

# Principios ambientales en el entrenamiento deportivo

## Environmental principles in sports training

✉Dra. C. Margarita González Vázquez<sup>1\*</sup>, ✉Ms. C. Berta Luisa Ramírez Castillo<sup>2</sup>, ✉Ms. C. Roberto Zamora Corrales<sup>2</sup>



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

<sup>1</sup>Universidad Deportiva del Sur, Cojedes, Venezuela.

<sup>2</sup>Universidad de Granma. Granma, Cuba.

**RESUMEN:** El trabajo responde a los resultados de la tesis doctoral del año 2016 sobre “La superación ambiental de los entrenadores de ciclismo”, a partir de su implementación se sentaron las bases científicas para perfeccionar el desempeño profesional de los entrenadores y la formación integral de los atletas. El diagnóstico fáctico evidenció el insuficiente conocimiento que estos poseían sobre la educación ambiental, a partir del cual se concibió como problema: la necesidad de garantizar la preparación ambiental de los entrenadores para su incorporación en el entrenamiento deportivo. Para su solución se propuso como objetivo: diseñar acciones que permitan, mediante los talleres especializados, establecer las relaciones contextuales de los principios ambientales en el proceso de entrenamiento deportivo del ciclismo desde la superación de los entrenadores, para elevar la formación integral de los atletas. Se emplearon métodos científicos de los niveles teórico y práctico como: el analítico-sintético, inductivo-deductivo, observación, revisión de documentos y encuesta, que ofrecieron la veracidad al proceso investigativo, durante el diagnóstico y luego de aplicados los principios ambientales en el proceso del entrenamiento, además se valoró el resultado de su relación contextual y la vinculación en la práctica, los que se generalizan en el nuevo proyecto para los deportes acuáticos.

**Palabras clave:** educación ambiental, principios ambientales, principios del entrenamiento deportivo, contextualización ambiental en el ciclismo.

**ABSTRACT:** The work responds to the results of the doctoral thesis developed in 2016 on "The environmental improvement of cycling coaches", from its implementation, the scientific foundations were laid to improve the professional performance of coaches and comprehensive training of athletes. The factual diagnosis evidenced the insufficient knowledge they had about environmental education, from which it was conceived as a problem: the need to guarantee the environmental preparation of coaches for their incorporation into Sports Training. For its solution, the objective was proposed: to propose actions that allow, through specialized workshops, to establish the contextual relationships of environmental principles in the process of Sports Training in cycling since the overcoming of coaches, to raise the integral training of athletes. The methods of the theoretical-practical scientific level were used: the analytical-synthetic, inductive-deductive, observation, document analysis and survey that gave the veracity to the investigative process, during the diagnosis and after applying the environmental principles in the training process. In addition, the result of their contextual relationship and the link in practice, which are generalized in the new project generated, for the water sports of Granma was valued.

**Keywords:** environmental education, environmental principles, principles of sports training, environmental contextualization in cycling.

\*Autor para correspondencia: Margarita González Vázquez. E-mail: [margaritagv1958@gmail.com](mailto:margaritagv1958@gmail.com)

Recibido: 24/04/2020

Aceptado: 16/09/2020

## INTRODUCCIÓN

El organismo se encuentra en estado de interacción activa con el medio externo, reacciona ante cualquier cambio que se produzca en él con las respectivas transformaciones de su propio estado, por lo cual el cuerpo adquiere la posibilidad de neutralizar las variaciones del exterior y de mantenerse en él, como sistema independiente e íntegro, aspecto importante a conocer durante la práctica deportiva.

[González, Carvajal, y Fonseca, \(2008\); González, \(2013; 2016\)](#), valoraron en sus proyectos investigativos aquellos principios ambientales, planteados en la Estrategia Nacional de Educación Ambiental ([ENEA, 1997](#)), por [Schumacher, \(1979\)](#) y por [Novo, \(1998\)](#), concebidos para el desarrollo sostenible y como proceso educativo, con la intención de relacionarlos con el proceso de Entrenamiento Deportivo, a partir de lograr una visión compleja y comprometida de la realidad y al considerar la complejidad del educando, a través de la adaptación que comprende el modo de aprendizaje, en el contenido educativo.

