

# PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

---

Volumen 19  
Número 1

2024

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"








*Artículo original*

## ***Competencias digitales de docentes de Educación Física para reducir el estrés de estudiantes mediante emprendimiento en proyectos***

*Digital competencies of Physical Education teachers to reduce student stress through project-based entrepreneurship*

*Competências digitais dos professores de Educação Física para reduzir o estresse dos alunos por meio do empreendedorismo baseado em projetos*

David De la Cruz Montoya<sup>1\*</sup> , Anita Esther Romero Mestanza<sup>1</sup> ,  
Teresa de Jesús Campana Añasco<sup>1</sup> , Nelly Dioses Lescano<sup>2</sup> , José Iván Llatas Lozano<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidad César Vallejo. Escuela de Posgrado, Perú.

<sup>2</sup>Universidad Señor de Sipán, Perú

\*Autor para la correspondencia: doctposgrado2023@gmail.com

**Recibido:** 25/10/2023.

**Aprobado:** 09/01/2024.

---

### **RESUMEN**

Los emprendimientos en proyectos de la actividad física y el deporte, ante todo, han demostrado ser atractivos y curativos, por excelencia. Es muy notable esta situación en individuos que invierten gran parte de su tiempo sentados frente a un computador, como



---

es el caso de los estudiantes en formación que desarrollan competencias digitales. En este trabajo, se consideró la necesidad de investigar la relación existente entre la labor que realizan estos estudiantes y los inconvenientes para la salud que generan las prolongadas horas que ellos invierten en su trabajo de vinculación con las competencias digitales; por lo que el objetivo consistió en determinar cuáles son las causas fundamentales que provocan el estrés en estudiantes de informática y en qué medida la actividad física que realizan les ayuda reducir estos impactos de la actividad profesional. Para lograrlo, se aplicaron métodos del nivel empírico como la observación científica, la entrevista y la encuesta. Como resultados preliminares, a partir de un preexperimento, se pudo constatar que los estudiantes percibieron un cambio satisfactorio, con niveles inferiores de estrés y mejoras de los comportamientos posturales.

**Palabras clave:** comportamientos posturales, ejercicio físico, estrés.

---

#### **ABSTRACT**

Entrepreneurship in physical activity and sports projects, above all, has proven to be attractive and healing, par excellence. This situation is very notable in individuals who spend a large part of their time sitting in front of a computer, as is the case of students in training who develop digital skills. In this work, the need to investigate the relationship between the work carried out by these students and the health problems generated by the long hours they invest in their work linking with digital skills was considered; therefore, the objective was to determine what are the fundamental causes that cause stress in computer science students and to what extent the physical activity they perform helps them reduce these impacts of professional activity. To achieve this, empirical level methods such as scientific observation, interviews and surveys were applied. As preliminary results, from a pre-experiment, it was confirmed that the students perceived a satisfactory change, with lower levels of stress and improvements in postural behaviors.

**Keywords:** postural behaviors, physical exercise, stress.

---



---

## RESUMO

O empreendedorismo em projetos de atividade física e esportivos, sobretudo, tem se mostrado atrativo e curativo, por excelência. Esta situação é muito notória nos indivíduos que passam grande parte do seu tempo sentados em frente ao computador, como é o caso dos alunos em formação que desenvolvem competências digitais. Neste trabalho foi considerada a necessidade de investigar a relação entre o trabalho realizado por esses alunos e os problemas de saúde gerados pelas longas horas que investem no seu trabalho vinculando-se às competências digitais; Portanto, objetivou-se determinar quais são as causas fundamentais que causam estresse em estudantes de informática e em que medida a atividade física que realizam os ajuda a reduzir esses impactos da atividade profissional. Para conseguir isso, foram aplicados métodos de nível empírico, como observação científica, entrevistas e pesquisas. Como resultados preliminares, de um pré-experimento, confirmou-se que os alunos perceberam uma mudança satisfatória, com menores níveis de estresse e melhorias nos comportamentos posturais.

