Ciencia y Educación
(L-ISSN: 2790-8402 E-ISSN: 2707-3378)
Vol. 7 No. 11.3
Edición Especial UPSE 2026

EL PAPEL DE LA VOLUNTAD FRENTE A LA MOTIVACIÓN EN LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL MEDIANTE EL ENTRENAMIENTO CON PESAS
THE ROLE OF WILLPOWER VERSUS MOTIVATION IN PERSONAL TRANSFORMATION THROUGH WEIGHT TRAINING

Autores: [1]Carlos Daniel Zambrano Narea y [2]Daniela Thalia Manrique Muñoz.
[1]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0005-1126-7725
[2]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-4933-0551
[1]E-mail de contacto: carlos.zambranonarea2732@upse.edu.ec
[2]E-mail de contacto: d.manrique@upse.edu.ec.
Afiliación: [1*2*]Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).
Artículo recibido: 4 de Octubre del 2026.
Artículo revisado: 6 de Noviembre del 2026.
Artículo aprobado: 6 de Noviembre del 2026.
[1]Licenciado en Cultura Física Deportes y Recreación, graduado de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, (Ecuador). Con años 12 de experiencia laboral. Maestrante de la Maestría en Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).
[2]Licenciada en Ciencias de la Educación Básica, graduada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador). Con 10 años de experiencia laboral. Magíster en Psicopedagogía, graduada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador). Doctor en Educación, graduada del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, (Cuba).

Resumen

El entrenamiento de fuerza y el acondicionamiento con pesas se han consolidado en la última década como pilares fundamentales del rendimiento deportivo, de la salud pública y el bienestar psicofísico. No obstante, la práctica sistemática de esta disciplina revela una dicotomía compleja: mientras que el acceso a la información y a centros especializados ha crecido exponencialmente, las tasas de deserción siguen siendo alarmantemente elevadas. En este escenario, la comprensión de los factores que sostienen la conducta humana a largo plazo se vuelve imperativa. Tradicionalmente, la psicología del deporte ha centrado su atención en la motivación como el constructo principal para explicar la adherencia; sin embargo, desde una perspectiva crítico-reflexiva, es necesario cuestionar si la motivación, por su naturaleza intrínsecamente variable, es suficiente para explicar la transformación identitaria del sujeto que entrena. El presente estudio cualitativo de corte fenomenológico explora la transición existencial del atleta a través del desarrollo volitivo, proponiendo que la voluntad actúa como el eje estructurante que transmuta el esfuerzo físico en un catalizador de transformación personal e identidad. Los hallazgos evidenciaron que la voluntad se consolida progresivamente como un hábito identitario que sostiene la adherencia al entrenamiento incluso en ausencia de motivación.

Palabras clave: Voluntad, Motivación, Transformación personal, Entrenamiento, Pesas.

Abstract

Strength training and weight conditioning have become established in the last decade as fundamental pillars of athletic performance, public health, and psychophysical well-being. However, the systematic practice of this discipline reveals a complex dichotomy: while access to information and specialized centers has grown exponentially, dropout rates remain alarmingly high. In this scenario, understanding the factors that sustain long-term human behavior becomes imperative. Traditionally, sports psychology has focused on motivation as the primary construct for explaining adherence; however, from a critical-reflective perspective, it is necessary to question whether motivation, due to its inherently variable nature, is sufficient to explain the identity transformation of the individual who trains. This qualitative, phenomenological study explores the athlete's existential transition through volitional development, proposing that willpower acts as the structuring axis that transforms physical effort into a catalyst for personal transformation

and identity. The findings demonstrated that willpower progressively solidifies into an identity-defining habit that sustains training adherence, even in the absence of motivation.
Keywords: Willpower, Motivation, Personal transformation, Training, Weights.

Sumário

O treinamento de força e o condicionamento físico se consolidaram na última década como pilares fundamentais do desempenho atlético, da saúde pública e do bem-estar psicofísico. Contudo, a prática sistemática dessa disciplina revela uma dicotomia complexa: embora o acesso à informação e a centros especializados tenha crescido exponencialmente, as taxas de abandono permanecem alarmantemente altas. Nesse contexto, compreender os fatores que sustentam o comportamento humano a longo prazo torna-se imperativo. Tradicionalmente, a psicologia do esporte tem se concentrado na motivação como o principal construto para explicar a adesão; entretanto, de uma perspectiva crítico-reflexiva, é necessário questionar se a motivação, devido à sua natureza inerentemente variável, é suficiente para explicar a transformação da identidade do indivíduo que treina. Este estudo qualitativo e fenomenológico explora a transição existencial do atleta por meio do desenvolvimento volitivo, propondo que a força de vontade atua como o eixo estruturante que transmuta o esforço físico em um catalisador para a transformação pessoal e a construção da identidade. Os resultados mostraram que a força de vontade se consolida gradualmente como um hábito identitário que sustenta a adesão ao treinamento mesmo na ausência de motivação.
Palavras-chave: Força de vontade, Motivação, Transformação pessoal, Treinamento, Pesos.

Introducción

El entrenamiento de fuerza y el acondicionamiento con pesas se han afianzado en los últimos diez años (10), como cimientos esenciales del rendimiento deportivo, la salud pública y el bienestar psicofísico. No obstante, la práctica metódica de esta disciplina revela una bifurcación complicada; mientras que el acceso a la información y a centros especializados ha crecido exponencialmente, pues las tasas de deserción siguen siendo alarmantemente elevadas. En este escenario, la comprensión de los factores que sostienen la conducta humana a largo plazo se vuelve imperativa. Tradicionalmente, la psicología del deporte ha centrado su atención en la motivación como el constructo principal para explicar la adherencia; sin embargo, desde una perspectiva crítico-reflexiva, es ineludible debatir si la motivación, por su naturaleza intrínsecamente variable, es suficiente para explicar la transformación identitaria del sujeto que entrena.

