

Cualidades volitivas en la trayectoria deportiva de Ana Fidelia Quiros Moret

Volitional qualities in the Ana Fidelia Quiros Moret sport career



<http://opn.to/a/cUxtC>

✉ MSc. Janniel E. Cadalso Acuña ¹, ✉ Dra.C. Marta Cañizares Hernández ²*,

✉ Lic. Ana Fidelia Quiros Moret ³

¹Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder), municipio La Habana Vieja, La Habana, Cuba.

²Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.

³Comisión Nacional de Atletismo, Cuba.

RESUMEN: El presente trabajo tiene como objetivo analizar la manifestación de cualidades volitivas relevantes en la trayectoria deportiva de la atleta Ana Fidelia Quiros Moret, trascendental deportista cubana, medallista olímpica y mundial. Se realiza una historia de vida mediante la investigación cualitativa (analítica) para valorar la manifestación de estos aspectos psicológicos relevantes que caracterizaron sus resultados y triunfos en el deporte. Se utilizan los métodos de estudio de caso, entrevistas, análisis documental, así como la triangulación de fuentes y métodos. Como resultados se describen y analizan los períodos principales de su trayectoria deportiva y se determina la relevancia de rasgos volitivos como: perseverancia, persistencia, autocontrol, autodomínio, valentía, disciplina, específicamente manifiesta ante un evento vital traumático que afecta una etapa de su actividad como atleta. Se destacan valores como patriotismo y responsabilidad en su conducta. La presente investigación permitirá que los estudiantes de Cultura Física en formación y los deportistas, conozcan las características de ejemplaridad de esta destacada mujer que trascienden en el ámbito del deporte.

Palabras clave: voluntad, valores, atletismo, Ana Fidelia Quiros Moret.

ABSTRACT: This work highlights, the objective of this work is to analyze the life and work of the athlete Ana Fidelia Quiros Moret taking into account the relevant volitional qualities in her sport career. A case study is carried out in which a life story is made through research qualitative (analytical). The methods of interviews, focused interview, documental analysis, as well as the triangulation of sources and methods are used. Thus, the main periods of this athlete's sporting life are described and analyzed and the volitional psychological aspects relevant to her sporting career are determined, among which volitional features such as perseverance, discipline, responsibility and psychological resilience are highlighted. This life story will allow us to inform our students of Physical Culture and athletes, the values of this outstanding woman that transcend our sporting history, which due to its characteristics exhibits exemplary conditions and must be taken into account by our professors in training, and education in values and the sense of Cuban identity in our athletics.

Key words: will, values, track and field, Ana Fidelia Quiros Moret.

*Autor para correspondencia: Marta Cañizares Hernández. E-mail: marta.canizares@inder.gob.cu

Recibido: 19/06/2020

Aceptado: 29/07/2020

INTRODUCCIÓN

Una de las mujeres deportistas cubanas a quien el pueblo admira por su ejemplo de coraje y tesón ante la vida y el deporte es, sin dudas, Ana Fidelia Quiros Moret. Dentro del atletismo cubano constituye una figura de talla mundial que reluce por su mítica historia. Es una de esas personalidades más interesantes y conocidas en el mundo entero. Sin embargo, entre las nuevas generaciones la “ Tormenta del Caribe” pasa inadvertida. [Sobrino \(2018\)](#)

En la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (UCCFD) se cuenta con dos libros: [Luján y Velázquez \(2000\)](#) y [Segarte, \(2010\)](#) así como un Trabajo de diploma, de [Sobrino \(2018\)](#) que abordan la vida de esta deportista. No obstante, esos libros y documentos resultan escasos y son insuficientes las investigaciones biográficas en la UCCFD “Manuel Fajardo” que recojan la vida y trayectoria deportiva de Ana Fidelia Quiros Moret, a la vez que contemplen los aspectos psicológicos relevantes en su trayectoria deportiva.