**Palavras-chave:** comportamentos posturais, exercício físico, estresse.

---

## INTRODUCCIÓN

Cada vez son más las personas con intención de emprender en proyectos de preparación Física, sin contar con un plan de negocios que logre alcanzar de manera segura sus propósitos, debido a que solo un pequeño porcentaje de los proyectos de emprendimiento cumple sus objetivos. Antes de lanzar un producto o servicio, se debe evaluar su viabilidad desde una perspectiva realista y considerar los recursos disponibles para su realización. Por lo que es necesaria la revisión de lecturas sobre aprendizaje empresarial, en proyectos de preparación física para reducir el estrés.

Desde mucho tiempo, la Unión Europea plantea, en sus normativas, fomentar el emprendimiento desde los primeros inicios de la etapa escolar hasta los estudios universitarios (Sánchez-Torné *et al.*, 2021) sobre todo en proyectos vinculados a la salud,



tanto física como mental que logren la disminución del estrés, los que pueden estar vinculados al desarrollo de las competencias digitales.

Finlandia, de acuerdo al último alcance de (Global Entrepreneurship Monitor 2021/2022), ocupa uno de los primeros lugares con un 6.09 %, en demostrar el éxito en el emprendimiento de proyectos que vinculan la formación empresarial con la educación básica. Una de las características de este emprendimiento es que incluye proyectos asociados a educación y la preparación física.

Las nuevas disposiciones educativas, tanto nacionales como internacionales permiten y favorecen la inserción de proyectos de emprendimiento en el sistema educativo; por ello en América Latina ya se inicia este enfoque y aunque carece de beneficios financieros, crea significativos impactos sociales (Ibáñez, 2021).

Los emprendimientos vinculados al deporte y la actividad física son considerados por la comunidad local como un instrumento de alto valor para transformar la sociedad e implica directamente, por su nivel de convocatoria, el pleno desarrollo de los individuos, además del aspecto de la socialización (Ramírez, *et al.*, 2004).

Existen planteamientos teóricos que indican que el ejercicio físico puede reducir los impactos negativos en los estados emocionales como la ansiedad, la depresión y el estrés; contribuyen a mejorar las capacidades intelectuales y cognitivas y generan cambios funcionales mediante la práctica de actividad física y el deporte.

Todo esto conduce a plantear que la actividad deportiva se convierte en un elemento primordial para activar programas de promoción de la salud a favor de poblaciones infantojuveniles sin patologías específicas, entre ellas, las irregularidades en el aprendizaje, los síntomas de hiperactividad, algunos casos de deficiencia mental y conducta disocial (Ramírez *et al.*, 2004).

En centros de formación asociados a las Tecnología de la Información y las Comunicaciones (TIC) como es el caso de la Universidad de Ciencias Informáticas, en La Habana, Cuba, no se dedica el tiempo necesario para la práctica de la actividad física y los deportes; se parte



de la premisa de que los estudiantes durante el curso mantienen una estancia prolongada frente a las computadoras y se manifiestan problemas en la adopción de posturas. En este contexto, la práctica de ejercicios físicos se realiza de forma espontánea, por lo que se hace necesario la realización de actividades físicas, educativas adicionales, para contribuir a la prevención de enfermedades profesionales (Márquez, *et al.*, 2014) y se considera preciso desarrollar ejercicios físicos enfocados en fortalecer los músculos (Márquez *et al.*, 2014)

Los tiempos de COVID-19 impulsaron la necesidad a nivel mundial de ejercer la actividad física para evitar el sedentarismo, la obesidad y los problemas de autismo inducido que pudiera ser causado por el exceso de horas frente a la televisión y la computadora.

Existen estadísticas de estudios aplicados en los Estados Unidos que corroboran como, en el caso de los niños, se redujo el acceso a actividades físicas en la escuela como fue la Educación Física, el recreo y los desplazamientos a pie. Las ligas deportivas de equipos juveniles cancelaron todos los entrenamientos y partidos en la mayoría de los estados norteamericanos; de igual forma, las clases de gimnasia, danza y artes marciales para jóvenes también se afectaron y se prohibieron aglomeraciones en parques públicos, federales, estatales y locales.

