



Hábitos de actividad física y la salud mental de los estudiantes de educación básica media

Physical activity habits and mental health of middle school students

Hábitos de atividade física e saúde mental de estudantes do ensino médio

Gregorio Antonio Mieles-Guerrero ^I

gregorio.mieles@itsup.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-6979-6413>

Wendy Tatiana Intriago-Lucas ^{II}

wendy.intriago@itsup.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-6603-720X>

Correspondencia: gregorio.mieles@itsup.edu.ec

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 01 de febrero de 2024 * **Aceptado:** 27 de marzo de 2024 * **Publicado:** 09 de abril de 2024

I. Instituto Superior Universitario Portoviejo, Ecuador.

II. Instituto Superior Universitario Portoviejo, Ecuador.

Resumen

El trabajo que se presenta señala que las diferentes actividades físicas que se desarrollan en las clases de las actividades física se constituyen en el espacio ideal para promover las buenas prácticas deportivas, la adquisición de las destrezas necesarias y el desarrollo de hábitos que le permitan una buena praxis física generando una buena salud mental. Los profesores de educación física deben de cumplir su rol dentro del plantel y tener una buena interacción con los niños y jóvenes con los padres de familia y con el medio social. Este artículo proporciona la información necesaria que requiere el docente para formar los hábitos de desarrollo de una actividad física y mental que permita que cada estudiante se desarrolle físico y mentalmente de manera óptima.

Palabras Clave: Actividad física; Salud mental; Estrategias; Niños; Deportes.

Abstract

The work presented indicates that the different physical activities that are developed in physical activity classes constitute the ideal space to promote good sports practices, the acquisition of the necessary skills and the development of habits that allow good performance. physical praxis generating good mental health. Physical education teachers must fulfill their role within the school and have good interaction with children and young people, parents and the social environment. This article provides the necessary information required by the teacher to form the habits of developing physical and mental activity that allows each student to develop optimally physically and mentally.

Keywords: Physical activity; Mental health; Strategies; Children; Sports.

Resumo

O trabalho apresentado indica que as diferentes atividades físicas que se desenvolvem nas aulas de atividade física constituem o espaço ideal para promover boas práticas desportivas, a aquisição das competências necessárias e o desenvolvimento de hábitos que permitam um bom desempenho físico gerando uma boa saúde mental. Os professores de educação física devem cumprir o seu papel dentro da escola e ter boa interação com as crianças e jovens, os pais e o meio social. Este artigo fornece as informações necessárias que o professor exige para formar hábitos de desenvolvimento de atividades físicas e mentais que permitam a cada aluno um desenvolvimento físico e mental ideal.

Palavras-chave: Atividade física; Saúde mental; Estratégias; Crianças; Esportes.

Introducción

La actividad física es la parte que analiza el conjunto de educación empíricas y el alcance que se le ha dado a la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones y metodologías encaminadas a llevar a cabo la encarnación y el logro humano en términos de actividades. Actitud corporal ante la vida, recreación o tiempo libre, educación y salud (Muñoz H 2011).

El deporte como la actividad física y mental; competición especialmente codificada y reglamentada, que puede ser individual o colectiva, cuyo objetivo es el dominio y el perfeccionamiento de las técnicas motrices que conduzcan a logros muy elevados y lejanos; y lograr objetivos lo más rápido posible, es decir, desempeño humano con alto rendimiento y eficiencia física e intelectual. La recreación física como forma de actividad realizada con fines de ocio y disfrute realizada en el tiempo libre de la sociedad y cuyas expresiones son prácticamente distintas dentro de la misma. Así, a través del ejercicio recreativo, la práctica deportiva y el entretenimiento deportivo, el tiempo libre se llena, es sano, ameno y beneficioso a través de diversas disciplinas de recreación física.