Las autoras asumieron los principios de la [ENEA \(2010\)](#), al coincidir con los criterios de [Novo, \(1998\)](#); aunque se trataron, aquellos que tienen vigencia en la sociedad cubana y por manifestar la esencia de los principios pedagógicos de [Labarrere, \(2001\)](#), concienciados como perspectiva educativa ambiental en la transacción educativa sujeto-entorno del nuevo conocimiento en las estrategias didácticas.

El análisis documental, las observaciones y la encuesta aplicada, evidenció insuficiencias en la preparación de los entrenadores de ciclismo, por lo que su pobre conocimiento ambiental limitó su aplicación en la enseñanza deportiva, de modo que el problema consistió en la necesidad de garantizar la preparación ambiental de los entrenadores para su incorporación en el Entrenamiento Deportivo.

Para su solución se propuso como objetivo: diseñar acciones que permitan, mediante los talleres especializados,

establecer las relaciones contextuales de los principios ambientales en el proceso de entrenamiento deportivo del ciclismo desde la superación de los entrenadores, para elevar la formación integral de los atletas.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Los documentales actualizados, spot ambientales, videos ambientales y deportivos, ilustraron la posibilidad de concretar los principios ambientales en el ciclismo, en tanto que las hojas de papel se utilizaron para aplicar la encuesta y la computación facilitó la búsqueda informática y procesamiento de los resultados.

Se emplearon los métodos del nivel científico teórico, tales como: analítico-sintético e inductivo-deductivo, para valorar los presupuestos teórico-metodológicos asumidos, de diversos autores relacionados con la problemática planteada.

Los métodos empíricos evidenciaron la veracidad de los resultados alcanzados durante el proceso investigativo en el diagnóstico y luego de aplicados los principios ambientales al proceso del entrenamiento deportivo. La observación no estructurada a clases de entrenamiento, para observar si se tienen en cuenta o no los principios ambientales, con o sin relación con el proceso de entrenamiento deportivo, las condiciones del entorno del entrenamiento, para constatar en la práctica deportiva las posibilidades de contextualizar dichos principios.

La revisión documental permitió determinar los antecedentes, los fundamentos teóricos y diversos criterios de autores acerca de la problemática ambiental en el entrenamiento del ciclismo. Mientras que la encuesta permitió conocer el dominio de los entrenadores acerca del ambiente deportivo del ciclismo y conceptos como: medio ambiente; sus componentes, educación ambiental, principio ambiental y si se aplicaban o no en el proceso de entrenamiento del ciclismo, cómo los concebían en la práctica, al ser un deporte practicado a la intemperie, en condiciones ambientales extremas.

## RESULTADOS

Se diseñaron un conjunto de talleres especializados con sus respectivas objetivos, métodos problémicos, técnicas participativas y psicológicas, así como las acciones, con los diversos temas ambientales a tratar de forma participativa. Estos se exponen a continuación:

**Taller 1.** Ley de medio ambiente y su relación con la práctica deportiva.

**Objetivos.** Actualizar los conocimientos de educación ambiental de los entrenadores, según el criterio de diversos autores y resultados investigativos en la enseñanza del ciclismo.

**Métodos productivos:** elaboración conjunta. **Técnica participativa:** panel crítico y mesa redonda. **Técnica psicológica:** el test de los deseos expresados.

**Temas:** medio ambiente, naturaleza, polución, entorno deportivo, higiene ambiental, agentes contaminantes, incidencia del medio sobre el organismo atleta entrenado, influencia de los rayos solares y vertientes de la educación ambiental en el deporte.

**Taller 2.** Los principios de la educación ambiental en el entrenamiento del ciclismo:

**Objetivo.** Explicar la esencia de los principios ambientales que son aplicables al proceso de entrenamiento del ciclismo.

**Métodos productivos:** explicativo y la elaboración conjunta.

Acción 1. Principios de la Educación ambiental en el entrenamiento deportivo.

a. ¿Cuáles son los principios del entrenamiento deportivo que pueden vincularse con los principios ambientales de Novo, (2000) relacionados a continuación: educar en términos de relaciones, la visión procesal (investigación-acción), la resolución de problemas, el desarrollo de la creatividad y la toma de decisiones?

b. Explique brevemente su relación contextual en el entrenamiento del ciclismo.

c. Usted como entrenador ¿cómo tiene en cuenta estos principios ambientales en la labor educativa y transformadora de la personalidad del atleta de ciclismo?

