*  
Licenciado Julio E. Sebastián Ch.  
Director ECC

AM/JES/CH/Elunice S.  
Copias: Archivo



## Autorización informe final de tesis por Terna Revisora

Guatemala, Noviembre de 2014

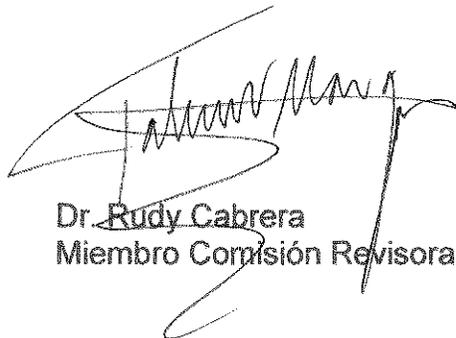
M.A.  
Aracelly Mérida,  
Coordinadora  
Comisión de Tesis  
Escuela de Ciencias de la Comunicación,  
Edificio Bienestar Estudiantil, 2do. Nivel.  
Ciudad Universitaria, zona 12

Distinguida M.A. Mérida

Atentamente informamos a ustedes que el (la) estudiante Aracely Yesenia Velásquez Lam, Carné 200417117. Ha realizado las correcciones y recomendaciones a su Tesis, cuyo título es: ESTUDIO DE LOS TIPOS DE COMUNICACIÓN QUE SE UTILIZAN PARA ENSEÑAR LAS TÉCNICAS DEL DEPORTE DE LA NATACIÓN.

En virtud de lo anterior, se emite DICTAMEN FAVORABLE a efecto de que pueda continuar con el trámite correspondiente.

**“ID Y ENSEÑAD ATODOS”**



Dr. Rudy Cabrera  
Miembro Comisión Revisora



Lic. Julio Sebastián  
Miembro Comisión Revisora



M.A. Amanda Ballina  
Nombre y Firma



**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
Escuela de Ciencias de la Comunicación

077-15

Guatemala, 10 de marzo de 2015.  
Tribunal Examinador de Tesis/N.R.  
Ref. CT-Akmg- No. 21-2015

Estudiante  
**Aracely Yesenia Velásquez Lam**  
Carné 200417117  
Escuela de Ciencias de la Comunicación  
Ciudad Universitaria, zona 12

Estimado(a) estudiante **Velásquez**:

Por este medio le informamos que se ha nombrado al tribunal examinador para que evalúe su trabajo de investigación con el título: **ESTUDIO DE LOS TIPOS DE COMUNICACIÓN QUE SE UTILIZAN PARA ENSEÑAR LAS TÉCNICAS DEL DEPORTE DE LA NATACIÓN**, siendo ellos:

M.A. Amanda Ballina, presidente(a)  
M.A. Rudy Cabrera, revisor(a).  
Lic. Julio Sebastian, revisor(a)  
M.A. Donaldo Vásquez, examinador(a).  
M.A. Wangner Diaz, examinador(a)  
M.A. Walter Contreras, suplente.

Por lo anterior, apreciaremos se presente a la Secretana del Edificio M-2 para que se le informe de su fecha de examen privado.

Deseándole éxitos en esta fase de su formación académica, nos suscribimos.

Atentamente,

**ID Y ENSEÑAN A TODOS**



*[Handwritten Signature]*  
M.A. Aracely Mérida  
Coordinadora Comisión de Tesis

*[Handwritten Signature]*  
Lic. Julio E. Sebastián  
Director ECC



Copia: Larissa.  
Archivo  
MM/JESCH/IEunice S.



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Edificio M2,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfono: (502) 2418-8920  
Telefax: (502) 2418-8910  
[www.comunicacionusac.org](http://www.comunicacionusac.org)



**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
Escuela de Ciencias de la Comunicación

Guatemala, 26 de Mayo 2015.  
**Orden de impresión/NR**  
Ref. CT-Akmg- No. 021-2015

Estudiante  
**Aracely Yesenia Velásquez Lam**  
Carné **200417117**  
Escuela de Ciencias de la Comunicación  
Ciudad Universitaria, zona 12

Estimado(a) estudiante **Velásquez Lam:**

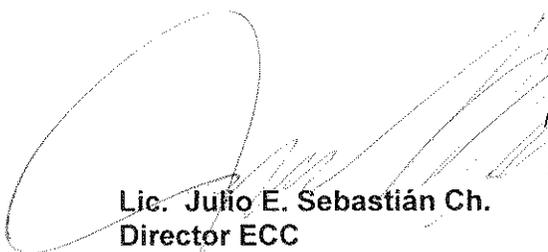
Nos complace informarle que con base a la **autorización de informe final de tesis por asesor**, con el título ESTUDIO DE LOS TIPOS DE COMUNICACIÓN QUE SE UTILIZAN PARA ENSEÑAR LAS TECNICAS DEL DEPORTE DE LA NATACIÓN, se emite la orden de impresión.

Apreciaremos que sean entregados un ejemplar impreso y un disco compacto en formato PDF, en la Biblioteca Central de esta universidad; tres ejemplares y dos discos compactos en formato PDF, en la Biblioteca Flavio Herrera y nueve ejemplares en la Secretaría General de esta unidad académica ubicada en el 2º. nivel del Edificio M-2.

Es para nosotros un orgullo contar con un profesional como usted, egresado de esta Escuela, que cuenta con todas la calidades para desenvolverse en cualquier empresa en beneficio de Guatemala, por lo que le deseamos toda clase de éxitos en su vida.

Atentamente,

**ID Y ENSEÑAD A TODOS**

  
**Lic. Julio E. Sebastián Ch.**  
Director ECC



  
**M.A. Aracely Merida**  
Coordinadora Comisión de Tesis



Copia archivo  
AM/Ingrid Dávila  
**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Edificio M2,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfono: (502) 2418-8920  
Telefax: (502) 2418-8910  
[www.comunicacionusac.org](http://www.comunicacionusac.org)

Para los efectos legales únicamente la autora es  
responsable del contenido de este trabajo.

## **Dedicatoria**

Hace once años, en medio de muchos cambios en mi vida, inicié una meta clara, un camino nuevo, lleno de retos, hoy puedo decir que no fue fácil, pero no lo habría logrado sin el apoyo de las personas que me quieren. Por eso este triunfo lo dedico:

A Dios

Padre Celestial, por todas sus bendiciones, por darme la familia maravillosa que tengo y por permitirme llegar a este momento.

A mi abuelito (Q.E.P.D)

Manuel Benedicto Valentín Velásquez Fernández, por sus consejos y sabiduría; por ser una persona de bien y por trabajar duro, dando lo mejor para hacer de mí la persona que soy.

A mi madre

Thelma Edith Lam, la mujer que más amo y admiro en el mundo, quien me apoyó en los momentos más difíciles. Gracias por creer en mí y darme la vida.

A mis hijos

Paula Marcela Meza Velásquez y Gabriel Eduardo Meza Velásquez, mi inspiración y el regalo más bello de mi vida; por ser unos maravillosos hijos y tener esos ojitos bellos inundados de inocencia que son mi felicidad y mi motor para luchar por más sueños.

Al amor de mi vida

Godofredo Meza Hernández, por todo su amor y apoyo incondicional, por estar conmigo y ser la persona que alegra mis días, con quien me encanta compartir mi vida, a quien quiero tener siempre a mi lado en cada batalla.

A mis hermanos

Amelia Jeaneth, Manuel Benedicto, Xiomara Irene, Bruno Pablo y Victor Hugo, por todos los momentos de alegrías compartidas y por estar ahí cuando más los he necesitado, porque crecer junto a ustedes ha sido maravilloso.

A mis cuñados

Greizi, Lorena, Carolina y Edgar, gracias por estar ahí cuando más los he necesitado siempre sabiendo que puedo contar con ustedes incondicionalmente.

A mi concuño

De manera especial por el apoyo brindado en el momento que más lo necesite para poder cerrar un círculo más en mi vida.

A mis suegros

Don Alfredo y Doña Esperanza, por sus sabios consejos para que yo pudiera llegar a culminar esta etapa.

A mis amigos

José Manuel, Selvyn, Erick, Sara y Rosemary, por su amistad sincera y valiosa. En especial a Cecilia Andrade, por ser la persona que siempre me impulsó a concluir esta meta.

A mi asesora de tesis

M.A. Amanda Ballina Talento por todo el conocimiento, tiempo y dedicación que me ha brindado para hacer posible este trabajo; por ser una excelente persona, sobre todo una gran amiga.

A mis maestros

Por cada aporte a mi formación académica a lo largo de mi vida. En especial a: Lic. Byron Chinchilla, Lic. Julio Moreno, Lic. Julio Ochoa, M.A. Amanda Ballina talento.

A la Directora de la comisión de Tesis

M.A. Aracelly Mérida por su dedicación a la formación de nuevos profesionales.

A las futuras generaciones

Todos los comunicadores profesionales que tienen en sus manos el poder de cambiar el mundo y contribuir a tener un mejor país.

<b>Índice</b>	<b>Página</b>
Resumen	i
Introducción	iii
<b>Capítulo 1</b>	
1. Marco conceptual	1
1.1 Título del tema	1
1.2 Antecedentes	1
1.3 Justificación	2
1.4 Planteamiento del problema	3
1.5 Alcances y Límites	3
1.5.1 Objeto del estudio	3
1.5.2 Ámbito geográfico	3
1.5.3 Ámbito institucional	4
1.5.4 Ámbito poblacional	4
1.5.5 Ámbito temporal	4
1.5.6 Límites	4
<b>Capítulo 2</b>	
2. Marco teórico	5
2.1 Comunicación	5
2.1.1 Definición	5
2.1.2 Elementos	6
2.1.2.1 Emisor	7
2.1.2.2 Receptor	7
2.1.2.3 Mensaje	8
2.1.2.4 Canal	8
2.1.2.5 Código	9
2.1.2.6 Referente	9
2.1.3 Fenómenos	10
2.1.3.1 Ruidos	10
2.1.3.2 Redundancia	11
2.1.3.3 Contexto	11
2.1.4. Tipos de comunicación	12

2.1.4.1 Comunicación intrapersonal	13
2.1.4.2 Comunicación interpersonal	13
2.1.4.2.1 Comunicación verbal	14
2.1.4.2.1.1 Comunicación oral o hablada	15
2.1.4.2.1.2 Comunicación escrita	16
2.1.4.2.2 Comunicación no verbal	17
2.1.4.3 Los gestos	18
2.1.4.3.1 Concepto	18
2.1.4.3.2 Percepción del habla	19
2.1.4.3.3 Límites de la audición	19
2.1.4.3.4 El gesto y el deporte	20
2.1.4.4 Comunicación masiva	20
2.1.5 Comunicación e información	20
2.1.6 Información y conocimiento	21
2.1.7 Aprender comunicación no verbal	21
2.1.8 Factores eficaces	21
2.1.9 El paralenguaje	22
2.1.10 La percepción	23
2.1.11 Lenguaje sensorial	23
2.1.12 Componentes para influir en los demás	23
2.2 Deporte	24
2.2.1 Definición	24
2.2.2 La musculatura	24
2.2.3 La circulación	25
2.2.4 Beneficios del deporte desde el punto de vista médico	25
2.2.5 Inconvenientes del deporte desde el punto de vista médico	26
2.2.6 Estructura y función del cuerpo humano	27
2.2.7 Estructura corporal y volumen de movimiento natural del hombre	27
2.2.8 Principios biomecánicos que rigen el movimiento humano	29
2.2.8.1 Principios de kinesión y de modulación	29
2.2.9 El comportamiento en el tiempo libre	29
2.2.9.1 Formas de comportamiento en el tiempo libre	29
2.3 Importancia de la natación	30
2.3.1 Historia	30

2.3.2 Didáctica de la natación	31
2.3.3 Efectos	31
2.3.4 Desplazamiento de natación	32
2.4 Estilos de natación	33
2.4.1 Crawl o libre	33
2.4.2 Braza o pecho	34
2.4.3 Mariposa	34
2.4.4 Dorso o espalda	34
2.4.5 La respiración	35
2.4.6 La espiración pasiva	35
2.4.7 La espiración activa	35
2.4.8 Capacidad pulmonar	35
2.4.9 Capacidad pulmonar en hombres	35
2.4.10 Beneficios de la natación	36
2.4.11 Natación y comunicación	36
2.4.12 Miedos que enfrentan los adultos para el aprendizaje	37

### **Capítulo 3**

3. Marco metodológico	39
3.1 Tipo de investigación	39
3.2 Objetivos	39
3.2.1 Objetivo general	39
3.2.2 Objetivos específicos	39
3.3 Técnica	39
3.4 Instrumento	40
3.5 Población	40
3.6 Muestra	40
3.6.1 Características de la muestra	40
3.7 Procedimiento	41

### **Capítulo 4**

4. Análisis y descripción de resultados	42
Conclusiones	50
Recomendaciones	51

4.1.4 Referencias bibliográficas	52
4.1.5 Referencias e gráficas	54
Anexos	55

## Resumen

- Título:** “Estudio de los tipos de comunicación que se utilizan para enseñar las técnicas del deporte de la natación”.
- Autor:** Aracely Yesenia Velásquez Lam.
- Universidad:** San Carlos de Guatemala.
- Unidad Académica:** Escuela de Ciencias de la Comunicación.
- Problema investigado:** ¿Cuáles son los tipos de comunicación de que se dispone para transmitir las técnicas y destrezas del deporte de la natación con eficiencia y eficacia?
- Instrumentos utilizados:** Fichas bibliográficas y cuestionario.
- Procedimiento:** El estudio se realizó con base en investigación documental y de campo. Para el propósito de esta investigación se elaboró y aplicó un cuestionario a alumnos adultos, quienes fueron contactados en Academia de Natacion Aquatic Center. Después de esta actividad, la información que se obtuvo fue procesada y los datos sirvieron como materia prima para formular conclusiones y recomendaciones.