Es importante reconocer que las instituciones educativas tienen la permanente obligación de adaptarse a las circunstancias, inquietudes y problemas de la sociedad en la que está inmersa en las últimas décadas la obesidad y el sobrepeso sean convertido en uno de los principales problemas de la salud física y mental y su prevalencia está aumentando en la población infantil en todo el mundo, por lo tanto el problema central que origina esta investigación está en la poca actividad física que realizan niños, jóvenes y adultos para mantener una salud óptima física y mental acorde a la época actual, lo que ha conllevado al investigador a profundizar su estudio en los hábitos de actividad física, mismo que se lo pudo realizar teniendo como objetivo principal el de: fomentar hábitos de actividades físicas para una vida saludable en la población infantil y adolescente para contribuir al desarrollo integral de los educandos, con este direccionamientos el desarrollo de la investigación se llevó a cabo también con el cumplimiento de objetivos específicos tales como: diagnosticar las fuentes que identifiquen a las actividades físicas como parte de la salud mental en estudiantes de educación básica media, otro de estos fue: contribuir el desarrollo físico y psicomotor de niños y jóvenes fomentando la práctica de actividades físicas, y reconocer la gama la existente de estas actividades que puedan contribuir al desarrollo físico y mental de niños y jóvenes.

La presente investigación permitió realizar una revisión bibliográfica y científica referente a los hábitos de la actividad física y su repercusión en la salud mental de quienes la practican, al respecto en el Ecuador en las unidades educativas de las zonas rurales existe un divorcio entre la actividad física como parte del currículo educativo y el desarrollo mismo de esta asignatura debido fundamentalmente a la escaso número de docentes especializados en esta área y provoca entonces que la asignatura de educación física la dirija un profesional de cualquier área profesional, equivocación mayúscula por cuanto con la asignatura antes señalada se desarrolla al estudiantes una serie de hábitos de diciplinas y de comportamiento y que de conjunto contribuyen a una muy buena salud mental por parte de los estudiantes que la practican, es que toda actividad física es uno de los componentes muy importantes en el desarrollo físico y mental de los estudiantes, por cuanto a través de estas se permite que los niños y jóvenes desgasten energía, se relajen emocionalmente y vayan desarrollando hábitos que forman parte también de su desarrollo físico y mental integral. La actividad física es un componente crucial en el desarrollo integral de los niños y adolescentes, en el contexto escolar, las clases de actividades físicas ofrecen un espacio ideal para fomentar prácticas saludables que contribuyan a mejorar tanto la salud física y la salud mental de los estudiantes, investigaciones recientes explican los beneficios de esta actividad en los estudiantes de la educación básica media, así como los desafíos que enfrentan las escuelas y los profesores al promover hábitos activos.

En este estudio es importante resaltar que la actividad física se la puede definir como “movimientos corporales producido por músculos esqueléticos que resultan como producto del gasto de energías” Cachón-Zagalaz, J(2015), en esta área los términos ejercicios y actividad física se utilizan con frecuencia de manera indistinta en el diario accionar de las personas y la sociedad los entiende como una actividad física que ha sido planteada en forma estructurada y con el propósito de mejorar o mantener a uno de los propósitos de la actividad física por cuanto esta abarca el ejercicio y también otras actividades que enseñan movimientos corporales y que por lo general se los realiza como parte de la convivencia diaria en otros casos como parte de la convivencia laboral, escolar, recreativa y profesional. Existen estudios entre la actividad física y la salud mental que demuestra los beneficios de la primera variable sobre la segunda; cabe resaltar que la actividad física previene o reduce el riesgo de desarrollar trastornos mentales tales como: psiquiátricos, de ansiedad o depresión, por la revisión bibliográfica realizada se conocen que en otras investigaciones se ha revelado que la actividad física mejora aspecto relacionados con la salud mental, entre ellos la

satisfacción con la vida lo que se torna beneficioso para el rendimiento académico de los estudiantes, así como también, la participación en programas de actividad física han favorecido la adaptación de los estudiantes, por otra parte referente a la actividad física y la salud mental de los estudiantes en conjunto se conoce que existen estudios que dan fe que toda actividad física se convierte en un sustento para la salud mental.