Acción 2. Principios de la Estrategia Nacional de la Educación Ambiental (ENEA), su relación con el entrenamiento del ciclismo.

En la Gaceta de la República de Cuba se concibe la ENEA con sus principios ambientales, en diversas esferas educacionales, a partir de ellos:

a. Debatar desde el entrenamiento del ciclismo, la relación contextual del principio “del pensamiento global a la acción local y de las relaciones escuela-territorio”.

b. Reflexionar sobre la contextualización del principio ambiental de “considerar que los problemas complejos generan fuentes de aprendizajes complejos”, desde el Entrenamiento Deportivo como proceso pedagógico.

c. A partir de los contenidos del Programa Integral de Preparación del Deportista en el ciclismo, ¿cómo vincular el principio ambiental de “establecer la comparación del viejo paradigma científico y educativo, con el nuevo paradigma que debe orientar el desarrollo del pensamiento ambiental”?

d. ¿Cómo contextualizar el principio ambiental de “la construcción del conocimiento, a partir del sujeto que aprende”, tomando como punto de partida el sistema de conocimientos del ciclismo.

**Taller 3.** La educación ambiental contextual: iniciativa creadora para lograr la contextualización de la Educación ambiental en el Entrenamiento Deportivo.

**Objetivo.** Proponer acciones creadoras que permitan implementar la Educación ambiental en el Plan de entrenamiento del ciclismo, para propiciar en los atletas conductas favorables y comportamientos adecuados respecto al medio ambiente.

**Métodos problémicos:** exposición problemática, situación problemática y la elaboración conjunta.

Acción 1. Contextualización de la diversidad ambiental en el ciclismo.

Ejemplo 1. Temas: dominio técnico-táctico, enfrentamiento a riesgos, aplicación de las cargas, condiciones ambientales del contexto donde entrena, humedad relativa, acondicionamiento precompetitivo, velódromo, resistencia aerobia y anaerobia en cada modalidad.

a. ¿Cómo incide el *medio natural* (presencia o ausencia del oxígeno y el dióxido de carbono), el aire atmosférico, *sobre los* procesos bioenergéticos y (los vientos, el sol, la lluvia, la temperatura, y la arena) sobre el desarrollo de las *capacidades* y el *rendimiento deportivo en el ciclismo*?

b. Argumente la siguiente afirmación: “*el medio físico* (la acción de la fuerza de gravedad y los microclimas con espesa neblina) son factores ambientales que influyen sobre la velocidad, la intensidad y el volumen de las cargas, en los movimientos, la inercia, en la resistencia al viento durante las carreras, sobre la flexibilidad en la posición corporal extrema y la aerodinámica, la dificultad para visibilizar la vía; ante las respuestas instantáneas concretas en un derramaje”.

c. “*El medio biológico de conjunto con las ciencias morfológicas, bioquímicas y fisiológicas*, desde las leyes biológicas (la ley básica del entrenamiento o ley de la adaptación y la ley de Shultz o del umbral), dan las bases científicas del entrenamiento deportivo, donde el organismo del atleta sufre la acción de las cargas físicas en el entrenamiento aerobio en la capacidad de resistencia”. Explique la anterior afirmación desde la modalidad del ciclismo de ruta.

d. Con frecuencia se aborda la incidencia del *medio social* (relación atleta-atleta, entrenador-atleta y de estos con el entorno, relación medio ambiente-sociedad, agentes interventores, capacidad de respuestas),

¿Cómo usted tiene en cuenta este *medio social* en la labor educativa durante el entrenamiento del ciclismo?

Ejemplo 2. Destacar ejemplos en el ciclismo mediante una exposición problemática, donde se evidencie la relación contextual ambiental en el entrenamiento del ciclismo.

Temas: sprinter y velocidad, lesiones, motivación, la voluntad y la percepción del riesgo, antes y después de una lesión, perfeccionamiento de las habilidades técnicas, alternativas entre tareas ofensivas y defensivas, preparación frente adversarios, proceso instructivo-educativo, aprender a enseñar los contenidos ambientales.