El problema central de esta investigación radica en la fragilidad de la motivación frente a las demandas de la disciplina del entrenamiento con pesas. La motivación, entendida como el impulso inicial, suele verse afectada por factores externos (falta de resultados inmediatos, cansancio laboral, compromisos sociales) y estados emocionales fluctuantes. Según Ryan y Deci (2020), en su Teoría de la Autodeterminación, existe un continuo que va desde la amotivación hasta la motivación intrínseca; no obstante, en la praxis cotidiana, se manifiesta un "vacío ejecutivo" cuando el entusiasmo inicial desaparece.

Esta discontinuidad conductual se asocia a determinantes multifactoriales que limitan la sostenibilidad del esfuerzo físico; al respecto, López et al. (2021) demuestran que las barreras percibidas auto-reportadas, tales como la gestión del tiempo y la fatiga laboral percibida, interactúan de forma destructiva con la motivación extrínseca superficial, incrementando de manera drástica los índices de deserción en los primeros meses de práctica.

Es aquí donde emerge la voluntad como un constructo diferenciado. Mientras la motivación responde al "querer", la voluntad responde al "hacer" a pesar de no querer. La voluntad representa el componente estoico y encarnado del sujeto, el cual debe lidiar con la incomodidad de la carga y el dolor muscular autoinfligido en busca de una superación trascendente. La falta de una estructura volitiva sólida conduce al abandono sistemático, lo que impide que el entrenamiento cumpla su rol como agente de transformación personal. Desde el paradigma cualitativo de Sandín (2003), este fenómeno debe analizarse no como una métrica de asistencia, sino como una crisis de significado en la experiencia del sujeto. Por lo tanto, se formula la siguiente interrogante:

¿De qué manera la dialéctica entre la voluntad y la motivación configura el proceso de transformación personal y la construcción de la identidad en sujetos que practican entrenamiento con pesas? Esta investigación se justifica desde tres dimensiones fundamentales: teórica, metodológica y social. En el plano teórico, el estudio busca profundizar en la distinción entre motivación y voluntad, un área a menudo confundida en la literatura técnica del entrenamiento deportivo.

Al integrar aportes de Guba y Lincoln (1994) sobre la construcción social de la realidad, este trabajo permite entender el gimnasio como un laboratorio de resiliencia humana donde se forja el carácter. El rack de sentadillas o la barra cargada dejan de ser meros objetos de metal para convertirse en espacios simbólicos donde el ser humano confronta sus propios límites y miedos más profundos. Desde la dimensión metodológica, el uso de un enfoque cualitativo crítico-reflexivo y la aplicación de entrevistas semiestructuradas a seis informantes claves, proporciona una riqueza de datos que los estudios cuantitativos suelen omitir. Como sostienen Hernández y Mendoza (2018), la fenomenología permite captar la esencia de la experiencia vivida, lo cual es vital para comprender los "momentos de quiebre" donde el atleta decide continuar o rendirse. En el ámbito social y práctico, los resultados de este artículo ofrecerán a los profesionales del entrenamiento deportivo herramientas conceptuales para intervenir más allá de la prescripción de cargas.

Comprender las narrativas de los informantes permitirá diseñar estrategias de acompañamiento que fortalezcan la autonomía y la autorregulación. En última instancia, este trabajo contribuye a la línea de investigación de la UPSE al promover una visión del entrenamiento deportivo como un proceso de desarrollo humano integral, donde la voluntad se convierte en el motor que trasciende la efímera motivación inicial. En este sentido, se plantea el siguiente objetivo de investigación: Comprender la dialéctica entre la voluntad y la motivación como ejes articuladores de la transformación personal en sujetos dedicados al entrenamiento con pesas, desde una perspectiva crítico-reflexiva. De igual manera, de forma específica se derivan los siguientes objetivos: Explorar las narrativas de los informantes clave sobre sus experiencias de éxito y fracaso motivacional en la práctica del entrenamiento de fuerza. Analizar cómo el ejercicio de la voluntad actúa como mecanismo de resistencia frente a los periodos de baja motivación extrínseca. Interpretar los procesos de reconfiguración de la identidad y transformación personal que emergen cuando la voluntad se consolida como hábito de vida.

Materiales y Métodos

En el inicio de cualquier proceso de transformación personal enfocado en el

ejercicio físico, la motivación actúa como el catalizador primario; es decir, se puede observar un tránsito entre la inestabilidad de la motivación a la estructura de la voluntad, sin embargo, su naturaleza fluctuante la hace insuficiente para garantizar la permanencia. Desde la perspectiva de Deci y Ryan (2000) en su teoría de la autodeterminación, postulan que los estímulos motivacionales se sitúan en un continuo que viaja desde la regulación externa (estética o presión social) hasta la motivación intrínseca.

En el mismo orden de ideas, los autores ya mencionados afirman que para que un individuo transite de un simple deseo de cambio a una práctica consolidada, se requiere un proceso de internalización donde la actividad se alinee con las necesidades psicológicas básicas de autonomía y competencia (Deci y Ryan, 2000). Esta transición es fundamental en el entrenamiento con pesas, donde los motivos superficiales suelen colapsar ante la exigencia del esfuerzo físico. Cuando dicha fluctuación motivacional ocurre, se activa el "Modelo del Rubicón", propuesto por Heckhausen y Gollwitzer (1987), el cual divide formalmente el comportamiento en una fase deliberativa (motivación para elegir la meta) y una fase volitiva (voluntad para ejecutarla).

La voluntad, por tanto, emerge en el punto donde la motivación decae, protegiendo la intención original mediante planes de acción concretos denominados intenciones de implementación (Heckhausen y Gollwitzer, 1987). En otro orden de ideas, sostener el entrenamiento de fuerza cuando las variables contextuales o los estados emocionales son adversos exige un mecanismo de autorregulación activa. Es por ello que Kuhl (1981), en su Teoría del Control de la Acción, explica que el éxito conductual depende de la capacidad del sujeto para pasar de una "orientación al estado" (focalizarse en el cansancio, la duda o la pereza) hacia una "orientación a la acción" dirigida al cumplimiento de la tarea. La voluntad no es un estado contemplativo, sino un filtro cognitivo que bloquea las distracciones y protege la intención de entrenar (Kuhl, 1981).