La actividad física es una disciplina escolar con la que los estudiantes van construyendo su identidad corporal, motriz y social, donde van desarrollando destrezas que les permitan inclinarse por la disciplina del deporte y las actividades físicas que les agrade, esta disciplina contribuye a la formación integral de los niños y jóvenes, garantizándole su plena participación en el desarrollo de jornada deportiva locales, zonales, y nacionales con la finalidad de cultivar valores sociales y morales y con una capacidad de mejorar y elevar su nivel educativo, el rendimiento deportivo y el comportamiento ante la sociedad y así la actividad física va fomentando el desarrollo de habilidades para la vida y con ellos se van formando también una serie de hábitos para la actividad física, los que indudablemente aportan a la salud mental de los estudiantes.

Entendiendo a la actividad física como cualquier “movimiento corporal producidos por los músculos esqueléticos que resultan en gasto de energía” (López-Bárcena- 2006), de esta manera los autores referidos señalan a una actividad física que ha sido planeada en forma estructurada con el propósito de mejorar y/o mantener una o varias habilidades o competencia que tiene la persona de la aptitud física, puesto que con el desarrollo de actividades física se está abarcando otros ejercicios pero también hay que reconocer que se desarrollan otras actividades que implican movimientos corporales y que se realizan como parte de la vida doméstica, escolar, recreativa, y profesional, según sea el caso de cada persona.

Para López, Pérez, Manrique & Monjas las finalidades de la actividad física como área curricular específica dentro de un sistema educativo universal, obligatorio y público son: 1) el desarrollo físico-motriz del alumnado, 2) la creación y recreación de la cultura física del alumnado y 3) su aportación al desarrollo integral del alumnado, como ciudadanos de una sociedad democrática. La EF, debe llegar a todos los jóvenes en igualdad de condiciones independientemente del nivel económico, cultural y socio-educativo de su familia. Lo expuesto sustenta el hecho de que es el docente de la actividades física es el encargado de crear en los estudiantes hábitos, ya que la formación permanente no siempre va dirigida a evidenciar el desarrollo de ejercicios hábitos y actividades aprendidas por los estudiantes, por esta razón se constituye en un deber del docente

desarrollar y contribuir a una formación permanente de hábitos para la actividad física y para la salud mental en cada uno de los estudiantes, por lo que amerita señalar los siguientes ejes:

- Promocionar la salud y bienestar de sus alumnos en las clases de la actividad física, con base a los beneficios previamente descritos, tributando a que los niños y adolescentes se reconozcan como ciudadanos saludables.
- Motivar a los padres y madres de familia a ser más activos, ya que ellos influyen sobre distintos aspectos del desarrollo de sus hijos, en particular, sobre los factores físicos, psicológicos y emocionales y transmiten a sus hijos un modelo de vida activo y saludable, dado el rol fundamental de estos agentes en el proceso educativo.
- Abordar la higiene postural desde edades tempranas, y crear hábitos que se mantengan durante toda la vida, la prevención de lesiones más graves y evitar daños que puedan aparecer posteriormente en la edad adulta. Por todo ello es importante tener el conocimiento sobre educación postural con objeto de poder intervenir de forma adecuada en edad escolar.
- Conocer el estado de salud previo de los estudiantes, la actividad física que realiza habitualmente, el nivel de aptitud cardiovascular, el análisis de sus actividades respecto a la salud, la evaluación de las condiciones de salud en el centro educativo. De igual manera el profesorado realice una reflexión y adecuación de las pruebas de condición física respecto a la salud.
- Enseñar de manera efectiva y segura a los niños y adolescentes requiere conocimientos específicos sobre su desarrollo físico/mental, composición corporal (morfología) y funciones (fisiología y biomecánica) y desarrollo y adquisición de habilidades motrices. También de conocimientos y habilidades sustanciales en pedagogía, la ciencia y el arte de la enseñanza.

El presente trabajo se origina ante la visualización de un problema latente en los estudiantes de la educación básica referido a que no se toma a la enseñanza de la actividad física y del o que es más a desarrollar de actividades física para que aporten a la recreación y a la consolidación de una buena salud mental en los estudiantes, ante esta problemática el autor de este trabajo se plantea establecer importantes hábitos para el desarrollo de la actividad física como un aporte al desarrollo personal de los estudiantes para encaminarles aun futuro promisorio.

