

## Acciones para mejorar el acondicionamiento físico de los jóvenes: un estilo de vida saludable

**Yasser Vera Guerra**

Universidad Marta Abreu de Las Villas. Cuba. [reyk.dario@gmail.com](mailto:reyk.dario@gmail.com) <http://orcid.org/0000-0002-0940-4031>

**Keylem Hernández León**

Universidad Marta Abreu de Las Villas. Cuba. [khleon@uclv.cu](mailto:khleon@uclv.cu) <https://orcid.org/0009-0005-3248-5537>

Recibido: 24/II/2024

Aceptado: 13/VI/2024

Publicado: 1/VII/2024

**Resumen:** El ser humano para mantenerse en óptima condición física y psicológica debe realizar ejercicios físicos. Por eso el sistema educacional cubano lo incluye desde la primera infancia hasta la adultez. Existen además de la Educación Física como asignatura, otras formas de ejercitar el cuerpo, como la práctica de deporte y el baile; esta última ha ganado protagonismo en los últimos tiempos al constituirse los grupos de aficionados en los centros universitarios, casas de culturas, centros laborales, la comunidad, etc. El sujeto debe ser capaz de actuar como un hacedor de su propia salud; practicando estilos y hábitos de vida saludables. Elaborar acciones para el desarrollo de los niveles de condición física de los jóvenes utilizando los bailes tradicionales como estilo de vida saludable, viene a ser una propuesta a tener en cuenta dentro de la clase de Educación Física. Para ello se utiliza el método dialéctico - materialista como vía fundamental para desarrollar la investigación que resultará en acciones para utilizar diferentes ritmos de bailes como ejercicios especiales correctamente dosificados y estructurados. De aplicarse el mismo la condición física de los jóvenes mejorará a niveles considerables.



*Acciones para mejorar el acondicionamiento físico de los jóvenes: un estilo de vida saludable/Actions to improve the physical conditions of young people: a healthy lifestyle/ Acções para melhorar a aptidão dos jovens: um estilo de vida saudável*

**Palabras clave:** condición física; baile; acciones; estilo de vida saludable

**Actions to improve the physical conditions of young people: a healthy lifestyle**

**Abstract:** Human beings must perform physical exercises. That is why the Cuban educational system includes it from early childhood to adulthood. In addition to Physical Education as a subject, there are other ways to exercise, for example practicing sports and dancing. Dancing has lately become very popular among the young as fan groups have been established in university centers, cultural centers, workplaces, the community, etc. The subject must be able to act as a doer of his or her own health; practicing healthy lifestyles and habits. Developing Actions for the development of the physical fitness levels of young people using traditional dances as a healthy lifestyle is a proposal to take into account within the Physical Education class. To do this, the materialist dialectical method is used as a fundamental way to develop the research that will result in Actions to use different dance rhythms as special exercises correctly dosed and structured which are expected to significantly improve the physical condition of young people.

**Keywords:** physical condition; dance; actions; healthy lifestyle

**Acções para melhorar a aptidão dos jovens: um estilo de vida saudável**

**Resumo:** Para se manter em ótimas condições físicas e psicológicas, o ser humano deve realizar exercícios físicos. É por isso que o sistema educacional cubano o inclui desde a primeira infância até a idade adulta. Além da Educação Física como disciplina, existem outras formas de exercitar o corpo, como praticar desportos e dançar; este último ganhou destaque nos últimos tempos à medida que grupos de fãs foram estabelecidos em centros universitários, centros culturais, locais de trabalho, na comunidade, etc. O sujeito deve ser capaz de atuar como fazedor de sua própria saúde; praticar estilos de vida e hábitos saudáveis. Desenvolver acções para desenvolver os níveis de aptidão física dos jovens que utilizam as danças tradicionais como estilo de vida saudável é uma proposta a ter em conta nas aulas de Educação Física. Para isso, utiliza-se o método dialético-materialista como forma fundamental para o desenvolvimento da

pesquisa que resultará em ações de utilização de diferentes ritmos de dança como exercícios especiais, corretamente doseados estruturados. Se for aplicado, a condição física dos jovens melhorará a níveis consideráveis.