Asimismo, los centros de ocio, zonas de juego, los senderos y las playas se cerraron en muchas jurisdicciones. Es muy posible que estas medidas de aislamiento social implantadas hayan frenado la propagación del COVID-19, pero también, como efecto secundario, se limitó la capacidad de los niños de realizar actividad física en niveles suficientes, para mantener la salud y prevenir enfermedades.

En este estudio, se observó que tres cuartas partes de los niños y jóvenes estadounidenses de entre 6 y 15 años no cumplen con la recomendación de las pautas, de al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa por día. Además, casi la mitad de los niños y jóvenes estadounidenses de entre 6 y 11 años pasan dos o más horas al día frente a una pantalla, un nivel de comportamiento superior a los niveles recomendados por la Academia Americana de Pediatría.



La actividad física insuficiente y un comportamiento sedentario excesivo entre los niños representa un problema importante porque es probable que los patrones de comportamiento saludable en la infancia persistan en la edad adulta y pueden conducir a un mayor riesgo de padecer una serie de enfermedades graves (por ejemplo, sobrepeso/obesidad, diabetes de tipo II y síndrome metabólico) en la infancia posterior y en la edad adulta (Dunton, *et al.*, 2020).

Por otra parte, en esta relación competencia digital-actividad física no solo han sido relevantes las investigaciones sobre terapias para remediar los trastornos prolongados por una posición extendida frente a la computadora, sino también desde los dispositivos digitales que se han creado para sostener una desarrolladora sesión de actividad física.

Para lograr esta contribución se combinan los productos con el uso de aplicaciones para teléfonos inteligentes y ordenadores. Estos pueden ayudar a los usuarios, mediante una serie de herramientas de motivación y seguimiento, a gestionar no solo su condición, sino también mejorar la salud personal, pues entre otros servicios estos dispositivos tienen el potencial de proporcionar información específica y personalizada, a través de algoritmos diseñados específicamente, por profesionales de la salud.

Este tipo de tecnología emergente puede constituir un medio alternativo para proporcionar apoyo y motivación continuos a las personas que desean aumentar sus niveles de actividad o mantenerlos, tras una intervención estructurada sobre el estilo de vida. Estos recursos portátiles de seguimiento de la actividad, basados en el consumidor, pueden ayudar también a reducir la carga de tiempo y recursos asociada a los métodos tradicionales de apoyo continuo.

Los ensayos controlados aleatorios han demostrado que estos dispositivos son prometedores en relación con el aumento de la participación en la actividad física. Sin embargo, el número de participantes en los estudios individuales tiende a ser bajo, lo que dificulta la evaluación adecuada de sus beneficios. Además, la investigación relativa a su adherencia y eficacia a largo plazo es limitada (Brickwood, *et al.*, 2019).



La aplicación de las nuevas tecnologías en la Educación Física implica necesariamente la inclusión de la competencia digital en el aula; competencia digital entendida como una de las competencias básicas del currículo de la enseñanza obligatoria. Por ello, el profesorado de Educación Física asume que la competencia digital no es simplemente una habilidad tecnológica o técnico-instrumental, sino que contribuye a trascender el simple manejo de la información o de las herramientas tecnológicas y se compone necesariamente de otros conocimientos, dimensiones y habilidades, tanto personales como sociales.

Con la inclusión de las TIC en el ámbito de la Educación Física, el profesorado tiene la posibilidad de organizar y programar unidades didácticas más atractivas, algo que no solo beneficia al alumnado, sino a toda la comunidad educativa. Así, los docentes que son capaces de combinar adecuadamente el uso de las TIC con los requerimientos metodológicos de la Educación Física, para crear nuevas perspectivas y satisfacer las necesidades educativas; sin embargo, el uso de la competencia digital puede convertir las actividades realizadas en el aula de Educación Física en sedentarias, al reducir el compromiso motor y disminuir el atractivo lúdico y social de la asignatura (Martínez-Rico, *et al.*, 2021).