En el atletismo, el desarrollo de las cualidades volitivas juegan un papel jerárquico, en tanto la tenacidad (perseverancia), dominio de sí, (autocontrol), valentía, entereza, entre otras, [Guenov \(1990\)](#) representan exigencias de dicha actividad, cualidades rectoras, pues el deportista se dirige a la superación de dificultades, y exige en todo momento, determinados esfuerzos volitivos, lo cual genera un estado de tensión interna a sí mismo, relacionado con la comprensión de la dificultad y la motivación de superar los obstáculos y lograr los objetivos planificados.

Las cualidades volitivas asociadas al alto rendimiento deportivo también han estado relacionadas en investigaciones de constructos como “personalidad resistente” [Jaenes, Godoy y Román \(2009\)](#) y resiliencia psicológica ([Cañizares, Morales, Quiros y Zequeira, 2017](#); [Fletcher y Sarkar, 2012](#); [Da Costa y Ferreira, 2013](#); [Cardoso et al., 2019](#)). Por eso, el estudio de las manifestaciones de

la voluntad resulta complejo debido a los diferentes procesos subjetivos y psicológicos que en esta influyen.

Así, en el deporte de la alta competencia se requiere de atletas con un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia, responsabilidad, disciplina y el autocontrol ([Morejón, 2016](#)); al igual que de otras cualidades aún más específicas las cuales, en una combinación especial y particular de cada deportista, determinan el exitoso desenvolvimiento competitivo, frente a los distintos adversarios con los que se enfrenta.

Por eso, teniendo en cuenta la significación de esta temática, el objetivo del presente artículo es analizar la manifestación de cualidades volitivas relevantes en la trayectoria deportiva de Ana Fidelia Quiros Moret.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realiza un estudio de caso con una historia de vida mediante la investigación cualitativa analítica, ([Barzelay y Cortázar, 2004](#)) dividida en dos etapas: inicio de la carrera deportiva y resultados y continuación de la carrera deportiva luego de un evento vital traumático. Las unidades de análisis de las etapas serán las cualidades volitivas de la deportista.

Se utilizan los métodos de entrevistas, análisis de documentos oficiales y personales, y reconstruir acontecimientos entre los que se encuentran registros, cartas formales, diplomas, órdenes, reconocimientos, vídeos, documentos personales como: cartas, fotografías, notas personales y autobiografías; se emplea la triangulación de fuentes y métodos.

Población y muestra: se seleccionó la muestra obedeciendo a un criterio intencional: haber mantenido una relación personal estrecha con ella durante la etapa de su vida deportiva y además, para la investigación se precisaba entrevistar a la exdeportista investigada. De la población de 21 personas fueron escogidos para brindar información y confirmar datos revelados en

otras fuentes consultadas, nueve: familiares, amigos y compañeros de equipo.

RESULTADOS

A partir de la triangulación de los resultados de métodos, y técnicas aplicados, de la entrevista focalizada realizada a la exatleta y a los familiares, amigos, compañeros de equipo y entrenadores, se obtuvieron interesantes detalles de su vida deportiva y como resultado del análisis de los documentos ofrecidos, de videos y las diferentes fuentes consultadas que brindaron y corroboraron información, se pudo elaborar el siguiente estudio de caso.

Nombre: Ana Fidelia Quiros Moret, nacida el 23 de marzo de 1963, en Palma Soriano, municipio de la provincia de Santiago de Cuba, región oriental de Cuba.

1era etapa: Inicios de la carrera deportiva y resultados

En su infancia se destacaba en las clases de Educación Física, y en tres deportes: baloncesto, voleibol y atletismo, pero se decidió por este último y comenzó a practicarlo con sistematicidad en un área deportiva. Se especializó en pruebas de medio fondo, se caracterizó por su disciplina en los entrenamientos y calidad técnica, por lo que pronto sus entrenadores vislumbraron un futuro que prometía triunfos, debido a sus condiciones físicas, tenacidad y perseverancia.