## Resultados y conclusiones:

Por medio de los resultados obtenidos se determina que un 80% de los encuestados demuestran satisfacción general en cuanto al uso de la comunicación verbal y visual en la enseñanza de las técnicas del deporte de la natación.

La conclusión principal del estudio es que los adultos alumnos atendidos en la academia de natación denominada Acuatic Center, perciben calidad de aprendizaje por medio de los distintos tipos de comunicación que les brindan las instructoras al momento de transmitir sus conocimientos.

Los clientes consideran que pueden transmitir sus necesidades de manera adecuada y que de igual manera perciben las instrucciones para un mejor desplazamiento de las técnicas del deporte de la natación.

Por otra parte, también se determinó en los resultados del estudio que la mejor forma del aprendizaje de este deporte es de una manera individual, debido a que la enseñanza e instrucciones son efectuadas de manera personalizada sin mayores distractores lo cual ayuda a que el alumno ya sea principiante, intermedio o avanzado asimile de una mejor manera las instrucciones dadas.

## **Introducción**

Este trabajo de investigación tiene como objetivo establecer los diferentes tipos de comunicación que se utilizan para la enseñanza de las técnicas del deporte de la natación.

En el marco conceptual del presente informe se describe como se establecen los antecedentes de la investigación, la justificación sobre la misma tomando en cuenta las necesidades de salud que buscan las personas al desarrollar el deporte de la natación. Así mismo se presenta el planteamiento del problema “Cuales son los tipos de comunicación que se utilizan para transmitir las técnicas a utilizar en el deporte de la natación”.

Dentro del marco teórico se desarrollaron los temas específicos sobre la comunicación que es el proceso mediante el cual se transmiten informaciones, emociones, sentimientos y pensamientos. También se definen los elementos, el ente emisor y receptor de la misma, el mensaje, los canales y códigos. Que intervienen en la misma para que se cumpla el proceso comunicativo en la enseñanza y aprendizaje de las técnicas de la natación de manera eficaz y efectiva.

Incluye también los diferentes tipos de comunicación que se utilizan como parte del desarrollo, enseñanza y aprendizaje de este deporte, para facilitar al educando las instrucciones de las diversas técnicas de natación.

Contiene también los beneficios que este deporte conlleva al practicarlo ya sea por salud o por ejercicio y los miedos que los alumnos enfrentan al momento del aprendizaje, que como todo ser humano es capaz de experimentar dependiendo el ambiente que le rodee.

En el marco teórico también se da a conocer la función principal de la instructora relacionada grandemente con la comunicación por las enseñanzas que ofrecen a alumnos adultos con distintos niveles de capacidad.

## **Capítulo I**

### **Marco Conceptual**

#### **1.1 Título del Tema**

Estudio de los tipos de comunicación que se utilizan para enseñar las técnicas del deporte de la natación.

#### **1.2 Antecedentes**

Para establecer los antecedentes se recurrió a la búsqueda de bibliografías que abordaran el tema de la comunicación en la enseñanza del deporte de la natación, para lo cual se consultaron varias tesis de la Escuela de Ciencias de la Comunicación de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Los resultados de la búsqueda fueron insatisfactorios dado que no existen tesis que estudien la comunicación entre instructores de deportes, como lo es la natación, y alumnos. La opción más cercana fue la tesis titulada: “Comunicación y deporte: análisis del impacto de la comunicación publicitaria desarrollada por el consejo nacional del deporte, la educación física y la recreación para estimular la práctica del deporte en la juventud guatemalteca”, elaborada por Magda Liliana Arreaga Espinoza (2004).

Por lo anterior, se estableció la necesidad de investigar la forma de comunicación que se establece para crear mecanismos de aprendizaje entre instructor y alumnos durante el entrenamiento de la natación ya que cada día los deportes toman auge en la sociedad y de cómo es posible llevar la comunicación más allá de una conversación.

### 1.3 Justificación

Actualmente se ha hecho notorio el interés que despierta en las personas adultas el mantenerse en forma, estar bien físicamente, interactuar con otras personas, o hasta el simple hecho de mantener la mente ocupada por cierto tiempo. Debido a esto las personas deciden acudir a una academia de natación para que se les pueda proporcionar lo que ellos solicitan.

Se cree que la natación es el deporte más completo que existe puesto que pone a trabajar el conjunto de los músculos corporales, desarrolla la resistencia, ejercitando así el aparato respiratorio y pulmonar. La natación permite a las articulaciones descargarse del peso corporal. En cuestiones de salud es una actividad deportiva que tranquiliza y relaja, cuerpo y mente. Es recomendable practicar de 1 a 2 sesiones por semana con duración de 45 minutos cada sesión.

En las clases de natación, el maestro, denominado: instructor, transmite las explicaciones y enseñanzas utilizando diferentes tipos de comunicación como lo son: comunicación verbal, no verbal, kinésica, masiva, interpersonal, intrapersonal.

Para dicha transmisión la ejecución de los mensajes no es un simple reflejo de las conexiones intrínsecas del sonido y del significado establecido por un sistema de reglas lingüísticas. Tener dominio de una lengua significa, en principio, ser capaz de comprender lo que se dice y producir una señal con una interpretación semántica intencionada.

Es preciso apuntar que dentro de esta enseñanza-aprendizaje, el arco educativo es cada vez más amplio y el rol docente que hoy en día se ejerce con el adulto; está ligado con los diferentes tipos de lenguaje que de ahí en adelante puedan ser el hilo conductor para interactuar de una manera fácil, atractiva y amena en cada clase de natación.

## **1.4 Planteamiento del problema**

No todas las personas asimilan de igual manera las habilidades y conocimientos técnicos y prácticos a lo largo de su vida, las razones pueden variar atendiendo al tipo de experiencias que les toque enfrentar, en el presente estudio se basa en la experiencia y en la práctica de conocimientos deportivos que parten desde la motivación individual y se cristalizan en la profesionalización de quien los posee, el que recibe quiere probar lo que decimos por lo tanto hay que probarlo (pero no probarlo para ver como sabe).

Hay que procurar que nuestro mensaje perdure con una buena capacidad de comunicar, despertando el interés de quienes nos escuchan y sus motivaciones y sobre todo explotando el liderazgo personal que en estas edades representa el ser entrenador.

Por tal razón, el presente trabajo se sitúa en este contexto y tiene como objeto de estudio, responder la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los tipos de comunicación que se utilizan para transmitir las técnicas a utilizar en el deporte de la natación?

## **1.5 Alcances y Límites del tema**

### **1.5.1 Objeto del estudio**

Estudio de los tipos de comunicación que se utilizan para enseñar las técnicas del deporte de la natación.

### **1.5.2 Ámbito geográfico**

La investigación se realizó en el departamento de Guatemala, a clientes adultos de una academia de Natación, ubicada en el interior del parque comercial Majadas.

### **1.5.3 Ámbito institucional**

Academia de natación Acuatic Center ubicada en 27 avenida y séptima calle zona 11 interior parque comercial las Majadas.

### **1.5.4 Ámbito poblacional**

Instructoras que ejercen en jornada matutina y alumnos adultos que visitan la academia los días martes y jueves, utilizando tres horarios distintos: de 7:00 a 8:00 am, de 8:00 a 9:00 am y de 9:00 a 10:00 am.

### **1.5.5 Ámbito temporal**

La investigación se realizó en los meses de junio 2014 a octubre 2014.

### **1.5.6 Límites**

En este estudio únicamente se incluyó como referencia una academia de natación, siendo una academia guatemalteca que cuenta con tres sedes más, con fines educativos.

El estudio se limitó a clientes adultos que la academia clasifica como estudiantes principiantes. Los alumnos visitan la academia los días martes y jueves en horarios de 7:00 a 8:00 am, de 8:00 a 9:00 am y de 9:00 a 10:00 am.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### 2.1 Comunicación

##### 2.1.1 Definición

Proceso mediante el cual se transmiten informaciones, sentimientos y pensamientos. Se dice que la comunicación es un proceso, porque se lleva a cabo en un lapso de tiempo. Se necesitan varios elementos y de tiempo suficiente para que ella, en efecto, se realice. Con este fin, hay que pasar por varias etapas, que aunque muy cortas es necesario cumplir.

“La comunicación es un proceso mediante el cual dos o más sujetos intercambian información en doble dirección y por medio del cual pueden desarrollarse mutuamente. Es un acto fundamental que permite a las personas ser y crecer, por lo que es esencial para el desarrollo”. (Velásquez, 2008: p.13).

No cabe la menor duda de que si no hay dos o más seres humanos reunidos entre sí no habría comunicación. Esta comunicación existe por medio del lenguaje, de ahí se derivan los símbolos, los cuales expresados forman palabras o frases para la transmisión de pensamientos, ideas e inclusive imágenes.

En la comunicación, todos los elementos son importantes y absolutamente imprescindibles. Si cualquiera de ellos faltara, el proceso quedaría incompleto y la comunicación no se realizaría.

Lo primero que hay que tener, para que pueda haber comunicación, es ese algo que se desea transmitir. Ese algo es “el mensaje” que se constituye en el primer elemento de la comunicación. Pero para que ese “mensaje” cumpla cabalmente su función, se hace necesario que se cumpla otra condición y esa es que deben existir dos partes interviniendo en ella. Una, es la que transmite el mensaje, y la otra, es a quien se le transmite.

La conjunción de estos tres elementos básicos en la comunicación y su dinámica en la práctica del deporte de la natación, han motivado la presente investigación dado que es importante el evaluar de qué manera se logra establecer esa comunicación entre quien enseña y quien recibe dicha enseñanza, de códigos, de la empatía y por sobre todo de la interacción social que se da entre las distintas personalidades que allí confluyen. Reviste especial atención el hecho de la asistencia al aprendizaje de dicho deporte por parte de personas con capacidades distintas a las del común de la sociedad.

Para iniciar con la definición de comunicación es necesario mencionar su etimología. Según el sitio <http://www.definicion.de>, la palabra comunicación se deriva del latín *comunicaré*, que significa “compartir algo, poner en común”. (Obtenido el 13 de marzo de 2014).

De tal manera que la comunicación ideal es la transmisión de información de un lugar a otro. Para transmitir información, toda comunicación debe tener una fuente y un destino, los cuales deben ser distintos en el espacio o en el tiempo intermedio, y este nexo recibe el nombre de canal de comunicación.

Para que la información pueda circular por el canal, es necesario actuar sobre ella, de modo que pueda ser transmitida; el componente que realiza esta operación se llama el transmisor. En el punto de destino debe de haber un receptor que revierta la información transmitida a su forma originaria. Estos cinco componentes –fuente, transmisor, canal, receptor y destino—integran el sistema de comunicación ideal, y figuran de un modo u otro en todo tipo de comunicación”. (Miller, 1920: p. 19).

### **2.1.2 Elementos**

Es necesario que existan varios elementos ya que son imprescindibles para producir un acto comunicativo con los seres sociales. Los elementos que intervienen el proceso de comunicación son: emisor, receptor, mensaje, canal, código, referente, fenómenos, ruidos y retroalimentación.

### **2.1.2.1 Emisor**

En las clases de natación la instructora se convierte en emisor, es quien emite, dirige y ordena las instrucciones de enseñanza utilizando diferentes tipos de comunicación, léxico claro, corto y conciso para que, quien lo recibe lo haga de tal manera no contando con grado de dificultad.

Como lo expresa Velásquez (2008: p. 26). “El emisor es el sujeto de la comunicación, es quien pone las reglas del juego.” El emisor escoge los signos, el código que necesitará en el mensaje que desea emitir. La información seleccionada puede ser de sus propios sentimientos o pensamientos, o bien, de conocimientos adquiridos.

### **2.1.2.2 Receptor**

Se le llama receptor a la persona que recibe el mensaje, éste debe tener la capacidad de escuchar y decodificar o interpretar el mensaje enviado por el emisor. En el caso de la enseñanza de las técnicas de la natación el alumno recibe instrucciones y conocimientos de la instructora ya sea para aprender los estilos de natación, corregir o únicamente perfeccionar técnicas adquiridas. Según Hervás (1998) la actividad del receptor depende de tres factores:

- De la recepción, proceso inverso al del emisor, ya que descifra e interpreta los signos utilizados por el emisor; es decir, descodifica el mensaje que recibe del Emisor. El Emisor y el Receptor deben utilizar el mismo Código. La lengua es uno de los códigos más utilizados para establecer la comunicación entre los seres humanos.
- De su participación al atribuir significados a los signos recibidos y sentido a los mensajes recibidos. Al no decodificar de manera correcta el mensaje se pierde la comunicación, aunque exista percepción de señal (imagen, sonido).
- Del efecto interno o externo, en otras palabras del conocimiento, (experiencia, sensibilidad, actitud, opinión y conducta). Es muy importante hacer llegar la suficiente información a los involucrados en este proceso para que se sientan implicados. Además, hay que contar con su opinión.

### **2.1.2.3 Mensaje**

Se compone de una secuencia de signos correspondiente a las reglas del emisor y el receptor. En el proceso de enseñanza de las técnicas de la natación el emisor transmite al alumno información, ideas y pensamientos de lo que el receptor desea o necesita aprender, dicho mensaje se hace llegar de la manera más breve, clara y directa, para que al emisor le sea fácil de asimilar y practicar. De acuerdo con Hervás (1998), el mensaje es algo que comunicar, el contenido concordado al código. La codificación puede realizarse de forma gestual, visual, audiovisual, verbal, sonora.

Todos y cada uno de los mensajes se deben acomodar a la naturaleza del canal y del medio por el cual se esté transmitiendo. Todos los seres sociales utilizamos dos tipos de mensajes. El primero, las palabras del conjunto lingüístico que no tiene ninguna similitud con el objeto. El segundo, son las fotografías, diseños e imágenes, estos poseen algún grado de semejanza con el objeto representado.