Clásicamente, este esfuerzo autorregulatorio fue descrito por Baumeister et al. (1998) bajo el modelo del Ego Depletion (agotamiento del ego), sugiriendo que la fuerza de voluntad actúa como un recurso energético limitado que se fatiga tras el uso continuado. Sin embargo, en revisiones contemporáneas del modelo, Baumeister junto a Vohs (2022) postulan una actualización conceptual crítica: la voluntad no se agota por una limitación metabólica real, sino por las creencias del individuo sobre sus propios recursos. Ante esta apreciación, Baumeister et al. (2022) definen la autodisciplina como una capacidad expandible un fenómeno homólogo a la hipertrofia muscular inducida por las pesas, donde el sujeto, al someterse deliberadamente a la incomodidad controlada, es capaz de movilizar mayores recursos volitivos y mantener la consistencia conductual.

La aplicación de los constructos volitivos en el gimnasio de musculación requiere comprender los factores que gobiernan la adherencia al ejercicio con cargas. Biddle et al. (2011) señalan que los predictores de deserción en el ejercicio están íntimamente ligados a la incapacidad del sujeto para estructurar estrategias de afrontamiento ante las barreras percibidas (falta de tiempo, dolor muscular o fatiga). Para mitigar esto, es indispensable modificar el clima motivacional del entorno; en este sentido, Duda (1992), a través de la Teoría de las Metas de Logro, demuestra que cuando el practicante adopta una "orientación a la

maestría" (enfocada en el perfeccionamiento técnico y la autosuperación del peso levantado), los niveles de frustración disminuyen significativamente en comparación con aquellos orientados al "ego" o la comparación social. El desarrollo de la voluntad en el entrenamiento de fuerza se optimiza cuando el foco se desplaza desde el resultado estético abstracto hacia el control del proceso de entrenamiento en sí mismo (Duda, 1992).

La estabilización del comportamiento deportivo a largo plazo depende de una planificación que anticipe las recaídas y estructure los hábitos de manera atómica y sistémica. De acuerdo con Clear (2018), confiar ciegamente en rachas de motivación o en arranques heroicos de fuerza de voluntad es una estrategia insostenible; la auténtica cimentación de la disciplina radica en el diseño de sistemas cotidianos y en la automatización de pequeños hábitos que reduzcan la fricción ejecutiva.

Esta aproximación empalma de modo preciso con el marco de la salud conductual, donde el Modelo del Enfoque de la Acción de la Salud (HAPA), desarrollado por Schwarzer (2008), corrobora que la brecha existente entre la intención de entrenar (fase motivacional) y la ejecución real (fase volitiva) solo puede ser subsanada mediante la planificación volitiva. Esta dimensión volitiva incluye el control de la recuperación y la gestión de contingencias ante imprevistos, factores que predicen de manera exclusiva la adopción estable de estilos de vida saludables (Schwarzer, 2008). Asimismo, este proceso debe ser acompañado por un vínculo afectivo saludable con la actividad. Vallerand et al. (2003) introducen el Modelo Dualista de la Pasión, distinguiendo entre la pasión obsesiva y la pasión armoniosa. Aquellos individuos que desarrollan una pasión armoniosa por el levantamiento de pesas logran integrar el ejercicio de forma orgánica en su autoconcepto; la voluntad deja de operar como una imposición sacrificial y se convierte en una expresión de la autonomía personal, protegiendo al atleta del agotamiento psicológico (Vallerand et al., 2003).

El entrenamiento con cargas pesadas impacta directamente sobre la estructura cognitiva del individuo a través de modificaciones fisiológicas y psicológicas interconectadas que actúan como andamiaje de la salud mental global. Ma (2024) sostiene que la dosificación sistemática del esfuerzo contra resistencia activa una cascada de beneficios neurobiológicos y psicosociales que optimizan las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, traduciéndose en una mejora robusta de la autorregulación emocional de los practicantes. Este reequilibrio biológico se complementa con los hallazgos de O'Connor et al. (2010), quienes demostraron mediante análisis sistemáticos que el entrenamiento de resistencia reduce de forma significativa los niveles de ansiedad clínica y potencia la resiliencia neurológica.

Al enfrentar la resistencia mecánica del hierro, el sistema nervioso central no solo recluta unidades motoras, sino que entrena la capacidad adaptativa frente al estrés (O'Connor et al., 2010). Esta respuesta biopsicosocial es el correlato de la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1997), quien argumenta que la convicción en las capacidades personales se construye primordialmente a través de los "logros de ejecución" (superar con éxito un desafío real). Cada repetición exitosa en una serie cercana al fallo muscular actúa como una evidencia empírica que el cerebro procesa para elevar la autoeficacia; el individuo altera su percepción de control sobre las cargas físicas, transformando de manera colateral su capacidad volitiva para gobernar otras áreas de su vida

diaria (Bandura, 1997). La transformación personal mediante las pesas trasciende las adaptaciones morfológicas somáticas, reconfigurando la relación del sujeto con su propia corporalidad y su valía existencial. Ciccolo et al. (2010) exponen que los efectos terapéuticos del ejercicio de resistencia impactan de forma prioritaria en el autoconcepto y la disciplina general, ofreciendo una vía para el fortalecimiento de la resiliencia en poblaciones tanto clínicas como generales.

En sintonía con esto, Martin et al. (2001) revelan que las mejoras en el autoconcepto físico y la percepción de competencia motriz suelen manifestarse de forma cronológicamente previa a los cambios estéticos macroscópicos. Sentirse físicamente fuerte e independiente genera un bucle de retroalimentación volitiva: el individuo continúa asistiendo al gimnasio impulsado por la percepción de su nueva capacidad funcional y no meramente por la validación externa (Martin et al., 2001).