Su primera competencia nacional fue en los XIII Juegos Escolares Nacionales de 1975, en Cienfuegos, donde compitió en varias modalidades: 60m planos, salto de longitud y salto de altura, en esos obtuvo medalla de oro. En el lanzamiento de la pelota logró medalla de plata. Corrió por primera vez y ganó los 800m, esa era y fue la atleta más destacada. Al concluir el curso escolar la habían captado para asistir a la Escuela de Iniciación Deportiva en Santiago de Cuba. A partir de ahí, la atleta se distinguió por altos resultados en su deporte en el ámbito nacional y comenzaron sus logros a nivel internacional ([tabla 1](#)).

En los resultados de la entrevista a la muestra, la entrevista focalizada a la exatleta, se destaca la manifestación de la optimización de sus particularidades psicológicas ante el entrenamiento y competencias, en las que se distinguen, entre otras cualidades psicológicas, rasgos volitivos relevantes de esta atleta en su vida deportiva como: perseverancia, disciplina, autocontrol; resaltan el patriotismo y la responsabilidad. Estas particularidades también se aprecian al analizar los resultados en eventos deportivos, videos de competencias, libros, artículos, documentos oficiales y personales de la atleta.

2da etapa: Continuación de la carrera deportiva luego de un evento vital traumático

El 22 de enero de 1993, Ana Fidelia sufre un trágico accidente doméstico que la puso en peligro de muerte. Como resultado sufrió quemaduras de 2do y 3er grados que le dejaron heridas en más del 38% de su cuerpo.

La opinión de muchas personas era que la atleta no iba a poder incorporarse nuevamente al deporte, por lo que ese sería el fin de su carrera.

Fue atendida en el hospital Hermanos Ameijeiras donde recibió un gran apoyo del personal médico, y una visita del presidente cubano Fidel Castro Ruz, que, según palabras de la deportista:...” fue como experimentar un canto a la vida”.

Pero la lucha apenas comenzaba pues debía enfrentarse a otro proceso: la fase de cirugías reconstructivas; con los avances de la medicina cubana, le realizaron 21 intervenciones quirúrgicas que le permitieron ganar movilidad en las partes dañadas de su cuerpo. [Segarte \(2010\)](#).

Luego le continuaron sesiones muy duras de entrenamiento, pero una vez más demostró la tenacidad y entereza de una campeona: tenía que cumplir con el compromiso de volver a las pistas del mundo y ubicarse entre las mejores corredoras de 800 metros planos.

Tabla 1. Resultados deportivos más significativos de Ana Fidelia Quiros Moret (1978-1992)

Año	Lugar	Campeonato
1978	Medalla de Oro	XIII Juegos Centroamericanos y del Caribe, Medellín, Colombia
1979	Medalla de Oro	VIII Juegos Panamericanos, en San Juan, Puerto Rico
1981	Medalla de Oro	Campeonato Centroamericano de Atletismo, en Santo Domingo, República Dominicana
1982	Medalla de Oro	XIV Juegos Centroamericanos y del Caribe, en La Habana, Cuba
	Medalla de Oro	Campeonato Internacional de Atletismo, en Barcelona, España
1983	Medalla de Oro	Campeonato Centroamericano de Atletismo, en La Habana, Cuba
	Medalla de Plata	Juegos Panamericanos, en Caracas, Venezuela
	Medalla de Bronce	Juegos Panamericanos, en Caracas, Venezuela
1985	Medalla de Oro	Campeonato Centroamericano y del Caribe, en San Juan, Puerto Rico.
		Campeonato Centroamericano y del Caribe, en México
	Medalla de Oro	Campeonato Internacional de Atletismo, en México
1986	Medalla de Oro	Campeonato Internacional de Atletismo, en La Habana, Cuba. Se convirtió en “La Reina de los II Campeonatos Iberoamericanos de Atletismo”,
	Medalla de Oro	
1987	Medalla de Oro	X Juegos Panamericanos, en Indianápolis, Estados Unidos
1988	Trofeo Comunidad Iberoamericana	Entregado por los reyes de España como la Mejor Deportista del Área, España
	Medalla de Oro	Campeonato Internacional de Atletismo, en Barcelona, España
1989	Medalla de Oro	Universidad de Duisburgo, Alemania
	Triple campeona	Copa del Mundo, en Barcelona, España
1990	Medalla de Plata	Campeonato Centroamericano de Atletismo, Santo Domingo, República Dominicana
	Medalla de Oro	XI Juegos Panamericanos, en La Habana, Cuba
1991	Medalla de Plata	XI Juegos Panamericanos, en La Habana, Cuba
	Medalla de Plata	Campeonato Mundial de Tokio, Japón
1992	Medalla de Bronce	Juegos Olímpicos de Barcelona, España

Fuente: Datos ofrecidos por la atleta

Por eso, esta trascendental atleta con su voluntad de salir adelante, unos meses después del accidente se incorpora a las pistas ([Figura 1](#)).