### **2.1.2.4 Canal**

Es la manera o instrumento a utilizar por medio del cual será transmitido el mensaje. Puede ser la voz humana, el micrófono, la televisión, la radio, el teléfono. El canal además de ser un medio físico por el cual transita el mensaje, necesita un vínculo psicológico, el cual requiere de la participación activa y consciente de los sujetos.

En el aprendizaje de las técnicas de la natación existen diversos modos de canalizar la enseñanza a los alumnos. No necesariamente la instructora debe estar adentro de la piscina, le puede enseñar desde afuera si el estudiante no tiene pánico y fobia al agua, esto por medio de voz humana con timbre alto, gestos y señas. Otra forma sería adentro del agua con tono de voz normal poniéndolo en práctica la emisora, para que así, quien lo recibe le sea más fácil de realizarlo por medio de la observación.

### **2.1.2.5 Código**

La instructora se vale de muchos gestos, señas y mímicas cada vez que transmite la enseñanza de distintos estilos de natación a los estudiantes. De tal manera que con la práctica y repetición, los receptores sepan que estilo se trata o cual se pretende practicar.

Para Velásquez (2008: p.31) “Código es el lenguaje en el cual se transmite el mensaje. Cualquier señal, por primitiva y espontanea que parezca, responde a determinados convencionalismos o reglas de juego que comparten emisor y receptor.”

La comunicación requiere del uso de varios códigos, el emisor se vale de códigos gestuales, iconos, música, señales, ruidos, entre otros para establecer las reglas del mensaje. El código debe ser compartido por varios sujetos, de no ser así, la comunicación no es completa. Cuando las personas se comunican lo hacen empleando varios códigos al mismo tiempo.

### **2.1.2.6 Referente**

Es la razón del mensaje. Se trata del tema del que se habla en el mensaje. Rara vez, las palabras tienen diferente significado dependiendo de la situación en que se emite el mensaje. Para que la comunicación se establezca es necesario tomar en cuenta en los referentes aspectos formativos, culturales, psicológicos y otros del emisor y del receptor.

En la enseñanza de las técnicas de la natación comprende instrucciones y explicaciones que la emisora da para realizar el estilo requerido. Si en el mensaje se da una buena explicación pero con palabras técnicas muy rebuscadas a este deporte, por muy claro y conciso que este el mensaje dentro del mismo, el referente que el alumno asimila es distinto, haciéndolo quedar con un aprendizaje deficiente.

### **2.1.3 Fenómenos**

Los fenómenos de la comunicación son las perturbaciones que impiden que el mensaje llegue a su destino con eficacia y claridad. Estos fenómenos siempre acompañan a la comunicación y la determinan de algún modo.

Es aplicable a las técnicas de comunicación de la enseñanza de la natación y sobre todo con alumnos adultos, los cuales muchas veces tiene en la mente una y mil cosas que pensar y realizar, sucede que ellos se encuentran en el lugar pero no en el momento. Por tal razón no depende de lo que se entregue por parte del emisor, sino de lo que pasa con el que recibe.

Esta parte de la comunicación tiene mucha relación con interpretar, facilitar y hacerse cargo de la interpretación del otro.

#### **2.1.3.1 Ruidos**

Son las barreras que impiden una buena comunicación entre emisor, transmisión y receptor. Los ruidos se dividen en:

- Físicos: son las deficiencias o fallas técnicas que se encuentran por donde transita el mensaje. El ruido físico es externo al hablante y al oyente. Incluye cosas como: los sonidos de la construcción de carreteras afuera de las casas que hacen que sea difícil escuchar lo que se está diciendo.
- Fisiológicos: ocasionados por el mal funcionamiento de órganos como por ejemplo: falta de audición, vista, tacto u olfato. Son deficiencias fisiológicas que impiden la claridad y sencillez de la comunicación.
- Psicológicos: son barreras en el interior de los sujetos. Pueden ser ideológicas, políticas, culturales o psicológicas. El ruido psicológico se produce cuando el receptor no está dispuesto para producir una decodificación impredecible del mensaje enviado, aquí interfieren los sentimientos y los pensamientos.

- **Semánticos:** Acompaña a todas las manifestaciones de la comunicación humana. Mas que todo se da cuando el emisor o receptor utiliza de manera incorrecta la interpretación de los signos.

En la enseñanza de la natación es importante que exista un ambiente lejos de ruidos para una total concentración por parte del alumno que practica el deporte, así mismo para que se encuentre en la capacidad de percibir de la manera más fácil y sencilla los mensajes transmitidos.

En la academia de natación en la cual se realizó la investigación existen los ruidos físicos, siendo estos: sonidos de calentadores, duchas, bombas, aspiradoras, músicaailable con volumen excesivo y al mismo tiempo sonando música de niños con volumen alto.

### **2.1.3.2 Redundancia**

Si los ruidos intervienen para la buena comprensión del mensaje, el emisor puede repetir los mensajes a fin de asegurar su recepción. Puede ser repitiendo el mismo mensaje de forma exacta, o bien, cambiando palabras o códigos, expresando o interpretando el mismo mensaje. Esta función se utiliza para grabar la idea en la mente de quien recibe el mensaje.

En las clases magistrales en la enseñanza del deporte de la natación la redundancia constituye un factor comunicativo estratégico en momentos donde los ruidos son insistentes como anteriormente se especifica. En la academia Aquatic Center la instructora intensifica, y repite la información contenida en el mensaje que se le quiere hacer llegar al aprendiz para no provocar una perdida fundamental de instrucciones.

### **2.1.3.3 Contexto**

Se llama contexto a las diversas series de circunstancias que rodean una comunicación. Éstas lo condicionan frecuentemente. El contexto debe ser tomado en cuenta para la mejor comprensión y el análisis del mensaje. Existen diferentes tipos de contexto:

- Contexto sígnico: se localiza vinculado a circunstancias en que se encuentran el emisor y el receptor durante el proceso de comunicación y que permiten, en ocasiones, entender correctamente el mensaje.
- Contexto cultural: es todo aquello que forma parte del medio ambiente o entorno y resulta significativo en la formación y desarrollo de un grupo humano específico. Toma circunstancias históricas, sociales y culturales de un signo o mensaje.
- Contexto comunicacional: se denomina contexto a los elementos extra textuales que influyen en el texto, tanto en su significado, como en su organización. Esos elementos son el espacio y el tiempo en que se realiza el proceso comunicacional, la identidad de las personas que intervienen en la comunicación, su forma de pensar, sentir y actuar.

Dentro de la comunicación ideal aportada al estudiante de las distintas técnicas de la natación el contexto es parte fundamental aportando información necesaria y completa para que se pueda entender el mensaje. Un claro ejemplo para una mejor comprensión acerca de lo que abarca el contexto en la clase de natación sería:

No es lo mismo decirle al estudiante: “nade una vuelta de libre” (mensaje sin contexto) a decirle lo contrario: “por favor se requiere que usted nade 50 metros de estilo libre o crol” (mensaje con contexto).

#### **2.1.4 Tipos de comunicación**

La comunicación del ser humano puede dividirse de muchas maneras según lo requiera la necesidad de cada individuo. Comúnmente su estudio depende del interés con el que se investiga la comunicación.

Para el estudio de esta investigación se tomaron en cuenta los siguientes tipos de comunicación: intrapersonal, interpersonal, verbal, no verbal, escrita.

#### **2.1.4.1 Comunicación intrapersonal**

Es la comunicación que cada uno de los seres humanos tiene consigo mismo. Usualmente encierra sensaciones, sentimientos y reacciones dentro del mismo ser. Se especula que para que este tipo de comunicación se pueda dar debe existir una traducción de las emociones o pensamientos.

A esto también se le incluye la integridad personal que se fortalece a través de la autoestima, la identidad, la autonomía, la humildad, la empatía, la capacidad de diálogo y los valores; puesto que todas estas cualidades encierran factores indispensables para la construcción de contextos estables.

En este tipo de comunicación se abordan dos niveles para la instrucción de educandos a quienes se les da la información sobre las técnicas de la natación.

- La comunicación con el individuo se produce por la necesidad de anunciar emociones, sensaciones, inquietudes acerca del aprendizaje requerido por el alumno, para así poder enfrentar de manera eficaz la habilidad desconocida.
- La comunicación con el grupo se manifiesta de manera equitativa debido a que están reunidos por situaciones iguales si no similares, aprender las distintas técnicas del deporte de la natación.

Con respecto al primer nivel el respeto y la confianza recíproca son fundamentales en la comunicación. En el segundo la entrenadora dedica parte fundamental de su tiempo a la discusión de problemas con el equipo, afirmando que el carácter del equipo sufre modificaciones en función de los cambios de los deportistas componentes del mismo.

#### **2.1.4.2 Comunicación interpersonal**

Esta comunicación se lleva a cabo habiendo dos o más personas. Aquí se perciben mensajes en forma bidireccional y existe una retroalimentación. Este tipo de comunicación supone la existencia y superación de ruidos en el mensaje, además de utilizar diferentes códigos.

Es el tipo de comunicación más importante entre dos personas porque el promotor de cada idea pone en manifiesto sus mensajes teniendo como base una buena relación puesto que al momento de no ser así no se llegara a nada exitoso.

La comunicación interpersonal es de vital importancia en el momento de impartir (instructora) y recibir (alumno) enseñanzas de las técnicas de la natación, puesto que debe haber una buena relación entre entrenadora y estudiante para que se aprenda bien el deporte.

Es en este momento donde el individuo se comunica con quienes lo rodean siendo así: maestra y compañeros que llegan a la academia con determinado fin y propósito, mediante los cuales reconoce fortalezas y debilidades; además de conocer la capacidad que posee para comunicarse. Permite a los alumnos adultos muchas veces hasta negociar la cantidad de estilos y metros a nadar y descubrir las maneras efectivas de tomar decisiones.

Es imposible no tener este tipo de comunicación en la enseñanza de las técnicas de la natación, pues siempre se está comunicando algo: en conversaciones escritas o habladas, con la mirada, con gestos, ilustraciones, apariencia, etc.

#### **2.1.4.2.1 Comunicación verbal**

Para elaborar y transmitir los mensajes se nos ofrecen distintas posibilidades. Seleccionar los procedimientos adecuados es el factor más importante para que el proceso comunicativo funcione bien.

La primera disposición afecta al código que vamos a utilizar para cifrar el mensaje. Según Hervás (1998. P: 23) los códigos pueden ser lingüísticos (su medio de expresión es el lenguaje verbal, ya sea oral o escrito), no lingüísticos utilizan el lenguaje no verbal, corporal, sonoro, visual.

La comunicación verbal puede producirse cara a cara, con la voz, o por canales artificiales como la prensa, la radio, la televisión y otros. Esta a su vez puede

tener distintas finalidades: informar, entretener, persuadir, expresar una opinión, idea o sentimiento, mantener el contacto o relación con otras personas, conseguir un fin práctico o servicio, etc.

Para que este tipo de comunicación obtenga un fin exitoso con los alumnos se necesita estar cara a cara para la explicación de diversas técnicas del deporte, con timbre de voz normal o alto si se está a distancia larga. La instructora con mirada fija y segura de sus conocimientos a transmitir para que el mensaje se realice favorablemente.

Formas de la comunicación verbal según Hervás (1998. P: 24.) la comunicación verbal puede ser utilizada de dos formas. La primera y principal es la forma oral o hablada, posterior a esta la forma escrita.

#### **2.1.4.2.1.1 Comunicación oral o hablada**

Se da de forma espontánea. La pueden usar todos los hablantes cualquiera que sea su nivel sociocultural, es la forma espontánea de la lengua puesto que concede un amplio margen de libertad al hablante. Además se adquiere de forma natural y se manifiesta en una situación comunicativa concreta y se acompaña de otras formas expresivas tales como: mímica, entonación y volumen de la voz. Hervás (1998), expresa que el lenguaje es la forma de comunicación y puede dividirse en:

- Lengua: modelo general y constante para todos los miembros de una misma comunidad lingüística. Es un caudal que está a disposición de todos. Cuando un hablante quiere construir un mensaje, selecciona algunos de los signos que la lengua le ofrece para transmitir la idea que desea comunicar.
- Habla: es el uso de la lengua que un hablante hace en un mensaje determinado. Por extensión, se le llama también habla a la manera de usar la lengua de una determinada comunidad. En ese sentido se refiere al habla propia de las personas.

La comunicación verbal puede tener dos enfoques:

- La gramática, que es un modelo de funcionamiento del sistema, depende directamente de la lingüística que estudia la estructura de las palabras y sus accidentes, así como la manera en que se combinan para formar oraciones; incluye la morfología y la sintaxis.
- Las condiciones de empleo de la lengua, que son particulares del individuo. Este es conocido como enunciado, comúnmente está marcado por un silencio inicial y un silencio final; consta de fragmentos de una oración.

#### **2.1.4.2.1.2 Comunicación escrita**

La forma escrita sustituye los signos lingüísticos (auditivos y temporales) por signos gráficos (visuales y espaciales). Este medio de comunicación es menos vivo que el oral. El uso de la comunicación escrita exige el aprendizaje del sistema de escritura con sus correspondientes reglas ortográficas. Según Hervás (1998: p. 29-30), todo escrito debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Claridad: para alcanzar la claridad en un escrito es necesario realizarlo con sencillez para que el texto sea fácil de absorber, comprender y entender. A su vez alcanzar un estilo conciso utilizando el menor número de palabras para expresar lo que se desea
- Brevedad: expresar el máximo de ideas con el mínimo de palabras. es concreción, concentración, unidad completa dónde se encuentra todo sin que sobre nada. Es la característica esencial del resumen y de la conclusión. Por el otra parte también significa carencia y falta.
- Precisión: debe escribirse sin rodeos, situándose en el lugar del receptor. Es la exactitud en el uso de la lengua, no adornar de manera insuficiente el mensaje.
- Corrección: se refiere a la presentación del escrito y a las reglas gramaticales. Asegura que un texto esté preparado para dar a entender su objetivo principal. Procura que al finalizar esté correctamente escrito para la comprensión del lector.
- Totalidad: procurar no dar la impresión de transmitir un mensaje incompleto. Proporcionar e integrar información de manera explícita y completa para entender de manera correcta el mensaje.