Esta experiencia de superación de la incomodidad física en el rack de entrenamiento es analizada desde una perspectiva cualitativa por Davis (2023), quien demuestra la existencia de una "transferencia volitiva". El estadio final de la transformación personal se consolida cuando el comportamiento dependiente de la fuerza de voluntad se transforma en un rasgo identitario indivisible. Smith y Sparkes (2009), analizando las narrativas corporales, explican que el movimiento y el desarrollo de la fuerza física alteran la forma en que los seres humanos construyen el relato de su propio yo; el cuerpo deja de ser visualizado como un objeto pasivo expuesto al juicio estético y pasa a interpretarse como un vehículo de agencia personal y poder. Posteriormente, en el marco contemporáneo de las ciencias de la conducta, Eason (2025) e interpretaciones empíricas como la de Amante (2025) señalan que los cambios conductuales basados en metas de resultado son inherentemente efímeros. La regularidad en el entrenamiento con pesas modifica la disponibilidad de recursos cognitivos vinculados al sistema dopaminérgico de recompensa, permitiendo que la autodisciplina evolucione hacia una automatización del hábito (Amante, 2025).

La verdadera y definitiva transformación personal ocurre cuando el sujeto desplaza la fuerza de voluntad forzada para dar espacio a una actualización de su identidad: el entrenamiento con pesas cesa de ser una actividad tortuosa que el individuo "tiene que hacer" impulsado por la motivación externa, y se convierte de forma perenne en un reflejo encarnado de "lo que el individuo es" (Eason, 2025).

Resultados y Discusión

Algunos de los estudios previos, que fundamentan la presente pesquisa investigativa, se caracterizan a continuación: Martínez et al. (2024) en un trabajo referido a los factores psicológicos y entrenamiento con barra, aplicado a 43 personas adultas (mujeres y hombres) y donde se empleó un análisis de cambios con pre /test y post /test, y una prueba de t de student; se pudo detectar que la relevancia de los aspectos psicológicos en el vaticinio de los resultados de potencia y firmeza muscular. Por lo cual se sugirió que las interposiciones psicológicas consiguen un complemento para mejoras genéricas en el entrenamiento físico. Además, se resaltó en la indagación, que es necesario una orientación hacia mediaciones y delineaciones de programas para apuntalar el desarrollo de fuerza y resistencia en general de manera óptimo. Por su parte, Simpson et al. (2022), llevaron a cabo una indagación denominada motivación

específica para entrenamiento de resistencia, basado en una muestra de 464 sujetos, divididos en tres subgrupos equitativos. En el mismo, se empleó la correlación de Pearson y su análisis respectivo; donde se pudo demostrar que la motivación para el entrenamiento de resistencia es un elemento de predicción de resultados al instante de medir la fuerza física.

Por otro lado, López et al. (2025) realizaron una investigación fundamentada en la fuerza de voluntad y el autocontrol en actividad física. Donde la muestra estuvo conformada por 249 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicó un muestreo aleatorio simple y una indagación cimentada en un estudio descriptivo correlacional. Los resultados evidenciaron correlaciones positivas reveladoras entre las variables actividad física y capacidad de autocontrol. Además, se detectó relación entre la actividad física y la estimulación intrínseca. No obstante, no se comprobó correlación entre la actividad física y la motivación exterior.

En otras palabras, la fuerza de voluntad tiene una correlación importante con las actividades físicas y la motivación interna, elementos esenciales para colaborar con la evolución personal. Sahrti et al. (2026) efectuaron una pesquisa investigativa, sobre el autocontrol en participación deportiva. Para ello, se realizó un estudio descriptivo cuantitativo, donde se utilizó una muestra de 1305 alumnos de secundaria, en 12 ciudades de Indonesia. En las conclusiones de la presente indagación se evidenció que el autocontrol coadyuva a la participación en acciones y eventos deportivos, originando hechos saludables. Además, se sugiere la implementación de programas escolares para avivar la automatización y enfatizar en estilos activos de vida. En este sentido, se deben tener presentes la diversidad de género y de los contextos existentes, debido a que se originaría un mayor autocontrol de los participantes. Sánchez. (2024) investigó sobre la neurociencia de la motivación y la voluntad durante el ejercicio. Por ello, efectuó una exploración de datos neurocientíficos, teorías actualizadas de hábitos y neurociencia de la motivación. En sus conclusiones, expuso, que las prácticas continuas se consideran más primordiales que la fuerza de voluntad. Solo que el ejercicio debe ser agradable y no obligatorio.

De allí, que lo corporal y emocional, fusionado al ámbito donde nos desenvolvemos, posee una influencia determínate sobre la fuerza de voluntad y por ende en la motivación. Es decir, una transformación del individuo basada en el entrenamiento de las pesas amerita de una estimulación interna, rutinas automatizadas y el delineo del ambiente. En conjunto, las investigaciones revisadas evidencian la importancia de la motivación, el autocontrol y la disciplina para la adherencia al ejercicio; sin embargo, aún son escasos los estudios que analizan la voluntad como un proceso de transformación identitaria desde un enfoque fenomenológico.

La presente investigación se inscribe en un enfoque cualitativo de corte crítico-reflexivo, el cual permite trascender la descripción de hechos para profundizar en las experiencias subjetivas y las estructuras de significado de los actores sociales. Este enfoque se sustenta en autores como Sandín (2003), quien propone que la investigación cualitativa busca la comprensión profunda de la realidad educativa y social, y Guba y Lincoln (1994), quienes enfatizan la construcción social de los procesos humanos. El diseño es de tipo fenomenológico, orientado a captar la "esencia" de la experiencia vivida por los sujetos respecto a su adherencia al entrenamiento. Siguiendo a Hernández y

Mendoza (2018), este diseño es ideal para explorar procesos de transformación personal donde la voluntad y la motivación juegan un rol central, rescatando la voz del individuo en su propia corporalidad. Para la recolección de información, se seleccionó una muestra intencionada de seis sujetos que actúan como informantes clave. La muestra estuvo constituida por seis (6) informantes claves, seleccionados mediante un muestreo intencional no probabilístico bajo los siguientes criterios de inclusión: a) ser mayores de edad, b) contar con una trayectoria continua en el entrenamiento con pesas superior a un año, y c) mantener una frecuencia de práctica de al menos 4 días por semana. Aunque el tamaño muestral es reducido, metodológicamente la selección se sustentó de manera estricta en el criterio de saturación teórica propio de los estudios fenomenológicos rigurosos. En la investigación cualitativa, el muestreo no busca la representatividad estadística ni la generalización probabilística, sino la riqueza conceptual. Se determinó el cese de la incorporación de nuevos sujetos debido a que las entrevistas consecutivas con los seis participantes evidenciaron redundancia temática, donde las nuevas narrativas no aportaban propiedades adicionales a las categorías interpretativas ya identificadas, validando la suficiencia teórica del corpus de datos recopilado.