**Palavras-chave:** condição física; dança; ações; estilo de vida saudável

## Introducción

La educación física tiene como propósito contribuir al mejoramiento y cuidado de la salud del ser humano, prevenir enfermedades no transmisibles y mantener en óptimas condiciones el estado físico y las habilidades motrices, siendo esencial este proceso en la educación. El baile utiliza el movimiento intenso, armonioso y rítmico de las diferentes partes del cuerpo acompañado casi siempre de música, donde intervienen repetidamente diferentes planos musculares. Esta modalidad del arte popular, posee movimientos libres, coreográficos y complejos incluyendo saltos, giros y cargadas, para los que se necesita una buena condición física, para minimizar lesiones. Se conoce que la práctica relativamente sistemática de esta actividad requiere de ciertas condiciones físicas, las cuales suelen ser muy intensas según:

- El ritmo. Su práctica tiene ejercicios complejos y un gasto energético importante.
- La dosificación de determinados ejercicios. Son necesarios para elevar su rendimiento físico ganando en coordinación y fluidez de los movimientos.

Por lo que es imprescindible implementar acciones para eliminar relativamente los bajos niveles de desarrollo en la condición física de la juventud en la actualidad que dedica mucho tiempo a las tecnologías y poco a la práctica de ejercicios físicos.

La educación física, el deporte y la recreación están concebidas en primer lugar para el bienestar de la salud humana y la prevención de las enfermedades. La condición física con sus múltiples formas de ejercitación se presenta como el eje en torno al cual se realizarán las actividades, para conseguir de forma personalizada, los niveles de desarrollo físico que estarán acompañados de otras actividades extracurriculares. Entre estas, se pueden apreciar la implementación de conocimientos, habilidades, estilos de vida saludables y capacidades que favorecen la práctica aficionada o profesional de otras manifestaciones del arte.



*Acciones para mejorar el acondicionamiento físico de los jóvenes: un estilo de vida saludable/Actions to improve the physical conditions of young people: a healthy lifestyle/ Acções para melhorar a aptidão dos jovens: um estilo de vida saudável*

Esta actividad es capaz de reducir el estrés y la ansiedad mediante la liberación de endorfinas, esto hace que, dentro del tiempo de duración de la actividad, se logre que las personas se sientan mejor, evadiendo todo aquello que pueda generar preocupación y los estresores del día a día. Se considera además como una actividad aeróbica, pues desarrolla la capacidad pulmonar y por tanto ayuda a aumentar los niveles de oxígeno en sangre y aumenta el ritmo cardiaco, por encima de 180 pulsaciones por minuto.

Su práctica sistemática ofrece ventajas a quien la practique pues se mejora el ritmo cardiaco en reposo; por ende, la recuperación de la actividad física intencionada a los niveles iniciales del ritmo cardiaco. Además, contribuye al desarrollo de los diferentes planos musculares y al mejoramiento de los procesos metabólicos, ya que de pasar de los treinta minutos con el baile se realiza una conversión química de carbohidratos y grasas, en energías.

Castillo et al. (2021) plantean que la práctica de la actividad o el propio ejercicio físico, permite a las personas que la realizan, tener un mayor autoconcepto de sí mismos y sentirse más seguros de su imagen corporal frente a las demás que no la practican.

También puede considerarse una cualidad fisiológica múltiple, como la capacidad que tiene una persona para soportar la fatiga, en los planos anatómico, biológico, cerebral, etc. Según el tipo de actividad que se efectúe, se puede hablar de resistencia a la velocidad o resistencia a la fuerza (Sáez y Gutiérrez, 2007).

La salud debe ser considerada como proceso más que como producto ya que implica el óptimo funcionamiento de los distintos sistemas del organismo (somáticos y mentales); además, cambia en función del desarrollo social y cultural. Este concepto sugiere un modelo interaccionista; es decir, resulta de la relación del individuo con su ambiente, por lo que el modo en que la persona se sitúa en su contexto social tiene máxima importancia para la salud.

En la actualidad las principales causas de mortalidad se deben a las enfermedades crónicas no transmisibles como el infarto, el cáncer, diabetes, etc.; todas ellas relacionadas con el estilo de vida de las personas y los bajos niveles de desarrollo de la condición física.