- Originalidad: utilizada cuando el escrito lo requiere. es la cualidad de las obras creadas o inventadas que las hace ser nuevas o novedosas, y que las distingue de las copias, las falsificaciones, los plagios o las obras derivadas.

La comunicación escrita es más difícil que la oral porque:

- Al escribir no se cuenta con gestos, tonos y signos que puedan suplir deficiencias en la expresión.
- Los fallos y errores no pueden disculparse con el lector sino únicamente corregirse puesto que la información o mensaje se encuentran redactados no hablados.
- Las reglas de la comunicación hablada no siempre pueden ser utilizadas en la comunicación escrita debido a que no se interactúa cara a cara con el receptor.
- Las normas ortográficas y de caligrafía son factores importantes para la captación del mensaje. Por tal motivo se realiza el proceso de corrección en lo que es la redacción.

La comunicación escrita transmite el mensaje mediante el arte de la redacción. Según Velásquez (2006), la redacción es un método que persigue construir un texto a partir de ideas generadoras. Es importante que los pensamientos sean organizados y relacionados.

En este estudio se cuenta con individuos a los cuales pocas veces piden a la instructora les de la información de la técnica del estilo paso por paso a seguir, pues a estas personas se les hace más fácil la enseñanza de manera escrita.

#### **2.1.4.2.2 Comunicación no verbal**

Es la comunicación que se refiere a la expresividad corporal. La música, los gestos, las pinturas o cuadros, la forma de vestir y otros son signos que transmiten mensajes. Hoy por hoy la comunicación no verbal es estudiada por

diferentes disciplinas como lo son: la psicología, la psiquiatría, la antropología y la etnología.

A un inicio de esta investigación se menciona que la instructora puede o no estar precisamente adentro de la piscina dando instrucciones, es en ese momento donde se cumple con el tipo de comunicación no verbal, el mensaje de la enseñanza se da por medio de expresión física la cual ayuda para el entendimiento de la técnica deseada.

### **2.1.4.3 Los gestos**

#### **2.1.4.3.1 Concepto**

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (1970) “Gesto: (Del lat. *gestus*). Movimiento del rostro o de las manos con que se expresan los diversos afectos del ánimo”.

Es la forma de comunicación no verbal que se da entre la entrenadora y el alumno, la cual es ejecutada con alguna parte del cuerpo y producida por el movimiento de las articulaciones, músculos de brazos, manos o cabeza. El lenguaje de los gestos expresa una gran variedad de sensaciones y pensamientos, desde desprecio y hostilidad hasta aprobación y afecto.

Según Françoise Kostolany (1977) existen cinco categorías de gestos, propuestas por Paul Ekman y Wallace Friesen:

- **Gestos emblemáticos o emblemas:** son señales emitidas intencionalmente y que todo el mundo conoce su significado. Su característica más resaltante es que literalmente pueden reemplazar la palabra hablada, pues tienen un significado literal aceptado por un grupo social.
- **Gestos ilustrativos o ilustradores:** son gestos que acompañan a la comunicación verbal para matizar o recalcar lo que se dice, para suplantar una palabra en una situación difícil, etc. Se utilizan intencionalmente. Este tipo de gestos son muy útiles en los discursos y cuando se habla en público.

- **Gestos reguladores de la interacción o reguladores:** con ellos se sincroniza o se regula la comunicación y el canal no desaparece. Se utilizan para tomar el relevo en la conversación, para iniciar y finalizar la interacción o para ceder el turno de la palabra.
- **Gestos que expresan estados emotivos o muestras de afecto:** este tipo de gestos reflejan el estado emotivo de la persona y es el resultado emocional del momento. Como ejemplo podemos mencionar gestos que expresan ansiedad o tensión, muecas de dolor, triunfo, alegría, etc.
- **Gestos de adaptación o adaptadores:** son aquellos gestos que se utilizan para manejar emociones que no queremos expresar, para ayudar a relajarnos o tranquilizarnos.

#### **2.1.4.3.2 Percepción del habla**

La comunicación oral exige la presencia de un escucha que discrimine los sonidos vocales, y la cantidad de información que este puede extraer de los sonidos depende de la agudeza de su discriminación. Como lo expresa Miller (1920: p. 62). “Existen algunos sonidos que son demasiados débiles, algunas vibraciones muy rápidas y algunas diferencias que no se oyen que al escucha le es difícil discriminar.”

#### **2.1.4.3.3 Límites de la audición**

Según Miller (1920) enumera algunas de las condiciones en las que se práctica la medición:

- Es necesario suponer que el lugar en el que se encuentra el escucha está sumido en un silencio total, y que el único sonido presente es el que queremos que oiga.
- El sonido debe ser una onda sinusoidal simple, con una sola frecuencia de vibración. Es decir que el tono de voz debe de ser equivalente en cada momento obedeciendo a la situación necesaria.
- El tono debe aparecer y desaparecer en forma intermitente, y tiene que permanecer en el aire por lo menos medio segundo. Debido a que el tono es la impresión que nos produce la frecuencia de vibración a la que se manifiesta una determinada onda sonora. En el caso de la voz, la

marca del tono (grave o agudo) viene dada por la cantidad de movimiento que se produce en las cuerdas vocales al emitirla, es decir, por el número de vibraciones que en ellas tienen lugar.

- La presión del sonido se mide en ausencia del escucha. El sonido humanamente audible consiste en ondas sonoras que se producen cuando las oscilaciones de la presión del aire, son convertidas en ondas mecánicas en el oído humano y percibidas por el cerebro

#### **2.1.4.3.4 El gesto y el deporte**

Cada deporte posee una organización gestual codificada en la que cada participante cuenta con un papel específico que desempeñar y que se manifiesta por cierta ocupación dentro del territorio y por gestos correspondientes a esa función. Tales como, guardameta, capitán del equipo, extremo, etc.

#### **2.1.4.4 Comunicación masiva**

Según Velásquez (2005), este tipo de comunicación es la que tiene más importancia para el desarrollo de la sociedad, no se trata de transmisión de sentimientos; en ocasiones se utiliza para la transmisión de estrategias externas.

#### **2.1.5 Comunicación e información**

Es bastante usual confundir estos dos términos como lo son comunicación e información. La información es un acto que los seres humanos reciben espontáneamente. Todo signo percibido o enviado, es información. La diferencia contrastada entre información y comunicación reside en la retroalimentación o respuesta al mensaje.

Cuando da inicio el proceso comunicativo, es el sujeto, quien juega el papel de emisor, se informa de algo para luego transmitirlo enviando información. Seguidamente cuando el mensaje llega al receptor éste lo interpreta y lo reenvía, como nueva información, dando como resultado el proceso comunicativo.

### **2.1.6 Información y conocimiento**

Para Urpí (2004), así como existe la diferencia entre comunicación e información, de igual manera lo hay también en los conceptos información y conocimiento:

- No siempre que hablamos comunicamos. Puesto que para lograr comunicar algo se necesita estar atentos a las palabras, gestos, necesidades, e intereses de otra persona. Cuando esto no sucede, no comunicamos y los resultados son superficiales.
- Para comunicar debe haber una intención previa de hacerlo, más allá de las palabras que determinan nuestro propio lenguaje. Comunicar es transmitir un mensaje y que dicho mensaje lo reciba la otra persona y reaccione de alguna manera (que piense, responda, se aleje, se acerque y se ría).
- Es necesario conocer nuestra propia actitud, así como la predisposición de nuestros interlocutores. Comunicamos con nuestras palabras, tono de voz, el silencio, la mirada, la postura de nuestro cuerpo y caricias.

### **2.1.7 Aprender comunicación no verbal**

La comunicación no verbal es tan necesaria ya que por medio de ella se recapacita para la creación de áreas comunicativas más favorables y relacionadas desde el autocontrol, la capacidad de poder observar todo aquello que nos rodea y por consiguiente el de los demás.

### **2.1.8 Factores eficaces**

Para Urpí, (2004: p. 15) “en medio de tanto ruido y de tanta información procesada a nuestro alrededor, nos conviene conocer algunos instrumentos que forman parte de la comunicación:

- Para escuchar más y con más atención todo lo que nos rodea; Es conveniente que el emisor utilice un lenguaje claro y de acuerdo al nivel cultural del receptor para que el mensaje sea descifrado correctamente.
- Para averiguar cómo procesamos la información; cuando el receptor de la misma, interpreta exactamente lo que el emisor le envió.

- Para averiguar cuál es nuestro canal sensorial predominante; es decir los sentidos utilizados para procesar la información procedente del exterior o para acceder y procesar la información en la mente.
- Para ver si coincide con el de nuestro interlocutor; se debe ajustar el mensaje al canal que utiliza la otra persona para establecer una comunicación de manera efectiva.
- Para intentar mejorar nuestra empatía; percibiendo y comprendiendo los sentimientos, pensamientos y emociones de los emisores que nos rodean.

Se debe:

- Practicar el silencio para descubrir ese gran abanico de significados que le circundan; y a su vez sea percibida la comunicación de manera eficaz y efectiva.
- Observar con más atención todo lo que sucede a nuestro alrededor; desarrollando y utilizando cada uno de los canales sensoriales para percibir correctamente el mensaje.
- Mejorar la capacidad de comprensión, por medio del aprendizaje y la predisposición auditiva; esto ayudara a ponerse en el lugar del emisor para comprender de mejor manera su punto de vista.
- Desarrollar y ampliar la posibilidad de empatía, despertando nuestros sentidos". Construir un clima de comprensión, saber prestar atención e interés en las situaciones sociales.

### **2.1.9 El paralenguaje**

El paralenguaje es un tipo de comunicación no verbal que ayuda a la comunicación verbal. Es el componente vocal dentro de la comunicación o bien en un discurso, una explicación, información, etc. La parte más importante de este componente no es el qué se dice, sino el cómo se dice. Dentro del paralenguaje se encuentra: el volumen de la voz, la entonación, el ritmo y las pausas.

### **2.1.10 La percepción**

“La percepción es el acto psicológico que nos permite conocer la sensación recibida, que a su vez es la causa de su bienestar o malestar.” (Urpí, 2004: p. 33). La percepción psicológicamente, consiste en una función que le posibilita al organismo recibir, procesar e interpretar la información que llega desde el exterior valiéndose de los sentidos.

Una parte fundamental del comportamiento del ser social esta determinada por la percepción, ya que esta se convierte en la base más importante de las relaciones interhumanas.

### **2.1.11 Lenguaje sensorial**

Al igual que las palabras que empleamos al hacer uso de la comunicación verbal, nuestro lenguaje corporal y diversas características de la voz también se hacen presentes nuestras preferencias o el modo de pensar en cualquier situación. Según Urpí, (2004: p. 42). Describe tres tipos de personas: visual, auditiva y cinestésica.

- Una persona fuertemente visual tiende a hablar con rapidez en un tono de voz agudo y con respiración superficial. Las personas traducen el lenguaje externo a sus propias representaciones internas de la situación.
- Una persona auditiva posiblemente hable con más lentitud y resonancia y podría adoptar movimientos rítmicos con el cuerpo, mover los pies, golpear una pluma.
- Una persona cinestésica quizás hable de manera lenta y reflexiva, respire con lentitud y mire hacia abajo sintiendo, más que viendo o escuchando, lo que pasa en su interior antes de dar una respuesta.

### **2.1.12 Componentes para influir en los demás**

Es preciso conocer los factores que intervienen para captar la atención e interés de otras personas. Investigaciones realizadas en relación con estos factores destacan que el arte de influir y de captar la atención se distribuye de la siguiente manera:

- A través de la palabra: 7%, se procesa y comprende el mensaje circunscrito por delimitadores en la cadena hablada dotada de una función.
- A través del tono de voz: 38%, es decir, se encuentran inmersas: la entonación, la proyección, la resonancia y el tono.
- A través del lenguaje de los gestos, la postura corporal y la expresión facial: 55%, utilizando: los gestos, las posturas, movimiento de los ojos y la respiración.

“Eso no quiere decir que la palabra no sea importante, sino que hay que saber transmitir más allá del contenido del mensaje nuestra intencionalidad.” (Urpí, 2004: p. 43).

## **2.2 Deporte**

Una gran cantidad de culturas que nos anteceden han formado su salud por medio de actividades o ejercicios físicos, sujetos a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.

### **2.2.1 Definición**

Para Koch (1981: p. 95) “La palabra proviene del verbo latino “deportare”, distraerse y luego se sustantivó en francés e inglés en la forma “desport” o “disport”, es decir, diversión. Hoy comprendemos por deporte, en general, “una actividad motriz espontánea originada en un impulso lúdico, que aspira a un rendimiento medible y a una competición normalizada”.

### **2.2.2 La musculatura**

Según Koch (1981) la musculatura está compuesta por diferentes tipos de células (fibras) las cuales son:

- Lisas, se encuentran en órganos vegetativos, estomago, intestino, bronquios, arterias y venas, estas a su vez modifican la amplitud de las cavidades.

- Estriadas del miocardio, su movimiento es lento, el tiempo que transcurre después de una excitación hasta que pueda obrar un nuevo estímulo.
- Estriadas del esqueleto, es mucho más breve que el miocardio solo permite ciertos movimientos, reciben función por un nervio y forman la mayor parte de la masa corporal de los vertebrados.

### **2.2.3 La circulación**

Según el sitio <http://www.encyclopediasalud.com>, se define a la circulación sanguínea como el circuito que sigue la sangre para cubrir las necesidades metabólicas de los tejidos de todo el cuerpo. La sangre sale del corazón y va por las arterias y arteriolas hasta llegar a los capilares sanguíneos, donde se produce el intercambio de sustancias y gases. Desde los capilares vuelve por las vénulas y venas hasta llegar de nuevo al corazón. Existen dos circuitos sanguíneos: circulación sistémica y circulación pulmonar.