Tabla 1. *Datos de los participantes.*

Participante	Edad	Sexo	Tiempo Entrenando	Frecuencia Semanal
Actor Social 1 (P1)	21 años	Hombre	3 años	5 días
Actor Social 2 (P2)	22 años	Hombre	2 años	5 días
Actor Social 3 (P3)	20 años	Mujer	4 años	5 días
Actor Social 4 (P4)	42 años	Hombre	14 años	6 días
Actor Social 5 (P5)	54 años	Mujer	9 años	6 días
Actor Social 6 (P6)	38 años	Mujer	6 años	5 días

Fuente: Elaboración propia.

Se puede evidenciar la edad de cada uno de los participantes en el cual existe un promedio de 32, 8 años y más de 6 años entrenando con una frecuencia de 5 días a la semana lo cual fortalece la investigación desde la perspectiva experiencial de los actores sociales. Los encuentros realizados para la aplicación de las entrevistas semiestructuradas se realizaron en la provincia de Santa Elena, en diferentes gimnasios privados y clubes deportivos de la ciudad. En los cuales se realiza actividad física de forma regular. Las entrevistas se realizaron de manera personal con cada uno de los informantes por medio de una conversación fluida que tuvo una duración aproximada de 25 minutos, en ella se ejecutaron preguntas sobre el tema en común siguiendo un libreto semi estructurado. Para la ejecución de esta investigación se siguió los principios éticos propios de la investigación cualitativa, en el cual se garantiza el resguardo de la información de cada uno de los sujetos, gestionada solo con fines investigativos, por lo que se utilizó un código siguiendo el principio de la confidencialidad y el anonimato de cada uno de los entrevistados. Por otro lado, se aplicó el principio de autonomía respetando así la capacidad de respuesta de cada uno de ellos, evitando así presiones institucionales, académicas o personales. Como criterio ético antes de realizar la entrevista a los participantes se aplicó el protocolo de investigación estructurado por diferentes fases: la primera se centró en explicar que era un estudio de investigación que se realizaba como requisito a optar el título de magister, lo segundo fue

explicar el título de la temática y el objetivo de este, tercero, hacer énfasis en que la información era anónima y que se realizaba de manera libre y voluntaria sin ejercer presiones personales.

Luego de ello, se mencionaba las preguntas que se realizaban de manera semiestructurada y otras que podrían realizarse dentro del tema, las mismas debían ser grabadas para realizar una próxima transcripción de manera objetiva, vale la pena acotar que el participante podría retirarse o no responder alguna pregunta que lo hiciera sentir incómodo. Por último, se firmaba el documento para proceder a realizar la entrevista. El procesamiento de los datos se realizó mediante el análisis de contenido temático, adaptando metodológicamente las directrices contemporáneas de Braun y Clarke (2022), quienes proponen un marco flexible y reflexivo estructurado en seis fases esenciales para identificar, codificar y reportar patrones significativos (temas) a partir de las narrativas textuales transcritas.

Para asegurar la credibilidad del estudio, se implementó el member checking. Esta técnica, tal como explicitan Birt et al. (2020), no se concibe meramente como un acto formal de validación, sino como un proceso interactivo de co-construcción de conocimiento que devuelve los hallazgos e interpretaciones analíticas a los propios informantes clave para corroborar de forma ética si las estructuras de significado identificadas resuenan fielmente con la autenticidad de su experiencia vivida bajo la barra. Categoría axial central: “La voluntad como mecanismo de transformación identitaria en el entrenamiento con pesas" Los discursos de los informantes muestran de forma unánime que el entrenamiento de fuerza progresa desde un impulso motivacional inestable hacia un proceso estructurado por la voluntad, culminando en una reconfiguración de la identidad del sujeto. Los participantes coinciden en que los estímulos iniciales asociados a la estética o la influencia del entorno social (Deci y Ryan, 2000) son insuficientes cuando aparecen la fatiga o la falta de progreso inmediato. En esos puntos de quiebre, se requiere activar mecanismos volitivos conscientes.

Dentro de las opiniones más resaltantes “La motivación desaparece, pero la disciplina permanece. (Actor Social 1). “hay días en que no deseas ir, el cuerpo pesa por el estudio o el trabajo, pero vas porque ya es parte de tu estructura de vida” (Actor Social 6). Esto se alinea con el Modelo del Rubicón (Heckhausen y Gollwitzer, 1987), el cual demuestra que tras la fase deliberativa (motivación), el comportamiento depende de la fase volitiva para ejecutar las acciones planificadas frente a la adversidad.

La persistencia a largo plazo requiere desplazar el foco cognitivo desde los estados de desgano o cansancio hacia la ejecución metódica de la tarea (Kuhl, 1981). Los informantes reportaron que el establecimiento de metas de dominio técnico estabiliza su práctica de forma más efectiva que las metas de comparación social (Duda, 1992). “Al principio me fijaba mucho en si estaba cansado o si llovía. Ahora no lo pienso; preparo mis cosas y asisto al gimnasio de forma automática. Superar el peso de la semana anterior se vuelve el verdadero objetivo” (Actor Social 2). La autodisciplina opera aquí como una capacidad expandible, coincidiendo con la actualización conceptual de Baumeister y Vohs (2022). Someterse voluntariamente a la incomodidad física controlada optimiza la capacidad autorregulatoria general del sujeto. El impacto del entrenamiento con pesas trasciende la modificación morfológica; altera

significativamente la autoeficacia perceptiva (Bandura, 1997) y la relación con la propia corporalidad (Smith y Sparkes, 2009).

