



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD MONTEÁVILA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN  
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

**CINCO MESES HACIA LA META**  
**REPORTAJE MULTIMEDIA SOBRE EL IMPACTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO EN**  
**LA PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS QUE CORREN MARATONES**

**Profesor coordinador:**

Sabrina Machado

**Autor:**

Matheus Pitarresi, Gabriel David

C.I: V-30.330.388

Caracas 12 de junio de 2025

## Derecho de autor

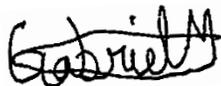
Quien suscribe, en condición de autor del trabajo titulado **“REPORTAJE MULTIMEDIA SOBRE EL IMPACTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO EN LA PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS QUE CORREN MARATONES”**, declara que cede a título gratuito, y en forma pura y simple, ilimitada e irrevocable a la Universidad Monteavila, los derechos de autor de contenido patrimonial que me correspondan sobre el presente trabajo. Conforme a lo anterior, esta cesión patrimonial sólo comprenderá el derecho para la Universidad de comunicar públicamente la obra, divulgar, publicar o reproducir en las oportunidades que de esta así lo estime conveniente, así como, la de salvaguardar mis intereses y derechos que me corresponden como autor de la obra antes señalada. La Universidad en todo momento deberá indicar que la autoría o creación del trabajo corresponde a mi persona, salvo los créditos que se deban hacer a la tutora o cualquier tercero que haya colaborado o fuere hecho posible la realización de la presente obra.

Autor:

Matheus Pitarresi, Gabriel David

C.I. 30.330.388

En la ciudad de Caracas a los doce días del mes de junio de 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gabriel David', with a horizontal line drawn through the middle of the name.

## Derecho de autor

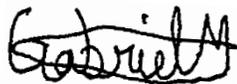
Quien suscribe, en condición de autor del trabajo titulado: **“REPORTAJE MULTIMEDIA SOBRE EL IMPACTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO EN LA PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS QUE CORREN MARATONES”**, declaro que cedo a título gratuito, y en forma pura y simple, ilimitada e irrevocable a la Universidad Monteávila, los derechos de autor de contenido patrimonial que me corresponden sobre el presente trabajo. Conforme a lo anterior, esta cesión patrimonial sólo comprenderá el derecho para la Universidad de comunicar públicamente la obra, divulgarla, publicarla o reproducirla en la oportunidad que ella así lo estime conveniente, así como, la de salvaguardar mis intereses y derechos que me corresponden como autor de la obra antes señalada. La Universidad en todo momento deberá indicar que la autoría o creación del trabajo corresponde a mi persona, salvo los créditos que se deban hacer a la tutora o cualquier tercero que haya colaborado o fuere hecho posible la realización de la presente obra.

Autor:

Gabriel David Matheus Pitarresi

C.I. 30.330.388.

En la ciudad de Caracas a los 12 días del mes de junio de 2025



## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

Quien suscribe Sabrina Machado, profesora coordinadora del Trabajo Final de Grado “REPORTAJE MULTIMEDIA SOBRE EL IMPACTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO EN LA PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS QUE CORREN MARATONES”, elaborado por Gabriel Matheus, considero que el mismo reúne los requisitos exigidos por la Universidad Monteávila, y tiene méritos suficientes como para ser sometido a la presentación y evaluación por parte del jurado examinador que sea designado.

En la ciudad de Caracas, a los 14 días del mes de mayo de 2025.

---

Sabrina Machado  
Tutora

## **DEDICATORIA**

“Con profunda gratitud y amor, dedico esta tesis a mis padres. Por su apoyo incondicional, por sus sacrificios y su constante aliento. Su amor y sabiduría han sido la guía e impulso para alcanzar esta meta. Ustedes han sido el faro que me ha guiado a través de esta travesía académica. Dedico este logro a ustedes, quienes han creído en mí incluso cuando dudaba de mí mismo.”

## **AGRADECIMIENTOS**

Doy gracias infinitas a Dios por ir delante de mí y abrir el camino hacia el destino al que me ha llamado. Gracias por no dejarme solo en ningún momento y por estar a mi lado en cada paso que doy. Gracias por su presencia, que me da fuerzas para superar cualquier obstáculo y obtener toda victoria. Gracias Padre, por estar siempre conmigo.