### **2.2.4 Beneficios del deporte desde el punto de vista médico**

En el sitio <http://WWW.elquetzalteco.com.gt>, parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud. Así mismo se encuentran algunos de los beneficios en la práctica de la natación como lo son:

- Bienestar debido a que previene enfermedades como diabetes e hipertensión arterial, sirve como deporte de descarga de las energías causadas por el estrés.
- Longevidad, si se ha practicado la natación como deporte regularmente y mantener una alimentación saludable, se tiene mas posibilidad de retrasar el envejecimiento.
- Estado físico ya que implica una mezcla de fuerza, movilidad, resistencia y retos de cardio. Nadar con regularidad ayuda a que las articulaciones

se vuelvan aun más móviles y relajadas. Perder grasa y formar músculo.

- Salud pulmonar porque con la natación se fortalecen todos los músculos también los que se encargan de llenar y vaciar de aire los pulmones, haciendo que en cada respiración se adquiriera mas aire con menos gasto energético.
- Desarrollo pulmonar haciendo la respiración más eficiente, aumentando la oxigenación y reduciendo el estrés de estos músculos respiratorios, esto motiva una baja de la frecuencia respiratoria.

### **2.2.5 Inconvenientes del deporte desde el punto de vista médico**

Según Koch (1981: p. 36) hace mención de algunos de los inconvenientes que pueden ser ocasionados dependiendo de qué deporte se practique, con que intensidad y conocimiento:

- Lesiones dependiendo que tipo de deporte se practique y con qué, frecuencia se produce un cambio anormal en la estructura de una parte del cuerpo producida por un daño externo o interno.
- Contusiones pueden ser ocasionadas debido a golpes, caídas o cualquier impacto que no ocasiona heridas abiertas, pueden ser leves o provocar fracturas o lesiones internas.
- Distensiones ó tirón muscular. Causadas por actividad física o esfuerzo excesivo, se presenta por someter al musculo a un estiramiento exagerado seguidamente procede un desgarro.
- Dislocaciones ó luxaciones son lesiones en las articulaciones que arrancan los extremos de los huesos y los sacan de su posición. La causa suele ser una caída o un golpe. Algunas veces, una consecuencia de practicar un deporte de contacto.
- Lesión de los meniscos, los atletas, en especial quienes juegan deportes de contacto, tienen riesgo de sufrir desgarros de los meniscos. Sin embargo, cualquier persona a cualquier edad puede desgarrarse un menisco. Cuando la gente habla de un cartílago roto en la rodilla, por lo general se refiere a meniscos desgarrados.

- Hematomas en tejidos y articulaciones sobre todo se presentan en atletas de alto rendimiento al lesionarse los tejidos blandos caracterizados por respuesta de la matriz celular durante el proceso de inflamación (moretones).
- Dolor crónico al ejecutar cierto movimiento, son lesiones que ocurren cuando un exceso de presión se ejerce sobre una parte del cuerpo, resultando en inflamación, dolor e hinchazón. Músculos lesionados o daños en los tejidos. Estas condiciones ocurren debido a movimientos que realizamos de forma repetitiva en la misma parte del cuerpo.

### **2.2.6 Estructura y función del cuerpo humano**

Cada una de las partes del cuerpo humano cumple distintas funciones y movimientos. Si se compara el movimiento de un delfín en el agua, y aun cuando el hombre trata de imitar, en el estilo delfín de natación, el movimiento de los animales acuáticos, el movimiento y el éxito no guardan relación alguna con los de sus modelos animales.

Como lo expresa Koch (1981: p.43). “Es que el cuerpo del hombre se desarrolla para la vida en un medio de condiciones mecánicas muy diferentes y, por añadidura, para movimientos muy especializados.”

### **2.2.7 Estructura corporal y el volumen de movimiento natural del hombre**

En la historia del desarrollo evolutivo, el hombre pasa de la posición de cuadrúpedo a ser un organismo erguido sobre los que fueron sus miembros traseros. Gracias al ortostatismo (influencia de la posición de pie sobre la función de los órganos, en particular sobre la función arterial. Postura erecta del cuerpo). Los miembros delanteros quedan libres para cumplir funciones especiales, no relacionadas con la locomoción.

La adopción de la posición erecta se acompaña de una transformación de estructura física, de acuerdo con el cambio de las condiciones mecánicas, y de una transformación del movimiento con el propósito de resguardar la unidad económica entre el medio, la estructura y la función.

“El resultado final de ese desarrollo fue un organismo en cuyo volumen de movimiento natural hay dos conjuntos importantes de movimientos. Pertenecen al primer conjunto los movimientos de locomoción en posición erecta, tales como:

- Caminar, es el medio de locomoción que sirve para trasladarse o moverse de un lugar a otro mediante su propio medio. Esto lo puede realizar una persona o un animal.
- Correr, es la actividad de desplazamiento ligero y veloz utilizando pasos largos a manera de levantar un pie del suelo antes de haber apoyado el otro.
- Saltar, es la diligencia de elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro, generalmente para caer de pie.
- Salpicar, mojar algo o alguien con gotas de alguna sustancia líquida o pastosa. En el caso de la práctica del deporte de la natación es muy común este movimiento.
- Ascender, ir de un lugar no tan alto a otro más alto sea cual sea el ejercicio que se esté llevando a cabo.
- Trepár, es la habilidad y capacidad motora de subir a un lugar alto y de difícil acceso valiéndose de los pies y de las manos.

Todos y cada uno de los movimientos antes mencionados son básicos y fundamentales aplicados a todos los deportes. Son capacidades naturales que el hombre lleva realizando desde que se puso de pie definitivamente y convirtió el bipedismo en su modo de traslación.

Entre los del segundo contamos los movimientos o habilidades motoras no locomotrices de trabajo realizado con las manos o con una herramienta en posición ortostática, tales como:

- Golpear: impactar con fuerza brusca o pesada una cosa en otra.
- Empujar: realizar o ejercer fuerza intensa contra una persona o cosa para poder moverla de donde se encuentra, sostenerla o rechazarla.

- Lanzar: La definición que da la Real Academia Española es “ impeler con violencia algo, de modo que recorra una distancia, movida del impulso que ha recibido”
- Impeler: dar empuje, impulsar, dar fuerza a algo para moverlo.
- Balancear: movimiento o inclinación a un lado y al otro de forma alternativa y repetida una cosa que generalmente cuelga o está unida a otra por un punto.
- Agitar: se le llama al estado de inquietud e intranquilidad que tiene una persona a nivel anímico. Puede ser consecuencia de una preocupación importante o de una noticia negativa inesperada.

Todos esos movimientos, realizados en relación con la estructura del cuerpo humano, y cuyo desarrollo está adaptado a esta, pueden llamarse “naturales” o mejor, “estructuralmente específicos.” (Koch, 1981: p. 43-44).

## **2.2.8 Principios biomecánicos que rigen el movimiento humano**

### **2.2.8.1 Principios de kinesiología y de modulación**

En cualesquiera que sean los movimientos de trabajo en posición erecta son los músculos del tronco y de las piernas los que dan el impulso mientras que los músculos de los brazos ajustan la energía impulsora a la magnitud deseada.

## **2.2.9 El comportamiento en el tiempo libre**

### **2.2.9.1 formas de comportamiento en el tiempo libre**

La duración del tiempo libre genera distintas formas de comportamiento. Según (Koch, 1981: p. 98). Se distinguen las siguientes:

- Un comportamiento de ocio “duro” o consciente, es decir, la realización de actividades que persiguen objetivos de rendimiento, como por ejemplo el perfeccionamiento profesional, la compensación física y espiritual y la satisfacción de intereses personales.
- Un comportamiento “blando” o inconsciente, que se concreta en actividades de entrenamiento o consumo ligeramente suave o pasivo para ejercer ocupaciones que más llamen la atención del individuo.

## **2.3 Importancia de la natación**

### **2.3.1 Historia**

Con fines utilitarios la natación ha sido practicada desde la Antigüedad. La historia narra travesías a nado de ríos y lagos mucho antes de nuestra era. Pero en su acepción deportiva, su práctica comenzó hace dos siglos. La instalación de establecimientos de baños a orillas de ríos y del mar facilitó la enseñanza de este deporte por maestros de natación.

El último tercio del siglo XVIII marca la etapa inicial de la natación organizada como deporte. En aquel entonces se formaron los primeros clubs de natación y se acuñaron los primeros métodos para su enseñanza. En el curso del siglo XIX, se fue extendiendo más y más y se multiplicaron las piscinas cubiertas y los cursos de natación organizados.

Hoy este deporte ha alcanzado un nivel que parece despreciar los límites de lo posible, favorecido por las experiencias y el descubrimiento de un método de enseñanza altamente evolucionado. Colegiales y muchachos de 17 y 18 años establecieron fantásticos records mundiales y la consecución de tiempos cada vez mejores lleva de asombro en asombro. Apenas cien años después de la travesía del Canal de la Mancha (que en Dover tiene 32 km. de ancho) por el inglés Web, las auténticas proezas están a la orden del día.

Antes de entrar en los detalles técnicos, debemos ocuparnos de los cuatro estilos predominantes mismo plano, excluyéndose cualesquiera movimientos hacia arriba y hacia abajo. El toque en un viraje o al terminar la carrera debe producirse con las dos manos a la vez en posición horizontal y a la altura de los hombros. Está prohibido nadar bajo la superficie del agua, fuera de una única brazada y de un único movimiento de piernas después de la salida y del viraje. (Aunque el nadador no complete la brazada o el movimiento de piernas debajo del agua no le está permitido repetirlo; al empezar la segunda brazada parte de la cabeza debe sobresalir del agua).

### **2.3.2 Didáctica de la natación**

Como es bien sabido, la natación es el ejercicio más completo que existe puesto que se trabaja: cardio, circulación y motricidad. De acuerdo con Brockman (1978) “En la antigüedad clásica, era un arte práctico y su dominio se sobreentendía; a una persona que no sabía nadar ni leer, los griegos la tildaban de inculta.” Por lo demás, la práctica de la natación puede practicarse desde una temprana edad hasta la vejez y es una de las cualidades más importantes que rara vez o casi nunca tienen otros deportes.

### **2.3.3 Efectos**

La natación cuenta con diversidad de ventajas en donde las primordiales son el empleo de higiene y beneficios curativos utilizados en: nado sincronizado, tratamiento de impedidos, lesionados y embarazadas. Para Brockman (1978: p. 11-12) “Se destacan universalmente los siguientes valores:

- Desarrollo orgánico a través del fortalecimiento de la circulación sanguínea y de las funciones cardíacas y pulmonares; fortalecimiento cutáneo intensivo, aumento de la resistencia y estimulación de los procesos metabólicos y digestivos. Tanto como en los corredores, los esquiadores y los remeros, el aumento de la capacidad vital, el desgaste de energía y el consumo metabólico son en los nadadores relativamente grandes.
- Desarrollo muscular a través de la participación de numerosos grupos musculares principales, normalmente poco usados y de la gran exigencia orgánica.
- Desarrollo de la coordinación motriz fina y gruesa, de ritmo y de la correlación de los movimientos naturales adquiridos como habilidades de todo ser humano.
- Mejoramiento de la postura por el desarrollo y fortalecimiento de distintos órganos y músculos y de la capacidad de coordinación, como así mismo por la descarga de la columna vertebral y de los órganos internos por efecto de la presión del agua.

- Vivencia e intensificación de la alegría; tranquilización y fortalecimiento de los nervios; incremento de la conciencia del rendimiento y de la confianza en uno mismo.
- Relajación no únicamente de tejidos y músculos, sino también de percepción y recreación en general. Debido a que en la práctica de cualquier ejercicio acuático se ponen en movimiento todos los órganos.
- Desarrollo y fomento de la interacción social en el juego y en la vida en comunidad, así como de la responsabilidad ética en el caso de la natación de salvataje.

#### **2.3.4 Desplazamiento de natación**

- En el sitio <http://www.es.wikipedia.org/wiki/natacion>, es el movimiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. Sus usos principales son:
  - Baño: se recomienda al individuo portar un adecuado traje de baño en donde no haya necesidad de sentir incomodidad además para realizar un mejor desplazamiento de cada uno de los estilos de natación.
  - Buceo: es la actividad por medio del cual el ser humano se sumerge en cuerpos de agua, ya sea mar, lago, río o piscina. Se puede utilizar con el fin de desarrollar una actividad profesional ó recreativa con ó sin ayuda de equipo especial.
  - Pesca submarina: Es el tipo de pesca similar a la caza, el pescador busca a la presa para atraparla, donde por el contrario en otras artes de pesca se busca el engaño.
  - Salvamento acuático: conocimientos, normas y destrezas empleados para la efectiva vigilancia, protección y atención de las personas que acuden a las diferentes áreas acuáticas de deporte, recreación y de uso público. También se puede utilizar para los casos de inundaciones.
- Actividad lúdica: Los propósitos más comunes de la natación son la recreación, el ejercicio y el entrenamiento atlético y deportivo. La natación recreativa es una buena manera de relajarse, mientras se disfruta de un ejercicio completo.

- Ejercicio: La natación es una excelente forma de ejercicio. Debido a que la densidad del cuerpo humano es muy similar a la del agua, el agua soporta el cuerpo por lo que las articulaciones y los huesos reciben menor impacto.
- Deporte: El deporte acuático implica la competencia entre participantes para ser el más rápido sobre una distancia establecida, exclusivamente mediante impulso propio. Esto lo hace un deporte individualizado, ya que aunque se entrene como equipo se enfrentan entre ellos.

Koch (1981: p. 197), “la enseñanza y el entrenamiento en la natación deportiva tratan de acelerar uniformemente la propulsión en el agua mediante el aprovechamiento racional de la misma y contra los factores de resistencia. La capacidad de traccionar, presionar y empujar el cuerpo hacia adelante en el agua se perfecciona, por una parte, logrando un esfuerzo más económico, y por otra disminuyendo la fricción. Este es un problema físico y especialmente hidrodinámico que se trata de resolver mediante:

- Una propulsión uniformemente acelerada, donde se eliminen o disminuyan los movimientos opuestos a la propulsión y una posición más estable en el sentido de la propulsión.”