Román (2020) refiere que las circunstancias socio-culturales determinan las actitudes y comportamientos del individuo con relación a la salud y la enfermedad. Se reconoce que, por

ejemplo, el comportamiento alimentario, el hábito de fumar, el consumo de alcohol y la falta de ejercicios físicos sistemáticos son conductas directamente relacionadas con la salud y la enfermedad. A estos comportamientos se les conoce como comportamientos de riesgo.

A los ya mencionados se pueden añadir otros como beber café en exceso, consumo de drogas fuertes, consumo de medicamentos no prescritos. Otros factores son los comportamientos de riesgo relacionados con la familia y la pareja como la falta de comunicación, discusiones frecuentes, incompatibilidad en el uso del tiempo libre, crisis en la familia o en la relación de pareja.

Otros a tener en cuenta son los relacionados con la actividad laboral, la higiene personal, el descanso, el sistema de relaciones interpersonales, el entorno social, las relaciones sociales, etc. Además, los factores emocionales y los factores cognitivos como las creencias, ocasionan la falta de información. Todos estos factores deterioran la condición física del ser humano.

En general, la actividad física regular, prolongada, actúa favorablemente sobre la regulación del peso, la mineralización de los huesos, las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la relación músculo-grasa - el metabolismo y las enfermedades.

Los autores coinciden en que una alimentación correcta constituye la base para un buen rendimiento deportivo o de igual manera para los estudiantes aficionados a la danza moderna, y aunque no existe una dieta que mejore el rendimiento, sí se conoce que una alimentación deficiente disminuye la capacidad de rendimiento y conduce al cansancio. La juventud debe incorporar en su dieta diaria nutrientes como: proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua. Ellos actúan como material plástico, energético y regulan el funcionamiento del organismo.

Para mejorar la calidad de vida hay que evitar comportamientos de riesgo, disminuir los factores que lo puedan provocar, e incorporar hábitos saludables. Uno de los desafíos actuales en el ámbito de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad es el de desarrollar métodos efectivos para modificar los estilos de vida de las personas, cambiar los comportamientos no saludables por comportamientos saludables y la actividad física en función de una condición física estable.



*Acciones para mejorar el acondicionamiento físico de los jóvenes: un estilo de vida saludable/Actions to improve the physical conditions of young people: a healthy lifestyle/ Acções para melhorar a aptidão dos jovens: um estilo de vida saudável*

Avella y Medellín (2012) consideran los siguientes componentes de la actividad física para la salud: resistencia cardiorrespiratoria; fuerza y resistencia muscular; flexibilidad y composición corporal.

Estos componentes deben mejorar la condición física con el entrenamiento sistemático, lo que permite disminuir la probabilidad de presentar factores de riesgo o enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Todo lo expuesto anteriormente son factores a tener en cuenta para lograr una buena condición física y psicológica de los jóvenes, sumándole la práctica correcta de la actividad física o el ejercicio físico, que trae consigo beneficios desde la psicología para el ser humano, como son:

- Prevención de las alteraciones psicológicas, ejemplo: el estrés, la ansiedad, depresión y neurotismo.
- Aumento del auto control y la autosuficiencia.
- Aporte de distracción, diversión, tiempo de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables.
- Relajación.
- Mejora del estado psicológico de bienestar.

La práctica de actividades físicas ha quedado en un tercer plano, debido a la poca sistematicidad en las clases de educación física en grados anteriores. Factores como la ausencia de docentes, su poca preparación, otros ambientales y condiciones infraestructura de las áreas deportivas, unido al desinterés de los jóvenes por estas prácticas y el excesivo tiempo que le dedican a las nuevas tecnologías y redes sociales han incidido también en su escasa práctica.

El baile es una forma diferente y atractiva para estas edades. Por eso es una vía de solución al problema que compete. Además, se les da tratamiento a valores identitarios y rescate de tradiciones.