A mis profesores, agradezco profundamente su dedicación y paciencia. Gracias por compartir su conocimiento y por inspirarme a alcanzar nuevas metas. Su guía y apoyo han sido fundamentales en mi desarrollo académico y personal.

## TABLA DE CONTENIDOS

	<b>pp</b>
Resumen	8
Presentación del proyecto	9
Antecedentes	11
Justificación	13
Factibilidad	15
Delimitación del tema	16
Bases Teóricas	17
Modalidad	31
Estructura del reportaje multimedia	32
Estrategia	34
1. Investigación Previa	34
2. Planificación del Reportaje	34
3. Recolección y análisis de información	35
4. Producción del reportaje multimedia	35
5. Ficha técnica del reportaje multimedia	37
6. Diseño de identidad visual y elección de plataforma	38
7. Publicación y Difusión	40
Conclusiones	41
Recomendaciones	42
Referencias	43
Anexo A: Acceso al reportaje multimedia	48
Anexo B: Glosario de términos	49
Anexo C: Bitácora de trabajo del proyecto	51
Anexo D: Modelo de entrevistas	52

## RESUMEN

El presente trabajo de grado no muestra el maratón como experiencia por fuera de la pura competición deportiva, sino que se convierte en un proceso de transformación corporal, psíquica y emocional, apoyada por el reportaje multimedia titulado "5 MESES HACIA LA META" que habla sobre el impacto que causa sobre los corredores la preparación de 5 meses, quienes participan en el Maratón CAF Caracas y otros, sobre aspectos como el esfuerzo corporal, el manejo psicológico de emociones y la motivación espiritual.

La investigación se determina por ser de tipo cualitativa y aplicada basada en entrevistas, análisis de contenido audiovisual y revisión de soportes documentales.

Todo el producto final se convierte en un reportaje digital, construidos con recursos de la narrativa multimedia, texto, imagen, vídeo gráficos.

Desde una perspectiva comunicacional, el reportaje tiene no sólo la finalidad de informar, también generar empatía y reflexión de los sacrificios, aprendizajes y cambios de los maratonistas. Es una propuesta orientada al público profesional y académico, especialmente desde el entorno del periodismo y la comunicación social, que permite visibilizar sobre el fenómeno del maratón contemporáneo desde una mirada humana, sensible y rigurosa.

## PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

La salud se ha identificado a lo largo de la historia como un requerimiento base para un desarrollo físico, social y emocional. Evolucionamos desde los modelos de trabajo físico hasta sociedades de trabajo más automatizado y, en esta evolución, surge la necesidad de mantener el cuerpo activo gracias a la práctica de ejercicio físico y el deporte. Existe, por tanto, un contexto propicio para que el maratón, se levante como un deporte en el cual se pone a prueba la resistencia corporal al mismo tiempo que se pone a prueba la resistencia del ser humano, la fortaleza mental y su propio espíritu de lucha.

Son muchos los estudios que afirman que la carrera del maratón no es solamente el arte de la salud cardiovascular y metabólica, sino que va mucho más allá, pues también contribuye a mejorar el bienestar emocional y la estabilidad psicológica (Journal of Sports Medicine, 2023). Para la psicóloga María Cabrera Bolufer (2022): el deporte "es uno de los mejores aliados de la salud mental", afirmación que ha sido respaldada por un número importante de investigaciones que subrayan los beneficios sociales, cognitivos y emocionales que otorga la práctica deportiva constante.

Este es el horizonte al que la Comunicación Social tiene que enfrentarse, mostrar estas realidades; visibilizarlas a través de recursos narrativos y técnicos para informar, sensibilizar y educar en el uso de hábitos saludables: especialmente el reportaje multimedia se ha consolidado como el formato informativo ideal a implementar esta propuesta informativa que integra texto, imagen, vídeo, audio e interactividad. Tal como lo sostiene Marrero (2008), el reportaje multimedia es una forma periodística que va cambiando y evolucionando con los nuevos lenguajes digitales y con las exigencias de una audiencia conectada.

En este sentido, se plantea un reportaje multimedia que hemos titulado "5

MESES HACIA LA META" y que tiene el objetivo de dar cuenta y de reflexionar sobre el impacto que tiene la preparación para correr un maratón en la salud física y mental de los corredores venezolanos, tomando como principal contexto el Maratón CAF Caracas. El enfoque del reportaje multimedia será un enfoque testimonial, inmersivo y emocional, debido a que se sustentará a partir de entrevistas realizadas a maratonistas de larga trayectoria y a expertos en psicología deportiva y entrenamiento físico. Además de sensibilizar y dar a conocer, el reportaje intenta propiciar estilos de vida saludables y mostrar el potencial del periodismo digital como un medio para el cambio social.