## **2.4 Estilos de natación**

### **2.4.1 Crawl o libre**

En este estilo, el nadador mueve uno a uno los brazos en el aire con la palma de la mano hacia abajo preparada para entrar al agua, y el codo relajado, mientras que el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de manera oscilante, con movimiento alternativo de las caderas arriba abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos de los mismos en punta. Por cada periodo completo de brazos da lugar de dos a ocho patadas oscilantes.

Se debe tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después con la nariz paulatinamente bajo el agua cuando el brazo nuevamente avanza.

#### **2.4.2 Braza o pecho**

En este estilo, el nadador flota hacia abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas y ejecutando una secuencia de movimientos horizontales. Se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre debajo de la superficie del agua, se encogen las piernas aproximando pantorrillas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, luego se estiran con impulso al mismo tiempo que los brazos regresan al punto de partida, de ahí nuevamente el ciclo comienza. El nadador exhala debajo del agua, las brazadas deben ser laterales, no verticales.

#### **2.4.3 Mariposa**

En la brazada de mariposa, ambos brazos se llevan juntos al frente, palmas de las manos hacia afuera, dedos pulgares encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada de delfín es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.

#### **2.4.4 Dorso o espalda**

El nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos en este estilo requiere de mucha más coordinación. Se lleva el brazo hacia arriba con la palma de la mano hacia adentro, pasando por la oreja la palma de la mano se cambia hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua. Se utiliza también en este estilo la patada oscilante.

En cada uno de los distintos estilos de natación que se requiera aprender la forma de respirar es muy importante ya que se debe realizar de manera adecuada para no tener ningún tipo de complicaciones.

#### **2.4.5 La respiración**

Este proceso es llevado a cabo al cambio de tamaño de la caja torácica. Al aumentar el volumen, se disminuye sutilmente la presión del aire en los pulmones, el aire exterior penetra en ellos dando como resultado una presión menor. Según (Miller, 1920: p. 23), “la vocalización es una suerte de secuela biológica, una función secundaria que se superpone al proceso básico de la respiración.”

#### **2.4.6 La espiración pasiva**

Se lleva a cabo por la relajación de los músculos que se toman en cuenta en la inspiración. Como lo expresa Miller (1920: p.23). “Cuando los músculos se relajan el peso de las costillas y la elasticidad del tejido pulmonar expelen el aire de los pulmones y la caja torácica recupera su posición inicial.”

#### **2.4.7 La espiración activa**

Se da por medio de la utilización de músculos que forman las paredes de la cavidad abdominal. “Cuando estos musculo se contraen, las vísceras son empujadas hacia adentro, y el piso de la caja torácica, hacia arriba.” (Miller, 1920: p. 23).

#### **2.4.8 Capacidad pulmonar**

Esta capacidad máxima suele variar considerablemente según cada humano pero en general. De acuerdo con Miller (1920: p. 23). “puede afirmarse que para los hombres el promedio corriente es de 5.000 centímetros cúbicos. En cada ciclo respiratorio solo se inhalan y exhalan alrededor de 4.000 centímetros cúbicos de la capacidad máxima; este volumen recibe el nombre de capacidad vital.”

#### **2.4.9 Capacidad pulmonar en hombres**

De acuerdo con Miller (1920: p. 23). “puede afirmarse que para los hombres el promedio corriente es de 5.000 centímetros cúbicos. En cada ciclo respiratorio solo se inhalan y exhalan alrededor de 4.000 centímetros cúbicos de la capacidad máxima; este volumen recibe el nombre de capacidad vital.”

#### **2.4.10 Beneficios de la natación**

Aprender a nadar forma parte del crecimiento de los individuos al igual que caminar. El deporte de la natación contribuye a la salud presentando menos enfermedades respiratorias así como una mejora en el sistema inmunológico.

El tono muscular, la coordinación y la capacidad pulmonar se ven fortalecidas por la práctica de la natación y en el terreno afectivo, la sensibilidad en el agua y el contacto humano crean una interrelación que difícilmente se desarrolla en la tierra. En el campo del aprendizaje se muestran más alertas y perceptivos en su contexto, se dan cuenta de sus propias capacidades y limitaciones; la conciencia del tiempo y del espacio se amplía como base del aprendizaje y recepción posterior, como consecuencia son mucho mejor adaptados socialmente, tienen un mejor margen de concentración, son más independientes y más seguros de sí mismos, todo ello por el dominio equilibrado y oportuno de sus habilidades.

#### **2.4.11 Natación y comunicación**

Las instructoras de Aquatic Center son responsables de ofrecer instrucciones sobre natación a personas adultas de todas las edades. Según Pérez, (2014). “Las instructoras de natación deben ofrecer un excelente servicio de atención al cliente en una atmósfera segura, divertida y positiva que promueve el bienestar de los miembros de la academia, en este caso los alumnos – adultos”.

Las funciones principales de las instructoras se relacionan grandemente con la comunicación debido a que ofrecen instrucciones sobre natación a alumnos adultos con diversos niveles de capacidad, mantienen una supervisión constante de estudiantes, vigilan a los nadadores que necesitan asistencia y los ayudan cuando es necesario para así garantizar un entorno positivo de aprendizaje. Conocen, practican, y comunican coherentemente las habilidades de cada uno de los estilos de natación enseñados para luego transmitir la respectiva evaluación de los alumnos y seguidamente recomendarles la asignación en el nivel de aptitud correcto.

Así mismo las instructoras “deben de tener dos grandes y exitosas aptitudes como lo son: paciencia y capacidad para comunicarse con los alumnos – adultos de diversas edades y todos los niveles”. Según Pérez, (2014).

En la enseñanza de las técnicas de natación, las instructoras expresan en que al utilizar diversos tipos de comunicación con los alumnos se les proporciona de manera más fácil y adecuada la instrucción según sea su necesidad. Esto debido a que no todos tienen la misma capacidad de comprender de igual forma.

#### **2.4.12 Miedos que enfrentan los adultos para el aprendizaje**

El miedo es una respuesta natural ante el peligro; una sensación desagradable se manifiesta en el cuerpo, la mente y el alma. Se consigue a través de algo que sucedió, que está sucediendo o que podría suceder. Es difícil de controlar ocasionando diferentes tipos de reacciones, tales como: parálisis y ataques de ansiedad. La manifestación fisiológica del miedo en el agua se da de la siguiente manera según Cordero, (2014).

- “Incremento de la frecuencia cardíaca, esto más que todo se da en alumnos que toman clases por primera vez o temen sumergir la cara en el agua por miedo de que les vaya a entrar agua en la nariz.
- Incremento presión arterial, es la presión que ejerce la sangre contra la pared de las arterias. Esta presión es imprescindible para que circule la sangre por los vasos sanguíneos y aporte el oxígeno y los nutrientes a todos los órganos del cuerpo para que puedan funcionar.
- Incremento salida cardíaca, función que impide que la sangre fluya en dirección contraria. Mantiene aislado el flujo sanguíneo por un instante en alguna de las cuatro cavidades del corazón.

- Incremento fuerza de contracción, es la magnitud de expulsión de la energía mecánica liberada por el corazón al pasar del estado de reposo al estado de contracción.
- Incremento conductividad piel, cambio en el calor y la electricidad que transmiten los nervios y el sudor a través de la piel. La conductividad de la piel aumenta en ciertos estados emocionales
- Incremento frecuencia respiratoria, es el movimiento rítmico entre inspiración y espiración, contando también con número de respiraciones que efectúa el ser humano en un lapso específico, está regulado por el sistema nervioso.
- Incremento tensión muscular, por la realización de ejercicios o actividades a las cuales el cuerpo no está acostumbrado ó también causada por miedo o fobia.
- Reducción volumen sanguíneo, provocado por muchas razones, en el caso del aprendizaje de natación muchas veces se reduce el volumen sanguíneo provocado por la tensión nerviosa.
- Reducción temperatura periférica, la temperatura corporal permite evaluar la eficiencia de la regulación térmica que se presenta en el cuerpo humano en función de los cambios en la temperatura ambiental y la intensidad de la actividad realizada.

Para Juárez, (2014). El miedo imaginario o neurótico también existe y no tiene correspondencia con el peligro. “Le sucede a las personas que evalúan por demás algo que tienen que hacer y terminan por imaginar el peor de los escenarios posibles”.

## **Capítulo III**

### **Marco Metodológico**

#### **3.1 Tipo de investigación**

Para realizar la investigación se utilizó el método descriptivo ya que se realizó una interpretación de los datos más relevantes obtenidos. Según Sabino (1992) las investigaciones descriptivas utilizan criterios sistemáticos que permite comparar la información con las otras fuentes. Los datos son cualitativos y cuantitativos.

#### **3.2 Objetivos**

##### **3.2.1 Objetivo general**

Estudiar los tipos de comunicación que se utilizan para enseñar las técnicas de la natación.

##### **3.2.2 Objetivos específicos**

- Describir las diferentes formas de comunicación utilizadas en la enseñanza del deporte de la natación.
- Identificar el tipo de comunicación preferido por alumnos para un mejor aprendizaje del deporte.
- Analizar qué tipo de comunicación es más frecuente en instructoras y educandos tanto en la enseñanza como en el aprendizaje de las técnicas para nadar.

#### **3.3 Técnica**

Recopilación bibliográfica documental, entrevistas a 2 instructoras de la jornada matutina y a 20 clientes adultos de los días martes y jueves en horarios de: 7.00 a 8.00 am, de 8:00 a 9:00 am y de 9:00 a 10:00 am de la academia de natación Aquatic Center.

### **3.4 Instrumento**

Se estructuró un cuestionario de 7 preguntas. El formulario se basó en los objetivos antes planteados. Las respuestas fueron de diversos tipos, abiertas, cerradas y de opción múltiple. De dicho instrumento se imprimieron 20 encuestas.

### **3.5 Población**

El universo de este estudio se compone de 50 clientes adultos que es la totalidad de clientes que visitan las instalaciones de la academia de lunes a viernes en jornada matutina.

### **3.6 Muestra**

La muestra es aleatoria, ya que en dicha academia todos los clientes tuvieron la posibilidad de ser escogidos. Se contempló el total del universo, comprendido de 20 alumnos debido a la pequeña cantidad de clientes que se tenía para estudio.

#### **3.6.1 Características de la muestra**

El total de la muestra estuvo conformada al azar ya que fueron escogidos 20 alumnos adultos que reciben clases los días martes y jueves en horarios de 7:00 a 8:00 am, de 8:00 a 9.00 am y de 9:00 a 10:00 am.

Como observación importante durante el desarrollo del estudio se obtuvo resultado de 20 encuestas, ya que del universo que llegan a la academia hay alumnos con particularidades diferentes, por las siguientes razones:

- Clientes que ya no pertenecían a clases, sino únicamente a uso de piscina o al programa de la academia lap swimin, es decir no tienen derecho a aprendizaje (sin instructora).
- Algunos clientes visitan la academia únicamente por terapia, es decir, utilizan el área de piscina y material del que dispone la academia sin necesidad de clase.

- Otros clientes, era primera y única vez que visitaban las instalaciones. Estaban decidiendo aun que les traería mas beneficio para así hacer una mejor utilización de la academia.

### **3.7 Procedimiento**

Se realizó acercamiento con las instructoras mediante entrevista personal y con adultos alumnos de la academia por medio de la encuesta. La encuesta se realizó del 01 de julio al 04 de julio de 2014, los días martes y jueves, en horarios diferentes comprendidos de 7:00 a 8.00 am, de 8.00 a 9:00 am y de 9:00 a 10:00 am. El tiempo aproximado de entrevista por cliente fue de 5 a 8 minutos.

Antes de que las instructoras y clientes respondieran las preguntas se pidió autorización al representante de la institución y se le informó acerca de los objetivos del estudio. Posteriormente se plantearon las 7 preguntas que contenía el cuestionario dirigido a los clientes adultos y las 5 interrogantes hacia las instructoras, las cuales se fueron completando en soporte físico (papel), para tener respaldo de la realización de las mismas.

Al terminar las encuestas se prosiguió a la clasificación de las mismas, se tabularon los datos haciendo el análisis respectivo y los resultados se presentan en el capítulo cuatro.

## **Capítulo 4**

### **4. Análisis y descripción de resultados**

Este capítulo tiene como objetivo explicar los resultados obtenidos en la investigación, por lo que a continuación se describen los resultados de la encuesta efectuada a alumnos adultos de la academia de natación Aquatic Center.

El primer resultado identifica los diferentes tipos de comunicación que utiliza la instructora en la enseñanza de las distintas técnicas del deporte de la natación tomando en cuenta los siguientes (comunicación escrita, no verbal, intrapersonal, interpersonal, masiva, cinestésica y visual).

Seguidamente se muestra que porcentaje de alumnos encuestados cree que de manera individual es una de las mejores formas de aprender las técnicas de la natación y los factores que intervienen para la interrupción de dicho aprendizaje.

De acuerdo a los resultados también se obtiene el tipo de comunicación preferido por los estudiantes para un mejor aprendizaje de las técnicas del deporte de la natación.