Todo lo anterior hace pensar, que, en la actualidad, el ser humano, más que luchar contra factores naturales y biológicos, tiene que luchar contra sí mismo, contra sus hábitos y comportamientos que resultan dañinos para su salud. El sujeto debe ser capaz de actuar como un hacedor de su propia salud, lo cual se debe expresar en un comportamiento saludable, o un estilo

de vida sano. Esta investigación se propone diseñar acciones para mejorar la condición física de los jóvenes con la utilización de bailes populares.

### **Métodos**

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Marta Abreu de las Villas (UCLV), específicamente en la Sede pedagógica Félix Varela, entre los meses de septiembre a junio del 2023 en la que participaron los estudiantes de la carrera de Educación Artística de la mencionada sede. Participaron 10 estudiantes de un total de 20 del grupo de 1er año distribuidos en 5 del sexo femenino y 5 del masculino.

Para la selección de la muestra se asumió como criterio ser estudiante universitario de la UCLV, estar en edades comprendidas entre 17 y 22 años y poseer la voluntariedad para participar en la investigación.

Se emplearon métodos del nivel teórico, empírico y matemático-estadísticos para el análisis de documentos, diagnóstico, interpretación del comportamiento de las capacidades físicas de los estudiantes practicantes de danza moderna, interpretar los resultados obtenidos y arribar a conclusiones. El cálculo porcentual se empleó como procedimiento y el método dialéctico - materialista como vía fundamental para desarrollar la investigación que resultó en acciones para utilizar diferentes ritmos de bailes como ejercicios especiales correctamente dosificados y estructurados, los que ayudaron a mejorar considerablemente la condición física de los jóvenes que participaron en la investigación.

### **Resultados**

Para la realización del diagnóstico inicial se tomó como premisa la observación: visualizar clases y conocer el estado del desarrollo de la condición física de los jóvenes universitarios practicantes de danza de la sede Félix Varela. Luego se les aplicó una encuesta para determinar el nivel de conocimiento sobre preparación física especializada y las rutinas de ejercicios y actividades dentro y fuera de la universidad, prestando especial interés al tiempo dedicado a la práctica de actividades físicas.

También se indagó sobre antecedentes de la actividad danzaria, el baile, estilos de baile, presentación en festivales, niveles alcanzados en dicha manifestación del arte, así como premios



*Acciones para mejorar el acondicionamiento físico de los jóvenes: un estilo de vida saludable/Actions to improve the physical conditions of young people: a healthy lifestyle/ Acções para melhorar a aptidão dos jovens: um estilo de vida saudável*

obtenidos; los cuales presentaron elementos importantes que se tomaron en cuenta para la investigación, pero no abordan la práctica de la actividad física como vía para desarrollar la condición física y propiciar un estilo de vida saludable en los jóvenes practicantes de danza.

Como parte del diagnóstico se realizaron pruebas de eficiencia física para valorar la condición física de los jóvenes universitarios y a su vez caracterizar la preparación física especializada.

Una vez aplicado el diagnóstico inicial y obtenidos los resultados de las pruebas aplicadas, se comenzó la elaboración y la puesta en práctica de las siguientes acciones:

➤ Realizar un buen calentamiento general y específico tanto antes de empezar a realizar el sistema de ejercicios o comenzar a bailar, este les permitirá preparar los músculos y articulaciones para recibir posteriormente una carga física mayor.

➤ Conocer cómo dosificar las cargas, en relación con el trabajo descanso, que les va a permitir a los músculos una mayor absorción de las cargas, y a su vez poseer el descanso necesario para su rápida recuperación y no llegar a una fatiga muscular que pueda traer consigo lesiones en los diferentes músculos o planos musculares.

➤ Utilizar los Ritmos de Música Popular Bailable Cubana como ejercicio especial para la preparación física especial de la capacidad física resistencia.

➤ Complementar la preparación con un sistema de ejercicios de fuerza. Ejemplo Circuito dinámico.

➤ Mantener una recuperación activa o pasiva después de concluir la actividad física principal que permita al organismo regresar a los parámetros de la frecuencia cardiaca tomada en reposo antes de comenzar la actividad.

➤ Incluir una dieta sana, con vegetales, proteínas, potasio y carbohidratos bien dosificados que ayuden a recuperar a los músculos el gasto energético.

➤ Disminuir los niveles excesivos de azúcar.