Ejemplo 3. Cambios ambientales y riesgos presentes durante el entrenamiento en las zonas de montañas en el ciclismo.

Temas: espesa neblina, visualizar la vía y su entorno, educación vial, la accidentalidad, cuidado y precaución en la carretera, posibles riesgos y peligros, diagnóstico de riesgo y actitudes a asumir ante condiciones ambientales adversas, meta volante, horario de entrenamiento, cansancio durante el escalamiento en la montaña, orientación de la labor educativa del entrenador.

Situación problemática. El Entrenamiento Deportivo en el ciclismo es un proceso pedagógico bien planificado, que contribuye al desarrollo de las capacidades y el rendimiento deportivo, aunque cuando no se tiene en cuenta la influencia de determinados factores ambientales y el cambio climático, se ve afectado considerablemente durante la actividad competitiva. Valore la anterior afirmación, a partir de la diversidad de temas propuestos y la Tarea Vida.

**Taller 4.** Los principios de la sostenibilidad ambiental en los contenidos del Programa Integral de Preparación del Deportista de ciclismo.

Objetivo. Profundizar en los conocimientos de los principios de la sostenibilidad ambiental, a partir de los contenidos del Programa Integral de Preparación del Deportista en el ciclismo, a contextualizar en el Entrenamiento Deportivo.

Métodos productivos: elaboración conjunta. Técnica participativa: la papa caliente.

Acción 1. A partir de la técnica participativa de la papa caliente, fundamente la incidencia y relación contextual de los factores ambientales en: el metabolismo celular, la fatiga, termorregulación, en la capacidad de resistencia aerobia y anaerobia, en los procesos de adaptación del organismo a las cargas físicas sistemáticas durante el proceso de entrenamiento de ciclismo.

Acción 2. Correspondencia entre el “*principio de eficiencia y medida*”, con el metabolismo del organismo atleta.

- a. ¿En qué consiste el “*principio de eficiencia y medida*”?
- b. Establecer un debate acerca de la relación contextual de este principio con los procesos bioenergéticos que tienen lugar en el ciclismo, en dependencia de las modalidades de ciclismo.
- c. ¿Cómo influye en la bioenergética, en las capacidades y el rendimiento deportivo del atleta, el incumplimiento de la relación contextual de este principio en el entrenamiento del ciclista?
- d. ¿Qué acciones educativas usted se propone desarrollar con sus atletas, para hacer cumplir este principio de sostenibilidad en ciclismo, desde el metabolismo celular?
- e. ¿Cómo usted puede vincular este principio de eficiencia y medida, con el principio del Entrenamiento Deportivo de “*unidad de la preparación general y especial*”?
- f. ¿Cómo usted puede vincular este principio de eficiencia y medida, con el principio del Entrenamiento Deportivo de “*aumento progresivo y gradual de las cargas*”?
- g. Argumente la siguiente afirmación, tratada por [Matviev, \(1980\)](#), [Dietrich, \(1983\)](#), inferidos por [Verkhoshansky, \(2002\)](#), “en la supercompensación se tiene en cuenta que los ejercicios de desarrollo general, contribuyen a mantener elevada capacidad

de rendimiento físico y psíquico, los que se afectan, al incidir las condiciones objetivas, desde los factores ambientales y climatológicos.

**Taller 5.** La Educación ambiental: educación para el desarrollo sostenible del ciclismo.

**Objetivo:** valorar el dominio y asimilación de conocimientos de los entrenadores, para tributarlos al desarrollo sostenible de ciclismo, a partir de contextualizar la educación ambiental en el entrenamiento deportivo.

**Métodos productivos:** exposición problemática y la elaboración conjunta.

Acción 1: La contextualización ambiental en los principios del Entrenamiento Deportivo.