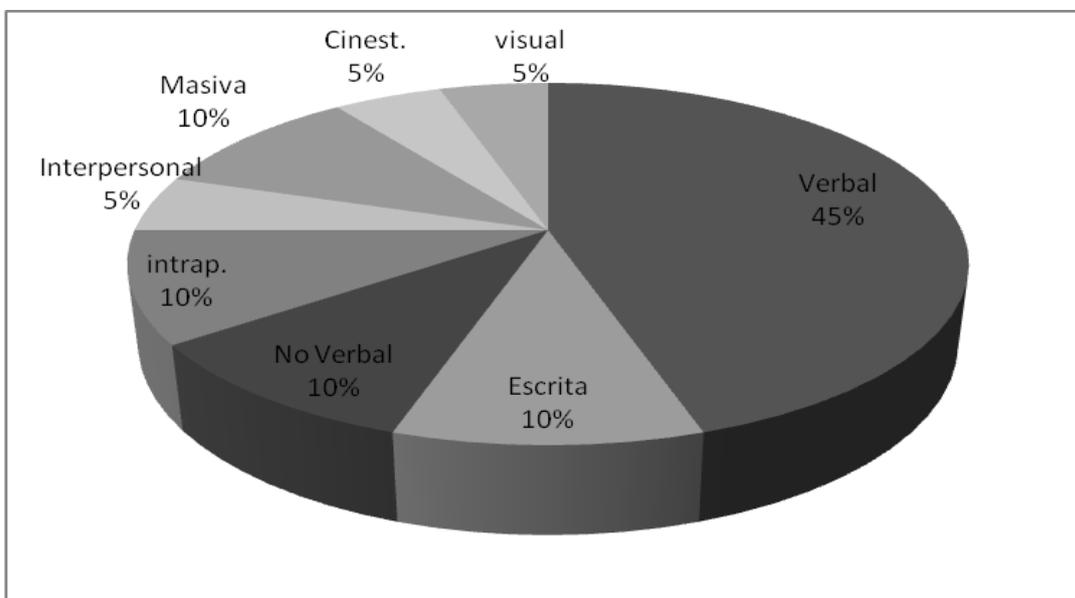
El resultado número cuatro de la encuesta realizada a los alumnos afirma que las instrucciones verbales y la participación activa de la instructora le ayudan al alumno en el proceso de aprendizaje y práctica del deporte.

Consecutivamente el mayor porcentaje de alumnos cree que cualquiera puede aprender a nadar si se tiene una efectiva comunicación. También se analiza que uno de los tipos de comunicación que utiliza al máximo la instructora es de tipo verbal.

Finalmente los alumnos creen que se aprende mejor por medio de la repetición ya que existe una corrección directa al momento de cometer errores durante la práctica de este deporte.

### Pregunta No. 1

¿Qué tipos de comunicación se utilizan en la enseñanza de la práctica del deporte de la natación?



Fuente: Elaboración propia

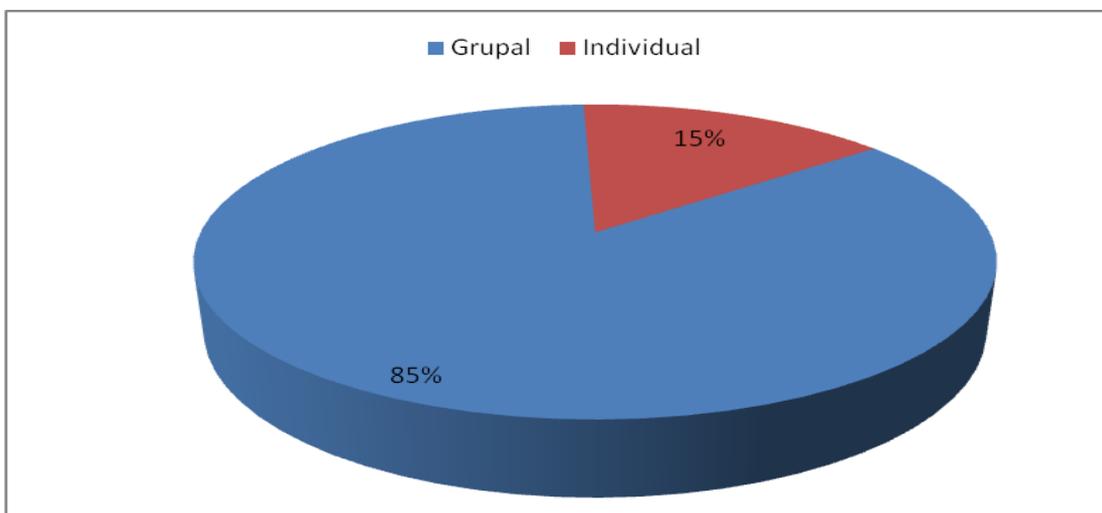
Esta pregunta tiene como finalidad identificar los diferentes tipos de comunicación que utiliza la instructora en la enseñanza de las técnicas de la natación, tratando siempre de que los alumnos escojan los que a ellos se les facilite el aprendizaje de este deporte.

Los más utilizados según el resultado de las entrevistas a las instructoras son: verbal con un 45%, escrita 10%, no verbal 10%, intrapersonal 10%, interpersonal 5%, masiva 10%, cinestésica 5% y visual 5%.

Es importante señalar que un alumno que no asimila la información dada, es porque el tipo de comunicación no es la adecuada o preferida para el desarrollo de sus habilidades, lo cual inconscientemente pone resistencia al aprendizaje.

## Pregunta No. 2

¿Cómo cree usted que sería más rápido el aprendizaje de las técnicas de la natación?

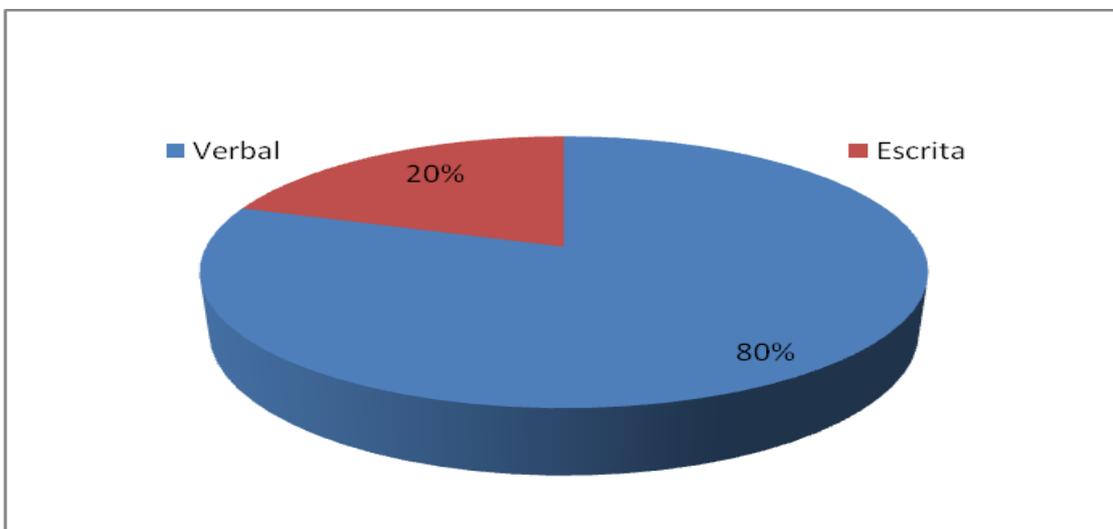


Fuente: Elaboración propia

Según los alumnos encuestados el 85% creen que una de las mejores formas para el aprendizaje de las técnicas del deporte de la natación es indudablemente de manera individual la atención es personalizada, ya que de manera grupal o masiva intervienen muchos distractores tales como: ruido ambiental generado por las diversas brazadas de los alumnos, platicas entre ellos mismos y el timbre de voz por parte de la instructora debe ser más agudo, entre otras. Todo esto hace perder la atención de los alumnos.

### Pregunta No. 3

¿Cuál es el tipo de comunicación preferido por los estudiantes en el aprendizaje de la natación?

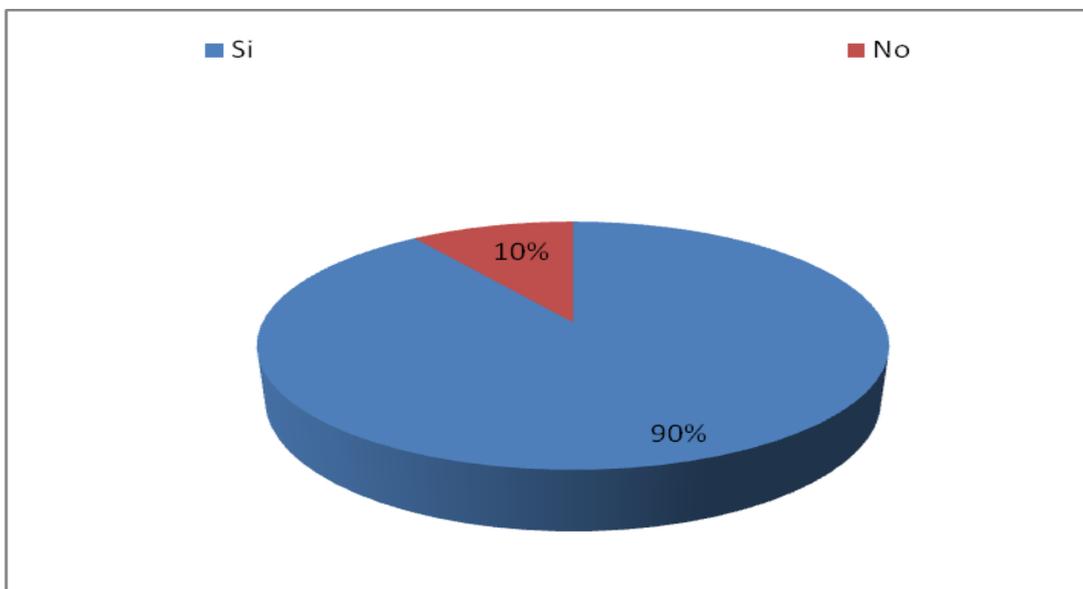


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los resultados obtenidos sobre la importancia de la comunicación en el aprendizaje de la natación predomina la verbal en un 80% debido a que los alumnos respondieron que al estar cara a cara con la instructora durante la inducción de este deporte hacen que el aprendizaje sea más exitoso y fácil de asimilar acompañado especialmente con un timbre de voz normal y en ocasiones más agudo, así mismo se siente más de cerca su presencia con su mirada fija y segura de sus conocimientos que transmite logrando que el mensaje se realice favorablemente.

#### Pregunta No. 4

¿Cree que las instrucciones verbales y la participación activa de la instructora le ayudan en su proceso de aprendizaje y práctica de la natación?

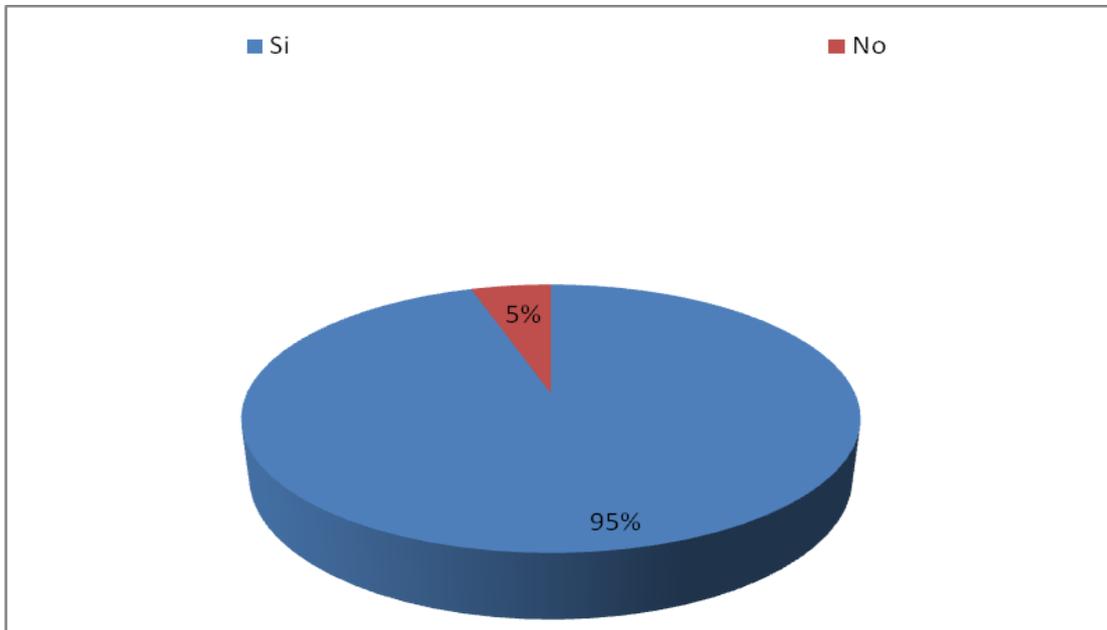


Fuente: Elaboración propia

El 90% de alumnos encuestados afirman que los conocimientos verbales de la instructora y la constante participación que ella tenga al momento de observarlos en la práctica de este deporte, es de vital importancia para el proceso de aprendizaje. Debido a que a los alumnos adultos les beneficia que les presten atención y que se les corrija, para esforzarse aun más en sus debilidades acuáticas. Mejorando su calidad de entrenamiento y no únicamente recibir instrucciones para que ellos lo practiquen.

### Pregunta No. 5

¿Cree que cualquiera puede aprender a nadar si tiene una efectiva comunicación?