➤ Mantener control del peso corporal de cada uno de los jóvenes practicantes de la danza moderna.

➤ Realizar un diagnóstico exhaustivo de cada individuo, partiendo de las pruebas de eficiencia física, la entrevista individual sobre hábitos alimenticios, nocivos, enfermedades no transmisibles, antecedentes de estas enfermedades, práctica previa del deporte o de la danza de forma profesional, etc.

Con relación a la alimentación, la juventud debe incorporar a su dieta diaria nutrientes como:

- Proteínas: Son esenciales para el entrenamiento de la fuerza, pues contribuyen a depositar aminoácidos y proteínas estructurales en la musculatura y en los huesos, reemplazan el desgaste en los tejidos y juegan un papel esencial en la reconstrucción celular. También son necesarias para producir diferentes enzimas en el organismo y hormonas como la insulina y la adrenalina.
- Carbohidratos y lípidos: Son fuente de energía, ya que son utilizados como combustible a través del ejercicio muscular, sin embargo, los requerimientos varían de acuerdo al tipo de ejercicio, la duración e intensidad del entrenamiento y los niveles individuales de forma física. El consumo de grasas contribuye a la incorporación de vitamina E ya que esta se encuentra en los alimentos oleosos.
- Vitaminas y minerales: Deben estar presentes en toda dieta ya que el entrenamiento deportivo consume una cantidad elevada. El organismo necesita fósforo, hierro, calcio, además del consumo de otros oligoelementos como el cobalto, cobre, flúor, etc. Las actividades físicas como el deporte aumentan los requerimientos de vitaminas y minerales.

El consumo de líquido debe mantenerse a un mismo nivel, pues un exceso de pérdida de líquido trae como resultado un bajo rendimiento y un exceso de los mismos representaría una carga mayor.

Seguidamente, algunos de los aspectos que se confieren a los jóvenes universitarios para realizar ejercicios de acondicionamiento físico general: trabajo de fuerza; coordinación; acondicionamiento; mejora de la flexibilidad; alineamiento; fluidez.

Ejercicios físicos especiales empleados:

1. Objetivo: fortalecer los planos musculares de las piernas y desarrollar la orientación en el espacio.



*Acciones para mejorar el acondicionamiento físico de los jóvenes: un estilo de vida saludable/Actions to improve the physical conditions of young people: a healthy lifestyle/ Acções para melhorar a aptidão dos jovens: um estilo de vida saudável*

Medios: salón de danza, teatro o terreno deportivo.

Baile: estilo merengue.

Metodología: Se colocan un estudiante frente al otro y se realiza la cargada de unos de los jóvenes, este se sujetará del otro estudiante con los brazos por debajo de las axilas y cruzará las piernas por detrás del tronco. Seguidamente se comenzará a bailar con el estilo de merengue realizando giros continuos. A mitad de canción, calculado previamente el tiempo de la misma, se realizará el cambio de posición de la pareja, se continúa con el ejercicio.

**2. Objetivo:** Fortalecer los planos musculares de las piernas y desarrollar la orientación en el espacio y la resistencia.

Medios: salón de danza, teatro o terreno deportivo.

Metodología: Ejercicio de elección libre con balón medicinal en las manos. Los estudiantes bailan de manera continua y cuando cambie la música, inmediatamente deben buscar pareja sin dejar de bailar. El procedimiento se repite por treinta minutos continuos.

Se realiza lanzamiento de pelotas medicinales o saquitos de arena lo más alto posible al sonido del silbato del profesor. Se debe recepcionar el objeto lanzado.

**3. Objetivo:** fortalecer los planos musculares superiores e inferiores.

Medios: Terreno de baloncesto, su compañero.

Metodología: Los estudiantes deberán bailar música salsa, de manera individual. Durante el movimiento lanzarán las pelotas medicinales hacia arriba sin dejar de bailar y recepcionarán las pelotas. El lanzamiento se repite 10 veces. Seguidamente sin dejar de bailar se formarán parejas, se realizará pase continuo uno frente a otro a una distancia corta. Se deberá mantener el pase hasta que culmine la canción.

**4. Objetivo:** mejorar la capacidad física resistencia.

Medios: teatro, salón de danza o terreno deportivo.