Es de señalar que diversas son las conceptualizaciones que en la práctica le suelen dar a las actividades físicas y a la salud mental, desde el punto gramatical van por significados diferentes

pero su accionar propenden a mejorar lo físico de la persona permitiendo con ellos tener una salud mental equilibrada, donde lo primero se convierta en sustento de lo segundo y así cuando se allá reconocido que es que tanto la actividad física y la salud mental deben de ir de la mano se abra entendido entonces la importancia de ambos y que sus resultados se visualizara en conjunto dentro de cada persona. Sánchez-Beleña, F., Alejo García-Naveira, V. (2017).

Finalmente hay que reconocer que toda actividad física se constituye en un aporte beneficioso a otras actividades y componentes del ser humano es así que con el desarrollo de múltiples actividades físicas se requieren de otras estrategias de intervención que permitan el desarrollo de otros aspectos positivos y en este caso nos referimos al desarrollo de la salud mental como producto de las actividades físicas, lo que tiene un impactó beneficioso en el rendimiento académico de los estudiantes (Peralta-Diaz 2006 y otros-2014), esto hace que la participación en diversos programas de actividades física vallan favoreciendo las adaptaciones la conducta y la personalidad de los estudiantes.

Materiales y métodos

La investigación para este artículo se realizó mediante la revisión sistemática de la literatura existente sobre la aplicación del método deductivo en la educación media en un contexto institucional, desde un método cualitativo y un punto de vista descriptivo, con el objetivo de determinar la esencia de los hábitos de la actividad física. la evidencia que es objeto del estudio y el alcance. Los sujetos de este estudio fueron 830 estudiantes como población de la unidad educativa “Guale”, el estudio específico que se realizó con una muestra de 70 estudiantes, en la fase inicial se utilizó la encuesta para recolectar información relevante, por lo que los métodos incluyeron: estadística descriptiva científica, inductiva-deductiva y analítica. utilizado para cada diseño de instrumento, se preparó una tabla que desglose las tasas de respuesta para cada opción y muestra las tasas de respuesta en una tabla de datos. Finalmente se explican los resultados obtenidos durante el estudio y se discuten los mismos para llegar a la conclusión.

Resultados

Tabla 1: Realizas una actividad física semanalmente

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	54	77%
NO	4	6%
A VECES	12	17%
TOTAL	70	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa "GUALE"

Los estudiantes encuestados indican que, de las veces, ellos sí realizan actividad física semanalmente, esto sugiere que tienen una activa y comprometida con mantenerse en movimiento que indican que es muy bueno, y el a veces. Esto podría indicar que hay momentos en los que se siente motivada o encuentra oportunidades para ejercitarse, pero no de manera constante.

Tabla 2: La actividad física como lo puede calificar para su salud como:

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENO	64	91%
BUENO	6	9%
REGULAR	0	0%
TOTAL	70	100%

Fuente: Estudiantes de la unidad educativa "GUALE"

Los encuestado califica la actividad física como "muy buena" para su salud, esto sugiere que la mayoría reconoce los beneficios positivos de mantenerse activo físicamente. la califica simplemente como "buena". Aunque es un porcentaje menor, aún es una evaluación positiva.

Tabla 3: De las siguientes actividades, cuál de ellas prácticas en tus tiempos libres

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
HACER DEPORTE	39	56%
VIDEO JUEGOS	11	16%
VER LA TELEVISIÓN	20	28%
TOTAL	0	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa "GUALE"

En la pregunta tres indica los estudiantes encuestados que dedica su tiempo libre a hacer deporte, esto es una señal positiva, ya que el ejercicio físico tiene múltiples beneficios para la salud, como mantenerse en forma, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, de la segunda alternativa indica aunque es una actividad común, es importante recordar que un exceso de tiempo frente a la pantalla puede afectar negativamente la salud, si bien los videojuegos pueden ser entretenidos y estimulantes, es fundamental no descuidar.