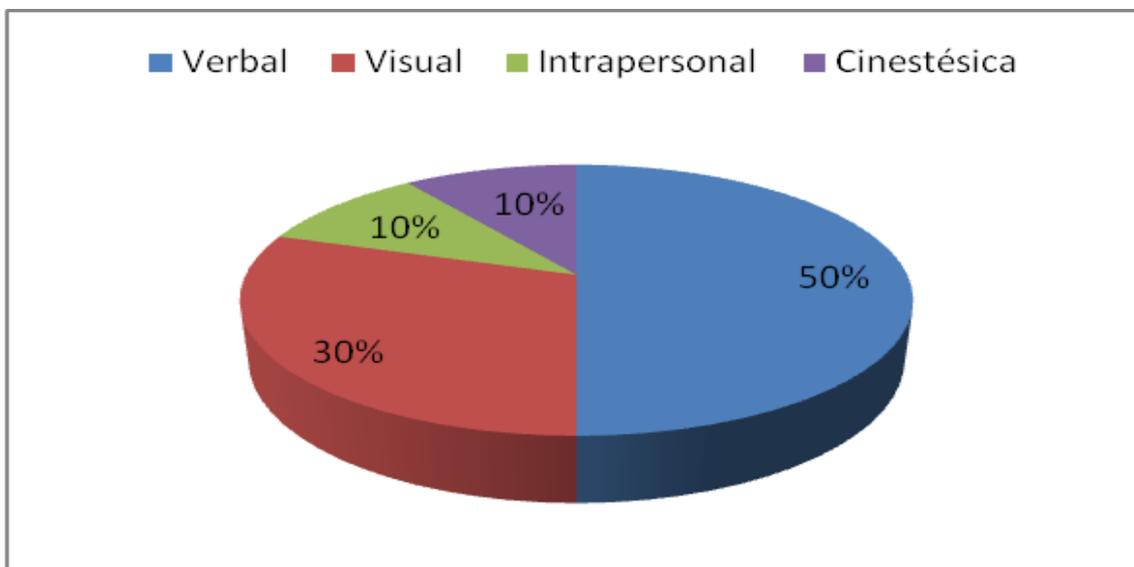


Fuente: Elaboración propia

Al preguntar a los alumnos si creían que cualquiera podía aprender a nadar si existiera una buena comunicación entre alumno - instructora, el 95% cree que sí y solamente el 5% cree lo contrario. Esto debido a que si la instructora instruye al educando de forma clara, concisa, sencilla y breve, utilizando cualquier forma de comunicación pero que a su vez sea eficaz. Es importante dejar claro que se debe de contar con buena voluntad de aprendizaje por parte del alumno para que sea efectiva la comunicación.

Pregunta No. 6

¿Cuáles son los tipos de comunicación que se utilizan con más frecuencia entre instructoras y educandos en el aprendizaje de las técnicas de natación?

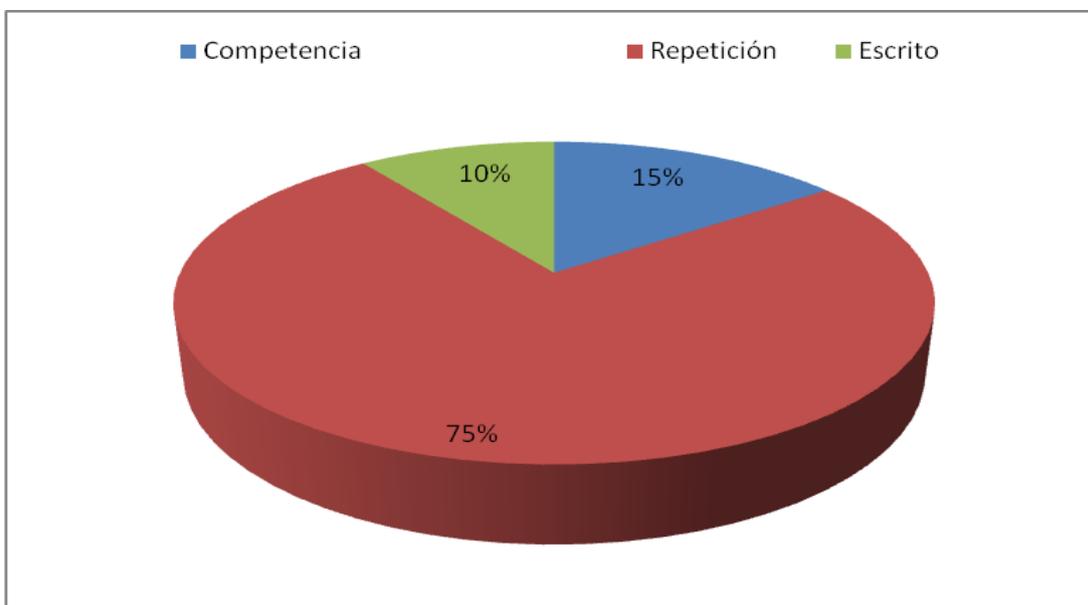


Fuente: Elaboración propia

En esta pregunta se analiza que uno de los tipos de comunicación efectivos que utiliza al máximo la instructora para un mejor aprendizaje y asimilación de las diversas técnicas del deporte de la natación, según los alumnos es la forma verbal con un 50% de participación y visual con un 30%. La instructora dirige al grupo a través de órdenes dadas, así mismo con las exposiciones prácticas dentro de la piscina para que los alumnos la vean y les sea mucho más fácil la repetición de los ejercicios y ejerzan destrezas en las técnicas de la natación.

### Pregunta No. 7

¿De qué manera cree que aprende mejor?



Fuente: Elaboración propia

Durante la práctica de este deporte los alumnos emplean diferentes estilos y formas de respiración, en ocasiones las pueden realizar de manera incorrecta, entonces el instructor interviene para su corrección, buscando las mejoras con el fin de que el aprendizaje de las diferentes técnicas utilizadas sean efectuadas a la perfección.

De acuerdo al resultado de la pregunta planteada el 75% de los alumnos entrevistados consideran que la manera más fácil de aprender es por medio de la repetición. Porque existe una corrección directa al momento de cometer errores durante la práctica de este deporte y la inducción se hace de una forma más directa.

## Conclusiones

- Como resultado de las preguntas realizadas a los alumnos adultos, estos expresaron la satisfacción de cada uno de los tipos de comunicación con el que según ellos se les facilitan los conocimientos e instrucciones que rige la instructora para la práctica de cada uno de los estilos de natación, siendo estos: la comunicación intrapersonal, interpersonal, verbal, no verbal y escrita.
- Se identificó que el tipo de comunicación preferido por los alumnos – adultos en el aprendizaje del deporte de la natación es de tipo verbal.
- Después de realizar el estudio de los tipos de comunicación utilizados en la enseñanza de las técnicas de la natación se concluye que las formas más frecuentes de comunicarse entre instructora – alumno son los tipos de comunicación verbal y visual.
- Como resultado del estudio se determinó que la mejor forma del aprendizaje de este deporte es de una manera individual, debido a que la enseñanza e instrucciones son efectuadas de manera personalizada sin mayores distractores lo cual ayuda a que el alumno asimile de mejor manera las instrucciones dadas.
- De acuerdo a la investigación se establece que la manera más fácil de aprender es por medio de la repetición debido a que existe una corrección directa al momento de cometer errores durante la práctica del deporte y la inducción se hace de forma más directa.

## **Recomendaciones**

Tomando como base los resultados obtenidos durante la investigación y teniendo en cuenta las conclusiones anteriores, se anotan las siguientes recomendaciones:

- Es preciso que la academia de natación Aquatic center proporcione a las instructoras capacitaciones constantes en donde den a conocer los diferentes tipos de comunicación para que así la instructora al momento de impartir sus conocimientos lo haga consciente para proporcionar un excelente servicio de enseñanza al alumno - adulto.
- Se recomienda que Aquatic Center tome en cuenta los constantes ruidos que afectan e intervienen en la comunicación verbal que las instructoras utilizan por preferencia de los alumnos – adultos, para que así este tipo de comunicación siga siendo triunfante en el aprendizaje del deporte de la natación.
- La utilización de los diferentes tipos de comunicación como principal recurso en la enseñanza de las técnicas de natación se debe de cuidar y mantener, de tal manera que el cliente se sienta cómodo y seguro durante la preparación de dicho deporte.
- Es importante que los encargados de la academia de natación practiquen y mantengan siempre una buena comunicación con sus instructoras ya que de ellas depende el éxito o el fracaso del aprendizaje de las distintas técnicas del deporte de la natación en clientes de todas las edades.

#### 4.1.4 Referencias bibliográficas

- Alburez Pinzón, Eliseo Guillermo. 1998. Esquema metodológico para revisar y elaborar planes de estudio. – Guatemala: USAC.
- Brockman, Peter. 1978. Natación: ayudas metodológicas para la enseñanza. Editorial Kapelusz. 117 páginas.
- Cordero, Kitty. 2014. Instructora de natación. Aquatic Center Majadas.
- Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española -RAE- 1970.
- Hervás Fernández, Gloria.1998. Cómo dominar la comunicación verbal y no verbal. Primera edición. Madrid, España. Editorial Playor, S.A. 206 páginas.
- Juárez, Rocío. 2014. Instructora de natación. Aquatic Center Majadas.
- Koch, Karl. Hacia una ciencia del deporte. 1981. Editorial Kapelusz S.A. Buenos Aires. 361 páginas.
- Kostolany, Françoise. 1977. Conocer a los demás por los gestos. Versión española por Jesús Mendibelzua Vergara de la obra francesa titulada LES GESTES. Bilbao- España. Ediciones Mensajero. 256 páginas.
- Miller, George A. 1920. Lenguaje y comunicación George Miller. Buenos Aires. Amorrortu editores S.A. 332 páginas.

- Palacios Álvarez, Mynor Obdulio. 1998. La comunicación interpersonal entre los profesores y alumnos y su efecto en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Ciencias de la Comunicación (USAC).- Guatemala: USAC.
  
- Pérez, Rosemary. 2014. Instructora de natación. Acuatic Center Majadas.
  
- Sabino, Carlos. 1992. El proceso de investigación. Caracas, Venezuela. Editorial Panapo. 216 páginas.
  
- Urpí, Montse. 2004. Aprender comunicación no verbal. La elocuencia del silencio. Barcelona. Ediciones Paidós Ibérica, S.A. 118 páginas.
  
- Velásquez Rodríguez, Carlos Augusto. 2008. Comunicación, semiología del mensaje oculto. Séptima edición. Guatemala. Eco ediciones. 177 páginas.
  
- Winkler, Hans Jurgen. 1984. Como saber todo sobre los deportes. Título original: JetztWeiblchAllesÜber Den Sport. León, España. Cuarta edición. Editorial Everest. 247 páginas.

#### 4.1.5 Referencias e gráficas

- “Definicion.de”. 2008. <http://definicion.de/comunicacion/>. (Obtenido el 20 de agosto de 2014).
  
- Definición de circulación sanguínea  
<http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/circulación-sanguinea>.  
(obtenido el 20 de octubre de 2014).
  
- <http://www.elquetzalteco.com.gt>. (obtenido el 3 de junio de 2014).
  
- <http://blog.pnlbarcelona.com/2011/09/mejorar-la-comunicación-utilizando.html> (obtenido el 11 de noviembre de 2014).
  
- <http://es.thefreedictionary.com/balancear> (obtenido el 12 de noviembre de 2014).
  
- <http://id.tudiscovery.com/qu-es-el-miedo-y-cmo-se-manifiesta-psicologica-y-fisiologicamente/>. (obtenido el 22 de octubre de 2014).
  
- <http://www.abcpedia.com/diccionario>. Diccionario. (Obtenido el 27 de julio de 2014).
  
- <http://www.definicionabc.com/salud/agitacion.php> (obtenido el 12 de noviembre de 2014).
  
- <http://www.rae.es> (obtenido el 12 de noviembre de 2014).

#### **4.1.6 Anexos**

A continuación se presenta el cuestionario que se realizó a las 2 instructoras de natación y 20 alumnos adultos de la academia de natación Aquatic Center. Para una mejor distinción de cuestionarios se clasifican en: anexo "A" el cual se realizó a los alumnos adultos y anexo "B" el que se practicó a las instructoras de natación.

- Primero, anexo "A" utilizado para alumnos adultos.
- Segundo, anexo "B" utilizado para instructoras de la academia.

(Ver página siguiente).

## Anexo "A"



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias de la Comunicación

Instrumento de análisis para Tesis de Grado



Datos de la persona entrevistada:

Nombre:

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Responda el presente cuestionario seleccionando la respuesta correcta o bien, amplíe cuando se lo requiera.

1) ¿Qué tipos de comunicación se utilizan en la enseñanza de la práctica del deporte de la natación?

Oral o hablada  No verbal  Verbal

Intrapersonal  Interpersonal  Masiva

Cinestésica  Escrita

2) ¿Cómo cree usted que sería más rápido el aprendizaje de las técnicas de la natación?

Masiva  Individual

3) ¿Cuál es el tipo de comunicación preferido por los estudiantes en el aprendizaje de la natación?

Verbal  Escrita

4) ¿Cree que las instrucciones verbales y la participación activa de la instructora le ayudan en su proceso de aprendizaje y práctica de la natación?

Si

No

5) ¿Cree que cualquiera puede aprender a nadar si tiene una efectiva comunicación?

Si

No

6) ¿Cuáles son los tipos de comunicación que se utilizan con más frecuencia entre instructoras y alumno – adulto en el aprendizaje de las técnicas de la natación?

Verbal

Visual

intrapersonal

Cinestésica

---

7) ¿De qué manera cree que aprende mejor?

Practica en  
Competencia

Repetición de  
ejercicio

Texto  
escrito

## Anexo "B"



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias de la Comunicación

Instrumento de análisis para Tesis de Grado



Datos de la persona entrevistada:

Nombre:

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Responda el presente cuestionario seleccionando la respuesta correcta o bien, amplíe cuando se lo requiera.

- 1) ¿Qué le motivó a integrarse a una escuela para la enseñanza y práctica de la natación?
  
- 2) ¿Cuál cree que ha sido el factor más importante que se debe de emplear para tener éxito en la enseñanza del deporte de la natación?
  
- 3) ¿Qué conocimiento tiene usted acerca de los diferentes tipos de comunicación?
  
- 4) ¿Considera vital que exista un proceso dinámico de comunicación entre alumno y entrenadora?  
Si                      No
  
- 5) Considera importante aplicar las formas de comunicación para que el aprendizaje de natación sea eficaz?  
Si                      No                      Cuales

- 6) ¿Qué tipo de comunicación es la más frecuente al momento de dar sus conocimientos al alumno?
- 7) ¿Con que tipo de comunicación considera usted que le es más fácil al alumno asimilar la enseñanza de las técnicas de natación?