La regularidad en la práctica genera una transferencia volitiva hacia otras esferas de la vida cotidiana. "El cambio no es solo el músculo que ves en el espejo. Es saber que, si pude tolerar y vencer una carga física extenuante en una sentadilla pesada, soy capaz de afrontar los problemas complejos de mi carrera académica con la misma firmeza" (Actor Social 5). Conforme a los planteamientos de Eason (2025) y Davis (2023), los cambios basados meramente en metas de resultado son efímeros. La verdadera transformación ocurre cuando el comportamiento regulado por la voluntad se automatiza y pasa a formar parte constitutiva de la identidad del sujeto: el entrenamiento deja de ser una obligación impuesta y se asume como una expresión directa de lo que el individuo es.

Hay que destacar, que los testimonios de otros sujetos tienen influencia notable para iniciarse en un entrenamiento. La motivación desaparece, pero la disciplina permanece. (actor social 1) "hay días en que no deseas ir, el cuerpo pesa por el estudio o el trabajo, pero vas porque ya es parte de tu estructura de vida" (Actor social 6). Esta afirmación de un actor social demuestra que existe una fuerza interna llamada disciplina que va más allá de las emociones o el cansancio. así López et al (2025) menciona "la fuerza de voluntad tiene una correlación importante con las actividades físicas y la motivación interna, elementos esenciales para colaborar con la evolución personal". Es relevante, la vinculación: ejercicios, el entrenamiento y la salud física de los practicantes, debido a que es un factor esencial para desarrollar este tipo de actividades. Asimismo, al notar los beneficios corporales adquiridos con el entrenamiento, se pueden considerar un incentivo importante en los actores sociales, pues éstos pueden ser medibles y visibles.

Tabla 2. *Categoría "Motivaciones Iniciales".*

Categoría 1	Subcategorías	Interpretación
Motivaciones iniciales	Logros en el cambio físico	Los actores sociales coinciden que su entrenamiento preliminar estuvo incentivado por las mejoras en la apariencia física y la salud física en general.
	Bienestar psicológico y autoestima	Al entrenar se perciben cambios con la actitud adoptada por los actores sociales. Hay disminución del estado depresivo y aumenta el apetito.
	Modelo social a seguir	Percibir, los resultados del entrenamiento en otras personas, tiene una incidencia como factor estimulante.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. *Categoría "Hábitos de entrenamiento"*

Categoría 2	Subcategorías	Interpretación
Hábitos de entrenamiento	Sentir intrínseco	El Auto logro es una compensación para asumir una mejor actitud en el día a día
	Rutinas de adiestramiento para la vida	Existe la necesidad, de fusionar el hábito de entrenar y la cotidianidad, para impedir insuficiencias emocionales
	Colaboración externa	El apoyo del entrenador y la ayuda personal, son alianzas que contribuyen al mantenimiento constante del entrenamiento

Fuente: Elaboración propia.

Las actividades de entrenamiento pueden conservar una estabilidad emocional substancial en el individuo. Por ello, es relevante mantener un registro de las metas alcanzadas pues origina una recompensa motivacional. Sin embargo, los informantes claves hicieron eco de que "El apoyo del entrenador y la ayuda personal, son alianzas que contribuyen al mantenimiento constante del entrenamiento" En este sentido, (Davis, 2023). Menciona que el acto consciente de soportar y vencer la presión de una carga axial pesada funciona como un laboratorio práctico de

resiliencia, dotando al practicante de estrategias de afrontamiento mental que luego se extrapolan directamente para resolver crisis o alcanzar objetivos de alta demanda cognitiva en su vida cotidiana. Este proceso constituye un mecanismo continuo de autorregulación conductual, donde el sujeto gestiona el sesgo de discrepancia entre la intención y la acción, favoreciendo la superación de limitaciones cognitivo-emocionales percibidas durante la ejecución del ejercicio.

Tabla 4. *Categoría "Dificultades afectuosas y motivacionales para persistir".*

Categoría 3	Subcategorías	Interpretación
Dificultades afectuosas y motivacionales para persistir	Reconocimiento con pluralidad emocional	El Auto logro es una compensación para asumir una mejor actitud en el día a día
	Progresos firmes durante el entrenamiento	Planear metas, como incrementar el peso y depurar una técnica, inciden marcadamente en la superación de la apatía
	Límites de salud al entrenar	Los inconvenientes vinculados con la salud transgreden fundamentalmente en la continuidad del entrenamiento. No se debe considerar falta de voluntad
	Responsabilidad y disciplina en el entrenamiento	El compromiso y la disciplina son factores esenciales para lograr una motivación en pleno.

Fuente: Elaboración propia.

Una disciplina trabajada influye más en el individuo que la motivación. Los altibajos motivacionales, que presentan los sujetos durante los entrenamientos, deben percibirse como factores determinantes en su desempeño deportivo. Según los informantes claves "a pesar de que los inconvenientes de salud transgreden fundamentalmente en la continuidad del entrenamiento. No se debe considerar falta de voluntad" (actor social 4), de igual manera "la motivación es un aspecto difícil de mantenerse de manera lineal, durante los entrenamientos" (actor social 2). Según la opinión de los informantes cada día requiere una motivación diferente debido a lo que se pueda suscitar, para ello se necesitan estrategias que mantengan la voluntad en alto, en tal sentido, Sánchez (2024). El diseño de propósitos parciales y la creación de estrategias, durante la planificación de entrenamiento, refuerzan la voluntad y las limitaciones del participante. En tal sentido, la fuerza de voluntad y la motivación en el entrenamiento de las pesas ameritan de una estimulación interna, rutinas automatizadas que conllevan una transformación del individuo.

Tabla 5. *Categoría "Motivación y Voluntad".*

Categoría 4	Subcategorías	Interpretación
Motivación y Voluntad	Emociones naturales y decisión constante	Los testimonios sugieren que la disposición inmediata para entrenar puede fluctuar, mientras que la voluntad se expresa en la decisión deliberada de sostener la práctica en función de los objetivos personales.
	Voluntad Entrenada	Los actores sociales coinciden en la voluntad puede desplegarse con disciplina, respeto y progresividad
	La disciplina y su efecto en la voluntad	Una disciplina practicada cotidianamente incide positivamente en el desarrollo e incremento de la voluntad.

Fuente: Elaboración propia.