- a. Según [Dietrich, \(1983\)](#), el principio de la preparación deportiva sostenible prevé el mantenimiento de la calidad de vida del hombre, como condición esencial de la preparación deportiva sostenible y la posibilidad de garantizar el mantenimiento de la preparación física y psíquica sobre la salud del atleta. Argumente su respuesta desde el proceso de entrenamiento del ciclismo.
- b. Según [Commoner y Flores, \(1997\)](#), los principios del desarrollo humano sostenible se vincularon al objetivo esencial del entrenamiento. Mencione algunos de esos principios enunciados por estos autores.
- c. Explique con ejemplos específicos la relación de cada uno de ellos con la enseñanza del ciclismo.
- d. Fundamente las acciones, que usted como entrenador, puede hacer cumplir del “*principio precautorio*” desde la dosificación de las cargas físicas en el ciclismo.
- e. Acción 2: La Ley básica del Entrenamiento Deportivo, desde los principios de la sostenibilidad.
  - a. Explique cómo se refleja en la bioadaptación, como ley básica del

entrenamiento el “principio de interdependencia e interconexión” en el ciclismo.

- b. Exponga varios ejemplos de actividades, donde se evidencie la acción educativa del “principio de interdependencia e interconexión” en la sostenibilidad del ciclismo.

Acción 3. Interdisciplinariedad medio ambiente-deporte en la enseñanza del ciclismo.

- a. ¿Cómo se produce la contextualización en el ciclismo del “principio de la relación interdisciplinar”, con la ley básica de la adaptación o ley de Hans Shelye en el ciclismo?
- b. ¿Cuáles son las ciencias implicadas en esa interdisciplinariedad? Explíquelas.

## DISCUSIÓN

El medio ambiente y la educación ambiental son espacios poco frecuentados en el proceso investigativo, la enseñanza y la práctica deportiva del ciclismo, lo cual se corrobora en las revisiones realizadas donde se muestran escasas referencias sobre estos temas, aunque en la práctica se incursiona, al aplicar las cargas físicas de forma integrada, como entramado de cogniciones, sentimientos, afectos, valores y principios ambientales, que son ignorados y desconocidos por entrenadores y atletas en el entrenamiento deportivo.

[Matviey, \(1980, 2000\)](#), [Dietrich, \(1983\)](#) y [Verkhoshansky, \(2000\)](#) valoraron en la actividad físico-deportiva, sus leyes y principios, llegando a los *Principios Metodológicos de la Educación Física y Deportiva*, donde actúan diversas leyes biológicas, psíquicas, de la lógica y la teoría del conocimiento, que se relacionan con los principios universales didácticos de los procesos pedagógicos.

Mientras que [Algarra y López \(2002\)](#), [Arias y Barrios \(2007\)](#) y [García Manso, \(2008\)](#) aportaron sus conocimientos sobre la Teoría y metodología del entrenamiento, utilizados de conjunto con el resultado del

diagnóstico aplicado, para concebir y aplicar de forma consciente los principios ambientales en el proceso de entrenamiento, a partir de una compilación de aquellos principios ambientales que fueron asequibles y de fácil aplicación al ciclismo, como deporte practicado en condiciones ambientales adversas, con riesgos e incidencias negativas sobre la salud del atleta, por la accidentalidad y también, en el rendimiento deportivo.

Por lo cual se partió de la propuesta de [Commoner y Flores \(1997\)](#), sobre los principios del desarrollo sostenible, asumidos por [Bayán \(2003\)](#), al tratar las leyes de la ecología, relacionadas con los programas de diversas enseñanzas en Cuba y basados en esta investigación desde la “Tarea Vida”.

Los resultados de la observación evidenciaron, teniendo en cuenta las características del entorno deportivo del ciclismo, que estos no cuentan con un área específica para el entrenamiento, y aunque planifican sus clases, no consideran en esa planificación los contenidos ambientales, aunque se aplican de modo general algunos, pero sin previa planificación, es decir, al azar; en el 87 % de las clases observadas no se apreció la mención de dichos principios ambientales. Esto se corroboró en los resultados de la encuesta aplicada a los 33 entrenadores, al evidenciarse sobre o nulo el conocimiento general acerca de los conceptos, hechos y principios ambientales en el 90 % de ellos, por lo que a pesar de poseer un buen dominio de los principios del entrenamiento deportivo, limitaron su aplicación en el deporte objeto de estudio.

Estos aspectos les permitieron concretar a las autoras de la investigación, aquellos principios ambientales a contextualizar en el entrenamiento deportivo, mediante los Talleres especializados consignados en el acápite **Resultados**.