Reparición y triunfos

Comienza a entrenar en medio de operaciones y tratamientos de recuperación y así participa en los Juegos Centrocaribeños de Ponce, 1993, donde obtuvo la medalla de plata (Ver [tabla 2](#) y [figura 1](#)), aún con la movilidad de un brazo limitada; esto provocó una gran ovación del público que le obligó a dar una vuelta triunfal a la pista. Posteriormente se sometió a varias operaciones en brazos, cuello y axilas, para

conseguir la elasticidad necesaria en sus extremidades.

En 1995, la atleta se presentó en el Campeonato Mundial de Atletismo en Gotemburgo, Suecia, y sorprendió cuando obtuvo la medalla de oro (con 1:56,11), posteriormente alcanza más triunfos en su carrera deportiva. (Ver [tabla 2](#))

En la participación en los juegos olímpicos de Atlanta obtiene la medalla de plata y Fidel Castro, expresó, (...) “porque vimos en ella la culminación de una batalla heroica de años. (...) ella no había ganado medalla de oro, pero sí había ganado medalla de diamante” [Segarte \(2010\)](#).



Figura 1. Ana Fidelia, después del accidente, vistiendo el uniforme del equipo nacional de atletismo cubano en competencias internacionales.

Tabla 2. Resultados deportivos más significativos de Ana Fidelia Quiros Moret, después de la recuperación del accidente en enero 1993

1993	Medalla de Plata	Juegos Centroamericanos y del Caribe, en Ponce, Puerto Rico
1995	Medalla de Oro	Campeonato Mundial, Gotemburgo, Suecia
1996	Medalla de Plata	Juegos Olímpicos de Atlanta, Estados Unidos
1997	Medalla de Oro	Campeonato Mundial, en Atenas, Grecia

Fuente: Datos ofrecidos por la atleta

Atesoró muchos lauros en su larga carrera deportiva, como la Medalla de la dignidad, otorgada por el presidente Fidel Castro, el trofeo de la Comunidad Iberoamericana, entregado por los Reyes de España como la Mejor deportista del área, y en 1988, en Mónaco, obtuvo el galardón como la Mejor Deportista del Mundo en su disciplina. Fue cinco veces campeona del Grand Prix desde 1987 hasta 1991. En el año 2003 fue registrada en el Salón de la Fama del Atletismo de Centroamérica y el Caribe.

En la actualidad está retirada de la alta competición, pero aún participa en eventos de veteranos y glorias del deporte así como en actividades para ayudar a desarrollar el atletismo en Cuba. Es responsable de las relaciones públicas en el centro de la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF), con sede en Cuba.

Es Licenciada en Cultura Física y con frecuencia, invitada a impartir conferencias, charlas sobre entrenamiento deportivo y sus experiencias como deportista, eventos científicos, de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte y en congresos

internacionales. En sus ansias de seguir superándose matriculó la Maestría de Psicología del Deporte, en el Centro de estudios de Psicología del Deporte de esa universidad.

En los resultados del análisis de videos, bibliografía consultada, las entrevistas a la muestra y a la exatleta, se confirman y descuellan sus rasgos volitivos relevantes ante este evento vital y el haber podido superar las adversidades de las cirugías, rehabilitación y entrenamientos fuertes. Así destacan la perseverancia, optimismo, disciplina, responsabilidad, y valores como patriotismo y compromiso deportivo.