Tabla 4: Cuál de los siguientes deportes practicas más a menudo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FUTBOL	37	53%
BICICLETA	22	31%
CAMINAR	11	16%
TOTAL	70	100%

Fuente: Estudiantes De La Unidad Educativa "GUALE"

En esta pregunta cuatro podemos apreciar que los encuestados practica fútbol con regularidad el fútbol es un deporte popular en todo el mundo y ofrece beneficios como la mejora de la condición física, en su otra mayoría elige la bicicleta como su actividad deportiva es excelente para la salud cardiovascular, la resistencia, la movilidad y de final los estudiantes optan en caminar en su menoría, aunque puede parecer una actividad sencilla.

Tabla 5: Consideras que toda actividad física ayuda a la salud mental

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	58	83%
NO	0	0%
TAL VEZ	12	17%
TOTAL	0	100%

Fuente: Estudiantes De La Unidad Educativa “GUALE”

Finalmente, los estudiantes de la unidad educativa “Guale” afirman en su mayoría cree que toda actividad física ayuda a la salud mental, esto refleja una percepción positiva y consciente de los beneficios de mantenerse activo y en un porcentaje menor tiene dudas o considera que tal vez la actividad física influye en la salud mental es importante seguir educando sobre esta relación para fomentar hábitos saludables.

Discusión

Con los resultados emitidos en la encuesta aplicadas a los estudiantes de la educación básica media de la unidad educativa “Guale” del cantón Paján, se logra determinar que los estudiante de este nivel se inclinan por un buen desarrollo de actividades física a tal punto que todas la preguntas aplicadas, la gran mayoría de los niños expresan sentir inclinación por varias actividades físicas y deportivas, llegando a inclusive a señalar cuál es su deporte favorito, en las misma encuesta los estudiantes en un porcentaje mayoritario reconoce que toda actividad física que es un aporte al desarrollo corporal y por consiguiente mental, de la misma manera has señalado que consideran a toda actividad física como muy buena, estas puntualizaciones permite reconocer que los estudiantes tienen a la educación física como una de las asignaturas predilectas donde irán adquiriendo una serie de hábitos que les permitan desarrollar múltiples actividades física y con ello están manteniendo la salud mental.

En concordancia con el párrafo que antecede amerita reconocer que “la actividad física es una de las causas más reconocidas para el desarrollo de las enfermedades en los seres humanos (Schiffer T 2009), esto significa que la práctica de actividades físico-deportivas es una preocupación permanente del sector educativo como del de la salud, ´por cuanto tienen relación en lo referente a

resolver problemas de salud y de la práctica deportiva como comportamiento y cultura humana, ya que la práctica de la actividad física acompañada de una alimentación saludable promueven un estilo de vida activo, sano y participativo en la comunidad y lo más fundamental es que de esta manera se fomenta y se crean hábitos para el desarrollo de actividades físicas y de esa manera se van formando a estudiantes con una vida organizada y con proyección de futuro saludable, adquiriendo hábitos y previniendo enfermedades (Martínez O-2016).

Las respuestas obtenidas y las teorías revisadas señalan claramente que la salud mental como producto de la actividad física debe ser objeto de la actividad física e incorporarse de manera organizada en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las unidades educativas, lo que indudablemente convertirá al estudiante en personas activas y capacitadas para aumentar el control sobre su salud mental y saber elegir las opciones que sean beneficiosas y llevando a una vida físicamente activa y muy saludable, ente caso el docente se lo considera como un actor clave, en la adquisición de los contenidos y desarrollo de las destrezas y hábitos correspondiente.(MCCTH - 2019).

Los resultados del presente trabajo como se puede apreciar han sido objeto de comparación y análisis y discusión con los diferentes resultados que han ido dando autores como los que aquí se citan y de esta manera se llega a comprender la gran motivación que tiene los estudiantes por recibir las clases de la actividad física y con ello ir desarrollando habilidades y destrezas que les permitan practicar actividades físicas y mantener la salud física y mental.