### **Preguntas de investigación:**

- ¿Cuál es la influencia en la salud física y mental en los maratonistas que corren maratones?
- ¿Cómo presentar esta información al público, de manera que sirva para su comprensión?
- ¿Es necesario un reportaje multimedia que comunique de manera efectiva esta vivencia de una manera humana?
- ¿Qué validez tiene el reportaje multimedia como herramienta comunicacional frente al fenómeno deportivo?

### **Objetivo general:**

- Diseñar y producir un reportaje multimedia sobre el impacto de correr maratones en la salud física y mental de los atletas venezolanos.

### **Objetivos específicos:**

- Analizar el proceso de preparación física, mental y emocional de los

maratonistas venezolanos.

- Documentar los desafíos particulares de entrenar para un maratón en el contexto venezolano.
- Visibilizar las voces de corredores maratonistas como protagonistas del proceso transformador.
- Incorporar la perspectiva de expertos en preparación física y psicología deportiva para enriquecer el enfoque multidimensional.
- Diseñar un reportaje periodístico digital, inmersivo y visualmente atractivo que permita una navegación fluida por los contenidos

El proyecto finaliza con la elaboración del reportaje multimedia “5 meses hacia la meta” que se puede encontrar en el siguiente enlace: <https://javiermatheus.wixsite.com/hacia-la-meta>

## **ANTECEDENTES**

Los antecedentes de un proceso de investigación permiten conocer las investigaciones efectuadas y que tienen estrecha relación con la temática de estudio, las conclusiones a las que han llegado, las metodologías utilizadas para estos hallazgos y sus enfoques, entre otros, que permiten establecer los requerimientos que el investigador ha de elaborar y presentar al proyecto que se encuentra en desarrollo. Según Ramírez (2010), los/as antecedentes constituyen “toda la información posible acerca de las investigaciones que están realizadas, tanto en el nivel nacional como a nivel internacional, de problema que se quiere investigar” (p. 40).

A continuación, se presentan los antecedentes de esta investigación en función del lugar de su área de alcance:

- **Antecedentes nacionales y regionales**

El trabajo de Hernández (2014), en “Contribuir con el Programa de Apoyo al Plan de Becas de la Universidad Monte Ávila mediante la realización de un evento para fortalecer el deporte que se relaciona con el evento: 1era Carrera UMA 6K”, pone a prueba cómo los eventos deportivos pueden contribuir no solo a la salud y el bienestar físico sino a nuestro compromiso institucional y a la participación social. Esta mirada permite el reconocimiento del valor social en el contexto del deporte pero en espacios universitarios.

Fernández y Pérez (2016), en “Evento: Seminario Fitness 360”, destacan cómo la educación nutricional aplicada a la actividad física permite el desarrollo de una vida saludable. Este trabajo de investigación ha mostrado que un evento de estas características permite la movilización de la comunidad hacia hábitos sociales saludables, aportando al modelo educativo y encauzando el modelo inspirador del presente trabajo.

Desde el enfoque de la investigación “Propuesta de campaña publicitaria destinada a promover la práctica de deportes como elemento que disminuye los niveles de ansiedad en chicos universitarios venezolanos” de Alvarado (2024), sí que permite bien la visualización de propuesta de estrategias de comunicación digital como Instagram, al igual que en la capacidad de transformar o influir sobre la conducta social de los jóvenes. Su propuesta refuerza la idea de alcanzar recursos comunicativos de gran atractivo para tomar consciencia acerca de los beneficios emocionales del ejercicio físico.