DISCUSIÓN

Sus cualidades volitivas psicológicas relevantes

Esta atleta cubana, conocida como la “Tormenta del Caribe”, es un ejemplo de valor, abnegación y entrega incondicional al deporte desde sus inicios en la actividad deportiva. Es un ejemplo de mujer cubana (Ares, 2014), nacida en el proceso revolucionario.

En los inicios de su vida deportiva manifestó claridad de objetivos, disciplina y seguridad en sí misma, comunes y esenciales a todos los deportes, [Guenov \(1990\)](#)

No obstante, en su historia de vida deportiva se distinguen como rasgos volitivos relevantes: la perseverancia y persistencia que le permitieron llevar a cabo la conducta en correspondencia con la decisiones tomadas, superar los obstáculos de carácter externo (perseverancia) e interno (persistencia) [Guenov \(1990\)](#) que aparecieron en el alcance de sus objetivos, los cuales contribuyeron a elevar su energía y fuerza en la acción para enfrentar las dificultades en la búsqueda de las metas.

Además, se evidenció la manifestación de autocontrol y autodominio durante su carrera, pues según la atleta tuvo que contenerse o abstenerse de llevar a cabo determinadas conductas, aun cuando pudieran resultar muy atractivas y placenteras, privándose del placer, o sea, controlar su conducta y autoexigirse. Estas cualidades se expresan en la posibilidad que tiene el sujeto de debilitar las manifestaciones adicionales innecesarias y negativas de los sentimientos, emociones, ideas, costumbres, que según [Rodríguez \(2019\)](#), pueden entorpecer su actuación.

Cuando se analiza la segunda etapa de continuación de la carrera deportiva luego de un evento vital traumático, se valora que la atleta estudiada experimentó la posibilidad de enfrentar y dominar distintas manifestaciones de su personalidad que podrían haber afectado tanto la actuación como su continuidad en el deporte, por ejemplo: pensamientos negativos, criterios de personas que no confiaban en sus posibilidades cuando fue víctima de su accidente.

Se concuerda con [Puni, \(1969\)](#) y [Ruiz-Barquín, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, \(2012\)](#) cuando destacan que en los deportes de alto rendimiento el estrés y el fracaso se ponen de manifiesto frecuentemente, por el nivel competitivo, la aparición de lesiones, fracasos y aquí son determinantes los rasgos volitivos en la consecuente búsqueda de éxitos, como fue

reflejada en la conducta de Ana Fidelia Quiros.

Se confirma que los deportistas, ante situaciones estresantes deben superarse y esforzarse ante dificultades y desarrollar esfuerzos volitivos máximos que pueden estar asociados a conductas resilientes. ([Cañizares, Morales, Quiros y Zequeira, 2017](#)); así también se aprecian en esta deportista características de su “personalidad resistente”, relacionadas con las percepciones personales de control, compromiso y desafío, según [Jaenes, Godoy y Román, \(2009\)](#), aspectos que contribuyen a resaltar las implicaciones teóricas de este estudio.

Descuellan, además, la disciplina y valentía demostradas para asumir los grandes retos en la lucha por la vida y continuidad de su carrera deportiva.

De los resultados analizados se destaca que no es posible lograr los objetivos que demanda el deporte de alto nivel o la excelencia deportiva sin la presencia de estas cualidades volitivas. ([Rodríguez, 2019](#)). El desarrollo de los rasgos volitivos de esta atleta así lo confirman.

Se aprecia, también, cómo esta gran deportista fue capaz de desarrollar esfuerzos volitivos para sobreponerse a las adversidades y salir fortalecida al obtener logros en su vida como deportista y de manera personal. Así, se aprecian las medallas olímpicas y mundiales obtenidas tras su accidente en 1993 y luego de su recuperación paulatina. En su trayectoria deportiva se manifiestan, además, valores como: patriotismo, sentido del deber y responsabilidad sobre los cimientos de su voluntad.

CONCLUSIONES

En la trayectoria deportiva de Ana Fidelia Quiros Moret se manifestaron cualidades volitivas relevantes como la perseverancia, persistencia, autocontrol y autodominio que son exhibidas en atletas de alto nivel y rendimiento; se aprecian conductas y manifestaciones de resiliencia psicológica y personalidad resistente asociadas al

enfrentamiento a adversidades que pueden ser objeto de profundización en futuras investigaciones.