Conclusión

el presente trabajo se concluye señalando que las actividades físicas permiten que los niños desarrollen una variedad de destrezas, habilidades, cualidades, hábitos de comunicación, que desarrollen disciplinas, haciendo que todo esto les conlleve a potencializar para el desarrollo de actividades físicas que le permitan mantener una buena salud física y mental, lo señalado se logra mantener de juegos, deportes actividades recreativas, ejercicios físicos programados desplazamiento actividades en el contexto familiar en el contexto de las unidades educativas y dentro de la comunidad.

Se debe reconocer que los estudiantes encuestados se nota que poseen una inclinación formidable para el desarrollo de cualquier actividad física, lo que debe ser aprovechado de manera organizado sistemática y permanente por los profesores de educación física a fin de que los estudiantes

cumplan sus propósitos deportivos y recreativos desarrollando y creando hábitos para la práctica de actividades físicas y deportivas, lo que indudablemente va a mejorar la salud física y mental de los niños y además, este tipo de actividades debe manejarse en todas las unidades educativas incluyendo el propósito en el currículo nacional y particular de cada institución educativa.

Finalmente hay que reconocer que los niños investigados llevan en su sangre la actividad deportiva y la ponen de manifiesto a través del deporte que practican, convirtiendo a esa actividad como un elemento muy influyente en su desarrollo en su cultura y en su diario vivir, demostrando estar casi ligados a la práctica deportiva y conjugando actividades dentro de sus procesos de aprendizaje para la vida, mejorando de esa manera de forma excelente la salud física y mental de cada uno, lo que si le es posible por cuanto los niños y jóvenes pasan de su gran parte de su tiempo en el centro educativo.

Referencias

1. Cachón-Zagalaz, J., Cuervo-Tuero, C., Zagalaz Sánchez, M.L., González-González de Mesa, C. (2015)
2. Sánchez-Beleña, F., Alejo García-Naveira, V. (2017). Sobre entrenamiento y deporte desde una perspectiva psicológica: estado de la cuestión. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*.
3. Muños Holger, metodología para la evaluar la competencia profesional de gestionar proyectos deportivos. (2021) Ecuador.
4. López V, Pérez D, Manrique J, Monjas R. Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2016.
5. Gil P, Cuevas R, Contreras O, Díaz A. Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*. 2012.
6. Grados J. Salud mental infantil: tendencias actuales en la necesidad y provisión de servicios en los Estados Unidos. *Revista de Psicología*. 2013.
7. Salazar C. Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez. México. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*. 2016.

8. Schiffer T, Kleinert J, Sperlich B, Schulte S, Struder H. Effects of aerobic dance and fitness programme on physiological and psychological performance in men and women. *I.J. Fitness*. 2009
9. Martínez O, Pérez F, Díaz V. El ejercicio físico como tratamiento complementario para la ansiedad y depresión. In Gallego J, Alcaraz J, Aguilar A, Cangas D. *Avances en actividad física y deportiva inclusiva*. Almería: Universidad de Almería; 2016.
10. MCCTH. *Hacia el país del conocimiento. Propuestas para el debate*. [Online].; 2012 [cited 2019]
11. 2019
12. López-Bárcena, J.J., González de Cossio-Ortiz, M.G., Rodríguez-Gutiérrez, M.C. (2006). Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia. *Medicina Interna de México*, 22(3), 189-196. Disponible en: https://www.cmim.org/Revista/2006/200603_may_jun.pdf
13. Peralta-Díaz, S.C., Ramírez-Giraldo, A.F.,
14. Castaño-Buitrago, H. (2006). Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, 17,196-219. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2054>
15. Zhou, YX, Zhao, Z.T., Li, L., Wan, C.S., Peng, C.H., Yang, J., Ou, C.Q. (2014). Predictores de Promedio de primer año de los estudiantes de medicina: longitudinal estudio de 1285 matriculados en China. *BMC Educación Médica*, 14, 87. <http://doi.org/10.1186/1472-6920-14-87>

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).