- **Antecedentes internacionales**

En el ámbito internacional, está el trabajo de Méndez (2007), “Soy Corredor”, el cual utiliza una narrativa testimonial reflexiva para examinar las motivaciones

personales que impulsan el hábito de correr. Esta narrativa motivacional es muy interesante para trabajar el componente emocional del reportaje final. En el trabajo que presenta Gil (2020), "Correr, Sufrir, Disfrutar. El cuerpo como objeto de investigación", se aplica una etnografía fenomenológica orientada a la comprensión de las emociones y las técnicas corporales de personas corredoras. Este enfoque ofrece información para analizar el impacto global en el maratón desde un punto de vista físico, psicológico y simbólico. Cifuentes (2023), en su trabajo "Influencia de las emociones en el alto rendimiento deportivo", establece la relación directa entre la gestión emocional y el rendimiento físico, contemplando la posibilidad de intervenciones de carácter preventivo que mejoren el rendimiento físico. Este antecedente es clave para dar soporte científico al enfoque psicológico de este proyecto. Finalmente, Rodríguez (2023), en "Los días más felices son en movimiento. El running como estilo de vida", combina datos diversos (encuestas, entrevistas, inscripciones en carreras) con un fuerte marco teórico para investigar el running como práctica de bienestar. Su análisis resulta apropiado para realizar el enfoque multidimensional del presente reportaje multimedia.

## **JUSTIFICACIÓN**

El reportaje multimedia "5 MESES HACIA LA META" pone atención a una temática de creciente interés social, comunicacional y académico: el incremento del maratón como práctica deportiva y experiencia transformadora en el marco venezolano. Tal elección responde a una necesidad de dar visibilidad no solo al evento deportivo como tal, sino también a los procesos físicos, mentales y emocionales que atraviesan quienes se entrenan para correrlo, recordando que se trata de un país con condiciones sociales económicas e infraestructurales adversas.

Desde una óptica social, el maratón se ha convertido en un desahogo y una respuesta a los problemas para centenares de corredores que, más allá de lo físico,

encuentran en el entrenamiento una forma de resistencia personal, social y espiritual. En Venezuela, donde los trabajos cotidianos afectan incluso la capacidad de hacer un deporte, el entrenamiento de un maratonista es una cuestión de fe, disciplina y constancia. Este reportaje, da voz a esos corredores, sus historias, su motivación, una visión del deporte como vía de transformación en forma íntima y humana.

En el ámbito académico, el trabajo se encuentra bajo las tendencias contemporáneas del periodismo digital y narrativo, las cuales abogan por llevar el lector a través de testimonios, estructuras de la información, multimedia y diseño, para hacerlo más interactivo. El trabajo combina aquellas herramientas del ciberperiodismo que hacen interactivo y participan en el proyecto de un trabajo estético brillante y artesanal, en consonancia con los principios del periodismo humano y social.

En comparación con otros trabajos periodísticos de esa tendencia, el trabajo “5 MESES HACIA LA META” puede diferenciarse por su narración coral, testimonial y emocional. En tanto que la mayoría de los reportajes deportivos se centran ya sea sobre la figura de la élite o los datos y estadísticas del rendimiento del maratonista, el trabajo fija su mirada, su foco en el proceso interno del atleta, en su esfuerzo, dolor, crecimiento, motivación, etc., más acentuando el proceso interno del corredor, en medio de condiciones adversas. Esa misma mirada hace posible documentar realidades poco representadas y poco contadas en los medios tradicionales.

La pertinencia del tema puede radicarse en que tiene que ver con valores universales como la resiliencia, disciplina, superación personal o la fe, todos ellos cimientos que en un momento histórico como el actual son fundamentales en el bienestar colectivo. Y además permite pensar en el periodismo como instrumento para contar historias que emocionen, que movilicen, que conecten con el lector. Contar historias como esta en un contexto como el venezolano, representa un

ejercicio de memoria, de identidad y de reconstrucción del tejido social a partir del deporte.

## **FACTIBILIDAD DEL PROYECTO**

Para la realización del trabajo de grado titulado “5 MESES HACIA LA META: Reportaje multimedia sobre el impacto físico y psicológico en la preparación de los atletas que corren maratones”, se dispusieron de condiciones técnicas, académicas, humanas e institucionales que permitieron garantizar su realización.

A continuación, se explicitan los factores que justificaron su viabilidad:

### **1. Apoyo institucional**

- **Universidad Monteávila:** La institución brindó respaldo académico y metodológico, permitiendo el acceso a bibliografía especializada y orientación por parte de la Facultad de Ciencias de la Comunicación e Información.
- **Organizaciones deportivas:** Se establecieron vínculos con el Club Runners 58 y la academia Breaking Limits. Sus atletas participaron activamente en las entrevistas y desarrollo multimedia. Asimismo, se logró establecer contacto con la organización del Maratón CAF Caracas, lo cual fortaleció el componente contextual del reportaje.