La tecnología digital en la escuela se ha convertido en una estrategia influyente para que los profesores las utilicen en apoyo de sus prácticas pedagógicas y del aprendizaje de los alumnos. Sin embargo, es importante señalar que el uso de la tecnología sin intención de facilitar el aprendizaje no enriquece la experiencia educativa. De hecho, los principales hallazgos sobre las intervenciones basadas en la tecnología, en línea y combinadas, en Educación Física, encontraron que se utiliza principalmente, para mejorar la salud o las variables de motivación, pero no los resultados de aprendizaje del currículo de la asignatura.

A partir de la información proporcionada, queda claro que desde el punto de vista teórico los autores mencionados coinciden en que el tiempo prolongado frente a las computadoras y otros dispositivos de las TIC hacen daño a la salud de los estudiantes, sobre todo los de informática. Es por ello, y para confirmar esta hipótesis sobre el rol de la actividad física y el deporte como método terapéutico para reducir el estrés en estos estudiantes, se plantea





como objetivo determinar cuáles son las causas fundamentales que provocan el estrés en estudiantes de informática y en qué medida la actividad física que realizan les ayuda reducir estos impactos de la actividad profesional.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para corroborar esta hipótesis se estableció un diagnóstico apoyado en la aplicación de la encuesta a estudiantes, entrevista a profesores y la observación científica aplicada a 10 clases. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes de Educación Básica Regular que tienen planificado continuar estudios relacionados con la informática en, Lima, Perú y se entrevistaron cinco profesores que imparten Educación Física a estos estudiantes.

En la observación científica, mediada por una guía, se valoró la presencia de actividades físicas. También se determinó la forma promedio en que los estudiantes se sientan frente a la computadora, así como las veces que alternan las actividades.

La entrevista fue dirigida a cinco profesores de Educación Física, con el objetivo de conocer si conciben actividades específicas que ayudan a mejorar o rehabilitar los músculos que normalmente menos ejercitan los estudiantes en esta especialidad.

La encuesta fue dirigida a los estudiantes, mediante esta se pudo conocer el estado de opinión que tienen sobre su actividad cognitiva frente a la computadora, la presencia del estrés resultante de ello y de la presencia o ausencia de actividad física para mitigar los impactos de las prolongadas horas frente a sus dispositivos electrónicos digitales.

Una vez instrumentada un grupo de sesiones de ejercicios físicos para reducir el estrés resultante de largas jornadas en el computador, se aplica un preexperimento para validar empíricamente estos resultados. La investigación se desarrolló con enfoque cuantitativo, de tipo analítico y diseño cuasi experimental, con pre test y postest en un mismo grupo. El test estuvo conformado por siete preguntas sobre el estrés (aplicado en el Perú por Palomino (2021), adaptado en Chile.



El criterio de inclusión fue considerar a las estudiantes que tuvieron la disposición voluntaria de contestar dicho cuestionario, cuando iniciaron sus estudios presenciales en el año 2023.

Se consideró a cada alternativa las siguientes ponderaciones establecidas: Nunca =1, A veces=2, Muchas Veces=3 y Siempre=4, para cada ítem. Las informaciones obtenidas se procesaron en una base de datos del programa Excel, los resultados se presentaron en tablas. La prueba de la normalidad se hizo con el programa estadístico IBM-SPSS 20.0; luego, la prueba de diferencia de medias se hizo empleando el estadígrafo *T de Student*.