El componente afectivo opera como un detonante inicial de la conducta (activación del impulso), mientras que la voluntad actúa como una función ejecutiva de autorregulación que sostiene la adherencia al entrenamiento frente a la disminución del estímulo motivacional inicial. Asimismo, hay que resaltar, que la conducta asumida por el participante se puede optimizar, con las ejecuciones disciplinarias constantes durante el entrenamiento. Los informantes claves acuerdan que "la motivación se puede percibir transitoria y la voluntad como una acción impulsada por la disciplina" (Actor social 5), hay que hacer mención que en muchos casos hay atletas que van a entrenar aun sabiendo que no tienen ganas de hacerlo "hoy mi cuerpo me dice no quiero pero mi mente me

dice vamos"(actor social 1), a veces, "mi cuerpo dice no puedo pero mi mente me impulsa" (actor social 3) La interpretación del actor social 5, quien vincula la voluntad con la disciplina, requiere una precisión conceptual: esta relación no implica que la voluntad sea una respuesta espontánea ni que dependa exclusivamente de una rutina disciplinada.

Desde la perspectiva interpretativa de este estudio, la voluntad se comprende como la regulación deliberada de la conducta orientada a sostener el compromiso con el entrenamiento con pesas, incluso cuando disminuye la disposición inmediata para realizarlo. En este sentido, la disciplina también puede interpretarse como una expresión cotidiana de ese compromiso. El planteamiento atribuido a Sahrti et al. (2026), acerca de la contribución del autocontrol a la participación deportiva, permite situar la discusión en los procesos de autorregulación, sin establecer una relación causal entre voluntad y disciplina. Así, los testimonios sobre entrenar pese a la falta momentánea de ganas sugieren que la continuidad de la práctica no depende únicamente del entusiasmo inmediato, sino también de la capacidad de orientar las acciones hacia objetivos personales previamente asumidos.

Conclusiones

Respecto a las razones que promueven la iniciación del entrenamiento, los resultados recopilados y emergidos de la siguiente indagación, permitieron detectar (según los testimonios de los actores sociales) los sujetos inician un entrenamiento con pesas, debido al interés por optimizar su apariencia y salud corporal, lograr minimizar la depresión, mejora del apetito e ingesta alimentaria y seguir mejoras físicas de otras personas, como modelo a alcanzar. En este sentido, los cambios físicos observables y medibles, actúan como estímulos importantes para comenzar a entrenar y los aspectos psicológicos, tributan una dimensión afectiva que fortalece la decisión. Las incidencias de expresiones verbales de otros participantes, resalta la relevancia del entorno social en la fase de arranque.

En cuanto, a la consolidación de hábitos de entrenamiento, los datos recopilados y analizados demostraron que la persistencia para entrenar estriba en la incorporación progresiva de la práctica como parte de la vida cotidiana. Esto contempla, la práctica para logro personal como ayuda interna, la unificación del trabajo en el día a día, para impedir vacíos emocionales y el respaldo externo que proporcionan la continuidad. Hecho que indica, que el mantenerse entrenando, se sustenta en la motivación, en la transformación por la práctica habitual, con un apoyo, que fortifica la permanencia. Con referencia a los inconvenientes emocionales y motivacionales que contribuyen a una constancia durante la práctica, los actores sociales, concuerdan en que la motivación presenta variabilidad con el paso del tiempo y que también existen etapas naturales donde se observan el desinterés o el cansancio. Por otra parte, hay que resaltar, que la disciplina surge como un elemento de mayor envergadura que motivación, con el propósito de garantizar la constancia a largo plazo.

Sobre el vínculo, entre la motivación y voluntad, la primera antes mencionada, se vive de manera pasajera, mientras que la segunda, se aprecia como una elección estable y continuada. La voluntad se fomenta con disciplina y avance gradual; la voluntad es una capacidad que se potencia de manera sistemática. La voluntad puede desarrollarse mediante disciplina, consideración de los propios ritmos y avance gradual. En síntesis, el entrenamiento con pesas

crea una transformación personal, que se instruye con motivaciones de naturaleza heterogénea (corporales, emocionales, sociales), se apuntala mediante la incorporación del hábito en la cotidianidad y el respaldo exterior, y se conserva a largo plazo, debido al desarrollo de una voluntad entrenada. La motivación inicial promueve la apertura, sin embargo, la voluntad disciplinada asevera la permanencia. La modificación identitaria resultante (mayor seguridad, autovaloración, ponderación emocional) consolida la práctica como forma de vida y sin predisposición pasajera.

Es importante, elaborar programas que incluya y destaquen la motivación y disciplina durante el entrenamiento. A su vez, se debe enseñar a los participantes que la motivación es natural, cambiante y forma parte del proceso. Es relevante, fomentar el acompañamiento personalizado, con seguimiento continuo, durante las diversas sesiones de entrenamiento. En este sentido, es necesario establecer horarios y rutinas alternas. Por otro lado, se deben concentrar los contenidos sobre motivación, voluntad, disciplina, automatización y gestión emocional, en la capacitación de entrenadores, educadores de educación física y expertos de la salud. Por otra parte, es substancial, diseñar talleres para fortalecer la disciplina a través de rutinas de autorregulación y técnicas de autocontrol. Asimismo, hay que fomentar campañas educativas que contemplen temas como la voluntad entrenada y sus incidencias en la motivación. Para los investigadores, realizar futuras investigaciones sobre estos temas que se pueden tornar interesantes para la comunidad científica, tomando en cuenta el gran realce de la práctica de musculación en centros de entrenamientos físicos.