### **2. Formación y equipo técnico**

- **Asesoría especializada:** El proyecto fue acompañado por docentes y expertos en periodismo, psicología deportiva y ciencias del ejercicio, asegurando un enfoque multidisciplinario riguroso.

### **3. Recursos tecnológicos**

- **Equipos audiovisuales:** Se utilizaron cámaras de alta definición, y software de edición para la producción de los recursos multimedia.
- **Infraestructura digital:** Se emplearon computadoras de alto rendimiento y plataformas como **Wix** y **Canva**, esenciales para el diseño, montaje y publicación del reportaje.

#### **4. Disponibilidad de fuentes informativas**

- **Maratonistas:** Se entrevistó a maratonistas experimentados que compartieron sus experiencias con profundidad y autenticidad.
- **Especialistas en salud y psicología:** Participaron psicólogos y coach deportivos y entrenadores físicos, aportando análisis especializados sobre los efectos físicos y mentales del maratón.

#### **5. Apoyo académico**

El proyecto fue guiado por la profesora y tutora académica Sabrina Machado, quien brindó acompañamiento metodológico, observaciones críticas y apoyo constante durante las fases de planificación, redacción, edición y evaluación final.

### **DELIMITACIÓN DEL TEMA**

El presente trabajo de grado es una elaboración académica realizada en Caracas, Venezuela durante el primer semestre del año 2025, centrada en la experiencia de la preparación de los maratonistas para enfrentar la hazaña de terminar un maratón. En concreto, el artículo revisa los cinco meses que preceden a la carrera, momento en que los corredores experimentan un proceso fuerte de transformación física, mental y emocional.

El reportaje se basa en testimonios de corredores experimentados, entrenadores y especialistas en psicología deportiva, y su experiencia sirvió de base para

construir una narrativa testimonial y contextual de los retos y aprendizajes del maratón en un país en situación de inestabilidad económica, precariedad de servicios e infraestructura deportiva escasa.

El enfoque digital del reportaje también responde a una decisión pensada: adaptar el formato y el estilo del contenido a las características del público al que va dirigido: una producción multimedia e interactiva, hecha para mostrarse en una plataforma web, accesible desde los teléfonos móviles, dirigida a un público interesado en los maratones, la salud y en las historias de vida inspiradoras.

## **BASES TEÓRICAS**

### **Periodismo**

El periodismo es una de las disciplinas científicas sociales que se encarga de investigar, analizar, redactar y publicar aquellos acontecimientos que suceden en un tiempo y espacio, todo esto se realiza con la finalidad de mantener a las personas actualizadas e informadas a través de medios de comunicación como la radio, televisión, prensa e internet.

Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE), el periodismo es la “captación y tratamiento, escrito, oral, visual o gráfico, de la información en cualquiera de sus formas y variedades”. Esta definición, permite comprender la definición del periodismo, a pesar de los cambios vertiginosos producto del desarrollo de las tecnologías, esta práctica todavía sigue vigente adaptándose a las realidades y medios de propagación.

De acuerdo con Rivadeneira (1988) el periodismo “es un sistema abierto de la comunicación humana tecnificada que procesa acontecimientos, ideas y

sentimientos procedentes de una o varias fuentes, para transmitirlos a destino mediante un canal” (p.34). De este modo, el periodismo es una actividad fundamental que implica la recolección, síntesis, jerarquización y publicación de información relacionada con los acontecimientos actuales. Para llevar a cabo esta labor, el periodista debe apoyarse en fuentes verificables o, en su defecto, en su propio testimonio.

Entrando en la definición del periodista, El Comité de Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2012), señala que son profesionales abarcando a una variedad de personas, como analistas, reporteros expertos a tiempo parcial o dedicación exclusiva, autores en páginas web, podcasts y videos, además de aquellos que realizan el ejercicio de manera independiente publicando por su propia cuenta en medios de comunicación como prensa digital, redes sociales, entre otros.

Entonces, los periodistas son profesionales en la comunicación social que se encarga del ejercicio del periodismo, realizando actividades de pesquisas, indagación, tratamiento de datos para luego ser presentada a un público que desea estar informado, esto se logra por medio de entrevistas, revisión de material, acceso a fuentes originales, entre otros aspectos para que la información será veraz y oportuna.