La prueba de Hipótesis nula ( $H_0$ ) y alterna ( $H_a$ ); con una significancia  $\leq 0.05$ :

- $H_0$ : No existe diferencia significativa entre las puntuaciones obtenidas antes y después de la semana de olimpiadas deportivas en la Institución educativa
- $H_a$ : Existe diferencia significativa entre las puntuaciones obtenidas antes y después de la semana de olimpiadas deportivas en la Institución educativa

Las informaciones de los cuestionarios del pre-test y post-test se recogieron y procesaron luego de la primera semana del mes de noviembre del año 2023.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### *Descripción de resultados del diagnóstico inicial*

Observación científica: en las diez clases visitadas, se pudo percibir que no se contemplan actividades físicas acompañantes, antes, durante o después del contacto de los estudiantes con sus computadoras. La forma promedio en que los estudiantes se sentaron para trabajar en la computadora fue incorrecta, en muchos casos no se conserva una posición ventajosa para la disposición física de la columna vertebral.



Asimismo, se observó que los estudiantes se reclinaron incorrectamente en sus sillas, en busca de comodidad y de forma general, no se alternaron actividades de ninguna índole con la actividad vinculada al ejercicio de la informática, excepto salir a pedir alguna consulta o gestión personal. No se apreciaron actividades físicas ni de entretenimiento que pudiesen combatir con el estrés resultante de este tipo de trabajo.

Entrevista: mediante este método se pudo comprobar que los profesores de Educación Física no contemplan en sus preparaciones metodológicas ningún tipo de actividad que desarrolle los músculos más utilizados en la actividad del informático. Esto demuestra que hay que trabajar más en la profesionalización de la Educación Física, para esta especialidad.

Encuesta: desde este método se pudo determinar que los estudiantes sienten en algún momento del día cansancio, fatiga, aun cuando esta actividad les apasiona y motiva, pues el 80 % la escogió en primera opción. Ellos plantean en este instrumento que hubiera sido muy conveniente contar con actividades físicas, juegos o deportes en diferentes momentos de formación.

Triangulación metodológica: después de analizar los resultados de estos métodos se han llegado a las siguientes conclusiones preliminares.

- Todos los métodos coinciden en que no se toma en consideración las actividades recreativas y físicas que acompañan la jornada de trabajo frente a la computadora. Situación que afecta la salud psicológica de estudiantes y profesores.
- En la observación y la entrevista, se coincide en que los profesores de Educación Física no ajustan los contenidos, a la profesionalización de la carrera de informática (no hay presencia de actividades físicas que ayuden a aliviar el estrés de la jornada de trabajo, así como a desarrollar los músculos que intervienen en este tipo de profesión).

Las puntuaciones del pre-test y pos-test aplicado previamente, en investigaciones semejantes en el Perú por Palomino, adaptado en Chile por Román *et al.* (2008) se han registrado en la tabla 1, mostrada a continuación (Tabla 1).



**Tabla 1.** - Pre test y Post test del test para medir el autodomínio por manejo del estrés (antes y después de aplicada la selección de ejercicios propuestos)

Ítems del Test para medir el estrés	Pretest	Postest
1. Me costó mucho calmarme	124	101
2. Me descontrolé en ciertas situaciones.	120	96
3. Sentí que estaba muy nervioso(a)	102	103
4. Noté que me estaba poniendo intranquilo(a).	94	94
5. Se me hizo difícil relajarme.	114	98
6. No soporté que algo me apartara de lo que estaba haciendo continuamente.	94	85
7. Sentí que estaba muy irritable.	120	119
Promedio o media aritmética	109.7	99.4

Interpretación de la tabla 1, en el primer ítem, se alcanzó la puntuación mayor en el pre test que corresponde a 124 puntos en comparación a la puntuación del post test de 101. La menor puntuación en el pre test está en ítem 7, corresponde a 94 puntos para el ítem 4 y 5 con nula y pequeña diferencia respecto al post test.

#### *Inferencia de resultados del preexperimento*

Se hizo la Prueba de hipótesis para determinar si la diferencia de medias (promedios) fue significativa; con respecto a una significancia de 0,05; se obtuvo un "P valor" para la prueba *T de Student* de 0.046 menor de 0,05 entonces se rechazó la hipótesis nula y se aprobó la hipótesis alterna:

Existe diferencia significativa entre las puntuaciones obtenidas antes y después de la semana de olimpiadas deportivas en la Institución educativa para una Sig de 0,05; es decir, la diferencia de promedios (109.7 y 99.4) fue significativa.