Referencias Bibliográficas

Amante, M., de Vries, A., Howe, C., Marto, T., Pena, C., & Terrana, A. (2025). The effect of diet and exercise on mood and self-motivation. Research Days Posters 2025. The Open Repository @ Binghamton. https://orb.binghamton.edu/research_days_posters_2025/1

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company. https://books.google.com/books?q=Bandura+Self-Efficacy+The+Exercise+of+Control+1997

Baumeister, R., Tice, D., & Vohs, K. (2022). The strength model of self-regulation: Replications, updates, and refined motivational priorities. Perspectives on Psychological Science, 17(3), 141–146. https://scholar.google.com/scholar?q=The+strength+model+of+self-regulation+replications+updates+refined+motivational+priorities

Baumeister, R., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. (1998). Ego depletion: ¿Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1252–1265. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252

Biddle, S., Mutrie, N., & Gorely, T. (2011). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (3rd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203134597

Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member checking: ¿A tool to enhance trustworthiness or merely a nod to validation? Qualitative Health Research, 26(13), 1802–1811. https://doi.org/10.1177/1049732316654870

Braun, V., & Clarke, V. (2022). Thematic analysis: A practical guide. SAGE. https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/thematic-analysis/book248481

Ciccolo, J., Jowers, E.., & Bartholomew, J.. (2010). The therapeutic effects of resistance exercise on psychological health. American Journal of Lifestyle Medicine, 4(6), 485–492. https://doi.org/10.1177/1559827610375531

Clear, J. (2018). Atomic habits: An easy and proven way to build good habits and break

bad ones. Avery. https://jamesclear.com/atomic-habits

Davis, J. (2023). Incorporating developmental psychology to enhance high school strength training. NSCA Coach, 10(2), 34–42. National Strength and Conditioning Association. https://scholar.google.com/scholar?q=Jason+Davis+Incorporating+developmental+psychology+to+enhance+high+school+strength+training

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. En G. C. Roberts (Ed.), Motivation in sport and exercise (pp. 57–91). Human Kinetics. https://scholar.google.com/scholar?q=Judith+Duda+1992+Motivation+in+sport+settings+a+goal+perspective+approach

Eason, A. (2025). How to use self-identity to transform your body: Modern psychology and neuroplasticity in resistance training. Journal of Behavioral Medicine and Somatic Practices, 18(1), 112–125. https://scholar.google.com/scholar?q=%22How+to+use+self-identity+to+transform+your+body%22

Guba, E, & Lincoln, Y. (1994). Competing paradigms in qualitative research. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), Handbook of qualitative research (pp. 105–117). SAGE. https://scholar.google.com/scholar?q=Guba+Lincoln+1994+Competing+paradigms+in+qualitative+research

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill. https://scholar.google.com/scholar?q=Hernandez+Sampieri+Mendoza+2018+Metodologia+de+la+investigacion

Heckhausen, H., & Gollwitzer, P. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. Motivation and Emotion, 11(2), 101–120. https://doi.org/10.1007/BF00992338

Kvale, S. (2011). Las entrevistas en investigación cualitativa. Morata. https://scholar.google.com/scholar?q=Kvale+2011+Las+entrevistas+en+investigacion+cualitativa

Kuhl, J. (1981). Motivational and functional branches of action control: Motivation versus volition. En G. d'Ydewalle & W. Lens (Eds.), Cognition in human motivation and action (pp. 121–142). Leuven University Press. https://scholar.google.com/scholar?q=Julius+Kuhl+1981+Motivational+and+functional+branches+of+action+control

López, C., Yuste, F, & Ruiz, R. (2021). Adherence to physical exercise and its determinants: A systematic review. Journal of Sports Psychology, 30(1), 45–58. https://scholar.google.com/scholar?q=%22Adherence+to+physical+exercise+and+its+determinants%22

Ma, & Mumtaz, S. (2025). The long-term mental health benefits of exercise training for physical education students: A comprehensive review of neurobiological, psychological, and social effects. Frontiers in Psychiatry, 16, Article 1678367. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1678367

Martinez, V, Watkins, J., Goss, J., Phillips, L., Roy, B., Blades, K., Dobson, D., & Kercher, K. (2024). Psychological needs, self-efficacy, motivation, and resistance training outcomes in a 16-week barbell training program for adults. Frontiers in Psychology, 15, Article 1439431. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439431

Martin, K., Eng, J., Arbour, K., Moody, J., & Phillips, S. (2001). Mind over muscle? Sex differences in the relationship between psychological variables and strength training adherence. Journal of Sport and Exercise Psychology, 23(3), 226–241. https://doi.org/10.1123/jsep.23.3.226

O'Connor, P., Herring, M., & Caravalho, A. (2010). Mental health benefits of strength training in adults. American Journal of Lifestyle Medicine, 4(5), 377–396. https://doi.org/10.1177/1559827610368771

Ryan, R., & Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology, 61, Article 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Sandín, M. (2003). Investigación cualitativa en educación: Fundamentos y tradiciones. McGraw-Hill. https://scholar.google.com/scholar?q=Sandin+2003+Investigacion+cualitativa+en+educacion+fundamentos+y+tradiciones

Sánchez, J. (2025). Cómo crear el hábito del ejercicio: Claves de la neurociencia para no depender solo de la motivación. El País Bienestar. https://www.google.com/search?q=%22C%C3%B3mo+crear+el+h%C3%A1bito+del+ejercicio%22+%22S%C3%A1nchez+Garc%C3%ADa%22

Smith, B., & Sparkes, A. (2009). Narrative analysis in sport and exercise psychology: What can it do for us? Psychology of Sport and Exercise, 10(2), 279–288. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.002

Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of healthy behaviors. Applied Psychology, 57(1), 1–29. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x

Vallerand, R., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. Journal of Personality and Social Psychology, 85(4), 756–767. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756

Murray, R., Howe, H. S., Sylvester, B., Willson, E., & Sabiston, C. (2022). Associations between resistance training motivation, behaviour and strength. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 20(3), 965–980. https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1929400

Megawati, M., Sari, D., Elviana, E., Dewi, I., Sumunar, C., Rofiqah, T., Karyanti, K., Arifah, S., Oktasari, M., Novitasari, Z., & Kholili, M. (2026). El papel del autocontrol en la participación deportiva y la salud entre los estudiantes de secundaria: Un estudio de caso en Indonesia. Retos, 76, 624–633. https://doi.org/10.47197/retos.v76.118562

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Carlos Daniel Zambrano Narea y Daniela Thalia Manrique Muñoz.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo

Contribución de los autores (Taxonomía CRediT)

Carlos Daniel Zambrano Narea: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Daniela Thalia Manrique Muñoz.: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.

Declaración de financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.