Metodología: Los estudiantes bailarían diferentes ritmos de música popularailable; primero individual uno frente a otro; luego en parejas, y en parejas realizar rueda de casino. Se debe mantener el baile por más de 30 minutos continuos; primero de manera individual, seguidamente

haciendo coreografías. A continuación, en parejas y luego rueda de casino sin interrupciones. El cambio lo indica el profesor.

### **Discusión**

Una vez transcurrido el período de implementación de las acciones que respondieron al baile como ejercicios especiales para erradicar las deficiencias detectadas, se procedió a la realización de la prueba de eficiencia física final, permitiendo realizar una comparación con los resultados obtenidos en la primera medición.

En la tabla 1 se presentan los resultados obtenidos en las pruebas de diagnóstico inicial y final realizadas a los estudiantes por sexo (Tabla 1):

**Tabla 1**

*Resultados estadísticos pruebas diagnóstico inicial y final*

<b>Sexo</b>		<b>REST1</b>	<b>REST2</b>
<b>Femenino</b>	Media aritmética	4:28:00,20	3:19:43,80
	Desviación típica	0:28:31,596	0:23:17,509
<b>Masculino</b>	Media aritmética	3:10:01,80	3:01:42,80
	Desviación típica	0:01:36,318	0:20:11,666

Las estudiantes realizaron como media en la carrera de resistencia en la prueba 1 un tiempo superior con respecto al de la carrera de resistencia en la prueba 2. En el masculino el comportamiento fue similar, al existir una tendencia a la disminución en los resultados de la prueba 2 con respecto a la 1. Desde el punto de vista numérico se puede observar que existen cambios significativos, indica que la media en el grupo femenino se mantuvo más homogéneo en la prueba diagnóstico, y más disperso para el masculino, aunque se evidenciaron mejorías en la prueba de eficiencia física final.

### **Conclusiones**

En la revisión realizada se puede constatar cómo poseer una calidad de vida aceptable o buena y contribuir a elevar los conocimientos teórico - prácticos de los jóvenes universitarios sobre la actividad y su relación con estilos de vida saludable.

Tanto empírica como científicamente se ha podido constatar que existen bajos niveles en la condición física de los jóvenes universitarios.



*Acciones para mejorar el acondicionamiento físico de los jóvenes: un estilo de vida saludable/Actions to improve the physical conditions of young people: a healthy lifestyle/ Acções para melhorar a aptidão dos jovens: um estilo de vida saudável*

Con la puesta en práctica de las acciones para el desarrollo de los niveles de condición física de los jóvenes universitarios, utilizando los bailes tradicionales como ejercicios especiales, se pueden solventar los bajos niveles de desarrollo de la condición física y mejorar la calidad de vida de los jóvenes universitarios.

Existieron cambios significativos después de aplicadas las acciones para mejorar el acondicionamiento físico de los jóvenes universitarios de la sede Félix Varela, utilizando los bailes tradicionales como ejercicios especiales.

### **Referencias**

- Avella Chaparro, R. E. y Medellín Ruiz, J. P. (2012). Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (164), 1-12. <https://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm>
- Castillo Roy, L., García Cazorla, J., Mayo, C., García González, L. y Abós, Á. (2021). Apoyo a las necesidades psicológicas básicas y la novedad del alumnado en una unidad didáctica de smashball en educación primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, (73), 9-25. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8128699>
- Román, A. (2020). *Psicología Social y su importancia en Pandemia*. <https://antonioroman.info/psicologia-social-y-su-importancia-en-pandemia/>
- Sáez Pastor, F. y Gutiérrez Sánchez, Á. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la Educación Física. *Revista de Investigación en Educación*, (4), pp. 36-60. [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjsp7Wd8u-GAxW2kiQIHUo6CcEQFnoECCAQAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F3215949.pdf&usg=AOvVaw31cTGpZGAef2PyINx1uN\\_Z&opi=89978449](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjsp7Wd8u-GAxW2kiQIHUo6CcEQFnoECCAQAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F3215949.pdf&usg=AOvVaw31cTGpZGAef2PyINx1uN_Z&opi=89978449)