Al realizar un balance en los resultados se pudo demostrar a efectividad de los ejercicios propuestos para aliviar el estrés en los estudiantes, así como la posición que ellos deben sostener frente a las computadoras.





Esta investigación parte de la premisa de que los requerimientos que se presentan actualmente a las universidades para mantener su ranking internacional son cada vez mayores y por supuesto, recaen sobre los docentes, presiones, indicaciones a cumplimentar que van en aumento constante. Por otro lado, también se destaca el trabajo de Gutiérrez (2021) dedicado a reducir el estrés en estudiantes, pero no desde la informática, como se refleja en el estudio que aquí se presenta, sino a estudiantes de la carreras pedagógicas, donde se desprende que la didáctica de la enseñanza es una profesión bonita y necesaria, pero muy compleja, pues el ser humano es una combinación de influencias internas y externas y por consiguiente educar caracteres y personalidades diferentes conlleva un estudio, un esfuerzo que constantemente crea un estrés en la profesión.

En materia de intentar aplicar diferentes ejercicios físicos para aliviar este estrés profesional no podía faltar como referente la obra de Escobar *et al.* (2019) quien recurre a la técnica Yoga para disminuir los niveles de estrés también de estudiantes, pero del sector de la salud.

## CONCLUSIONES

En este trabajo se pudo comprobar que la actividad física y deportiva es una alternativa terapéutica de altos quilates para combatir el estrés y otros trastornos que afectan la calidad de vida y la salud humana.

Tanto los resultados del diagnóstico como los de factibilidad práctica demostró que la actividad de rutina de un informático necesita ser complementada por la actividad física para garantizar un alto nivel de salud en esos individuos y, por tanto, el impacto de estos ejercicios arrojó resultados satisfactorios según el preexperimento realizado.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brickwood, K. J., Watson, G., O'Brien, J., & Williams, A. D. (2019). Consumer-based wearable activity trackers increase physical activity participation: systematic review and meta-analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(4), e11819. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30977740/>
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the US. *BMC public health*, 20(1), 1-13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32887592/>
- Escobar Zurita, E. R., Herrera Cisneros, S. P., & Obregón Veloz, I. E. (2019). Enseñanza del Yoga como técnica para disminuir los niveles de estrés en estudiantes de pregrado de la facultad de Salud Pública. *Revista Cubana de Reumatología*, 21(2). 321. [https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/685/html\\_1](https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/685/html_1)
- Ibáñez, M. J. (2021). Social entrepreneurship review: A gap in the Latin American context. *Management Research: Journal of the Iberoamerican Academy of Management*, 20(1), 6-24. <https://doi.org/10.1108/MRJIAM-09-2021-1232>
- Márquez, M. C., Valcárcel, Y. P., Pozo, Y. P., & Stiven, E. R. (2014). Deporte, actividad física y salud de los trabajadores: Su importancia para la productividad en la Universidad de las Ciencias Informáticas. *EmásF: revista digital de educación física*, (28), 61-73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4746712>
- Martínez-Rico, G., Alberola-Albors, M., Pérez-Campos, C., & González-García, R. J. (2021). Physical Education Teachers' Perceived Digital Competences: Are They Prepared for the Challenges of the New Digital Age?. *Sustainability*, 14(1). <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/2341?locale-attribute=en>
- Palomino Quiroz, K. (2021). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21): propiedades psicométricas y datos normativos en población adulta de Lima Metropolitana, 2021 [acceso 21/02/2023].



[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70915/Palomino\\_QKM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70915/Palomino_QKM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81501807>

Sánchez-Torné, I., Pérez-Suárez, M., García-Río, E., & Baena-Luna, P. (2021). ¿Cómo influye el género en la Intención Emprendedora? Un análisis del estudiantado universitario. *Revista de Investigación Educativa*, 39(2), Article 2.  
<https://revistas.um.es/rie/article/view/428451>

***Conflictos de intereses:***

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

***Contribución de los autores:***

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