Este estudio de caso, basado en una historia de vida, revela la optimización y desarrollo de procesos volitivos en una atleta que trasciende en nuestra historia deportiva, por constituir un ejemplo para la formación y educación en valores de nuestros estudiantes y deportistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ares, P. (2014) Género, mujer y familia cubana. Curso Solidaridad Olímpica "La mujer en el deporte". La Habana. Editorial Deportes
- Barzelay, M y Cortázar, J. C.(2004). Una Guía Práctica para la elaboración de Estudios de Caso sobre Buenas Prácticas en gerencia Social. Banco Interamericano de Desarrollo, Instituto Interamericano para el Desarrollo Social Washington, DC.: INDES,
- Cañizares, M; Morales, A,M; Quiros, A,F y Zequeira, N (2017).Capítulo de libro:" Ana Fidelia Quiros Moret, will before life's challenges. En: Inspirational Women in different continents: making a difference in physical education, sport and dance is on line. Juiz de Fora NGIME/2016.Campus Universitario da Universidad Federal Juiz de Fora.MG.Brasil.2017.
- Cardoso, A. P; Zanetti, M., Correa M., Sermarini, M., Freire, E.; Rodrigues, G., Brandão, MRF (2019). Significado do judô paralímpico: um estudo de caso. Cuadernos de Psicología del Deporte, Vol 19(2), ISSN: 1989-5879
- Da Costa, R. y Ferreira, M. R.(2013). Resilience in sport: an ecological perspective on human development. Motriz-Revista de Educacao Fisica, 19(1), 151-159. ISSN: 1960-6574
- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. Psychology of Sport and Exercise, 13(5), 669-678. ISSN: 1469-0292
- Guenov, F (1990). La educación de las cualidades volitivas en el proceso de preparación general del deportista capítulo XXX Pag.420.En: Psicología, libro de texto. Colectivo de autores. URSS: Editorial Planeta.
- Hernández, S. (2013) Mujer virtud y ejemplo. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Jaenes J. C., Godoy D. Y Román f. (2009). Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón. Revista de Psicología del Deporte, 18(2),217-234. ISSN: 1132-239X
- Luján, A M y Velázquez, J (2000). Cual Ave Fénix. Ceuta, España. Editorial Comunidad Autónoma de Ceuta.
- Morejón, A. (2016). Propuesta de acciones de intervención psicológica para desarrollar las cualidades volitivas en deportistas de lucha libre de la EIDE "Mártires de Barbados" de La Habana. Tesis inédita en opción al título de Máster en Psicología del Deporte. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.
- Segarte, A. (2010).Ana Fidelia Quiros en el carril de la vida. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
- Sobrinho, G (2018). Acercamiento biográfico a la vida de la atleta Ana Fidelia Quiros Moret. Tesis inédita en opción al Título de: Licenciado en Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.
- Puni, A. Z. (1969). La preparación psicológica para las competiciones deportivas. Boletín Científico Técnico No.11.La Habana, Cuba: Editorial INDER.

Rodríguez, L (2019). Cuestionario para evaluar cualidades volitivas en atletas de alto rendimiento cubano. Ponencia presentada en Afide 2019. CD Memorias del evento. INDER. Cuba. ISBN: 978-959-203-237-8

Ruiz-Barquín, R; De la Vega-Marcos; R, Poveda; J, Rosado y Serpa, S (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. Revista de Psicología del Deporte Vol. 21, Núm. 1. ISSN: 1132-239X

Conflictos de intereses: Los autores declaran que no existe entre ellos conflicto de intereses ni con alguna entidad

Contribución de los autores: Concepción de las ideas: Marta Cañizares Hernández, Obtención de los datos: Ana Fidelia Quiros Moret, Janniel E. Cadalso Acuña, Elaboración del artículo: Marta Cañizares Hernández, Ana Fidelia Quiros Moret, Revisión crítica del documento: Marta Cañizares Hernández, Ana Fidelia Quiros Moret

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)