## CONCLUSIONES

1. El diagnóstico aplicado posibilitó caracterizar la problemática sobre el insuficiente conocimiento ambiental y de

- sus principios por parte de los entrenadores, lo que incidió en la pobre aplicación en la enseñanza deportiva del ciclismo.
2. La revisión bibliográfica evidenció los escasos trabajos investigativos de corte ambiental desarrollados en este deporte, lo cual no aportó referencias específicas en estos temas, desde el entrenamiento del ciclismo.
  3. Se diseñaron un conjunto de talleres especializados con sus respectivas objetivos, métodos problémicos, técnicas participativas y psicológicas, así como las acciones, con los diversos temas ambientales a tratar de forma participativa, lo que condujo a activar la enseñanza, facilitar a los entrenadores la asimilación de los conocimientos y la aplicación consciente en la enseñanza práctica del ciclismo a sus atletas.
  4. En el desarrollo de la superación de los entrenadores se logró aplicar el 100 % de los talleres especializados y dar un tratamiento metodológico adecuado de forma contextual a cada principio ambiental en el entrenamiento deportivo, lo cual evidenció su asequibilidad en la práctica, a partir de los criterios de autores asumidos y su consiguiente adaptación al ciclismo, como deporte practicado a la intemperie, con riesgos para la vida del atleta.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Algarra, J. L., López, A. M. (2002). Ciclismo y rendimiento Portugal: Editorial de la Uniao Velocipédica Portuguesa.
- Arias, E., Barrios, J. (2007). Programa de preparación del deportista. Comisión Nacional de Ciclismo. La Habana. Cuba.
- Bayán, P. (2003). El medio ambiente: El desarrollo sostenible y la educación. La Habana. Cuba: Editorial de las Ciencias Sociales.
- Commoner, B. y Flores, T. (1997). Principios del desarrollo sostenible. [http://www.revistafuturos.info/futuro\\_1/teresa1.htm](http://www.revistafuturos.info/futuro_1/teresa1.htm)
- Dietrich, H. (1983). El Entrenamiento Deportivo. Moscú: Editorial. Mir.
- Gaceta Oficial de la República de Cuba. 1997. Estrategia Nacional de Educación Ambiental (ENEA). Cuba.
- Gaceta Oficial de la República de Cuba. 2010. Estrategia Nacional de Educación Ambiental (ENEA). Cuba.
- García, J. M. (2008). Planificación deportiva, principios generales. La Habana. Cuba: ULPGC.
- González, M., Carvajal, M., y Fonseca, S.R. (2008). Educación ambiental. Fusión impostergable en el deporte. Editorial Deportes. La Habana. Cuba.
- González, M. (2013). Sistema de talleres especializados para la preparación científico-pedagógica de los entrenadores en la Educación ambiental en el ciclismo. Recuperado <http://efdeportes.com>. No. 182. Julio 2013.
- González, M. (2016). Superación ambiental para los entrenadores de ciclismo. Tesis inédita en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.
- Labarrere, G. (2001). Pedagogía. La Habana. Cuba: Editorial Pueblo y Educación
- Matviev, L. (1980). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial MIR.
- Matviev, L. (2000). Teoría general del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Novo M. (1998). Educación ambiental. Bases conceptuales y metodológicas. España: Editorial UNIVERSITAS. S.A.
- Novo M. (2005). Educación ambiental y educación no formal. Dos realidades que se realimentan. España: Editorial UNIVERSITAS. S.A.
- Schumacher, D. (1999). Siete principios del cuidado ecológico. En *Cuba Verde, en busca de un modelo para la sostenibilidad en el siglo XXI*. La Habana: Editorial José Martí.

Verkhoshansky, I. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento Deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo. Recuperado de <http://www.paidotribo.com>.

**Conflictos de intereses:** Las autoras declaran no tener ningún conflicto de interés

**Contribución de los autores:** Concepción de las ideas, obtención de los datos y elaboración del artículo: **Margarita González Vázquez** y **Berta Luisa Ramírez Castillo**. Revisión crítica del documento: **Margarita González Vázquez**. Al pertenecer al mismo proyecto ambas poseen conocimiento suficiente para defenderlo.

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/)