### **Importancia del periodismo**

El periodismo es una de las principales profesiones más relevantes en la sociedad, debido a que permite el acceso a información por parte de la ciudadanía, enterarse de los acontecimientos que ocurren en una región, país por supuesto que sea respaldada por fuentes fidedignas que garanticen su legitimidad.

Según la Organización de las Naciones Unidas en su asamblea General del año (2012), señala en el párrafo número tres (3) que el periodismo debe ser reconocido

como una actividad y una profesión esenciales para cualquier sociedad, ya que brinda la información necesaria para que cada individuo y la comunidad en su conjunto puedan formar sus propias ideas y opiniones, así como alcanzar conclusiones de manera libre. Al ejercer su derecho a "buscar y recibir información", cada persona tiene la capacidad de tomar decisiones fundamentadas, expresar sus opiniones con libertad y participar activamente en un sistema democrático.

Asimismo, de acuerdo con Blázquez, (1994), El periodismo desempeña un papel crucial en la conservación de la historia, reflejando la esencia de la sociedad y contribuyendo al avance del conocimiento. Además, es un pilar fundamental que sustenta la libertad de las personas y de las comunidades. Sin embargo, la razón más destacada de su relevancia radica en su capacidad para actuar como un canal de expresión, lo que promueve transformaciones significativas en el curso de la historia.

Por consiguiente, la labor periodística va más allá de solo informar a las personas, sino también de generar material que sirva de antecedente y que relate los acontecimientos que ocurrieron, permita la libre expresión de la sociedad, el derecho a estar comunicados y que sean los mismos ciudadanos los que decidan la información que se ajuste a sus necesidades.

### **Géneros Periodísticos**

Los géneros periodísticos son aquellos que permiten la difusión de información a través de los medios de comunicación, posee ese nombre porque inicialmente se distribuían a través del periódico, pero con el transcurrir del tiempo, se ha usado otros canales siendo la internet la más usada en esta época, pero manteniendo la esencia de su utilidad.

Martínez Albertos citado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de

Argentina (s/f), define los géneros periodísticos como "aquellas modalidades de la creación literaria concebidas como vehículos aptos para realizar una estricta información de actualidad (o Periodismo) y que están destinadas a canalizarse a través de la prensa escrita".

Según el autor, este género es producto de la prensa escrita, es por ello que, a pesar del avance de la tecnología, todavía sigue vigente a pesar que en la actualidad se maneja a través de páginas web, aplicaciones, elementos informáticos, entre otros, su función no ha cambiado siendo su finalidad llevar información a la población en general para que las personas se mantengan informadas sobre los acontecimientos.

Entrando a los tipos de géneros periodísticos, Torrico citado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de Argentina (s/f), ubica tres (03) géneros, los cuales son: informativos (con los denominados "subgéneros" noticia, suelto, nota de redacción, cocinado, crónica, entrevista y reportaje), opinativos (editorial, artículo (que), comentario (columna) y crítica) e interpretativos (interpretación y análisis).

Para profundizar los géneros periodísticos que señala Torrico, se toma en cuenta los postulados emanados por Peñaranda (2020), el cual se basa no solo en las definiciones y categorías del autor anterior, sino también en otros autores, los cuales básicamente son tres: Informativos, De Opinión e Interpretativo:

- **Géneros informativos:** Su función principal es narrar los hechos de manera objetiva, reflejándolos con la mayor imparcialidad posible y evitando la inclusión de opiniones personales. Se permiten únicamente datos que sean de consenso general. Entre los géneros que abarca se encuentran la nota informativa y la entrevista.
- **Géneros Opinativos:** Este género se emplea para expresar "ideas" u "opiniones", en contraste con la simple representación de los hechos. Estos dictámenes pueden estar respaldadas en los valores, puntos de vistas y

sentimientos del autor, sin que necesariamente se basen en la realidad objetiva. Dentro de este ámbito se encuentran formas como: el artículo, columna o editorial, el comentario, la crítica, caricatura de opinión, carta o reseña.

- **Géneros interpretativos:** Se sitúa en un punto intermedio entre el género informativo y el opinativo. Si bien no presenta opiniones subjetivas, sí expone enfoques y perspectivas específicas sobre diversos temas. Proporciona una amplia gama de datos contextuales y visiones contrapuestas, para posteriormente llegar a conclusiones y ofrecer al lector los elementos necesarios para comprender los hechos de manera clara. Incluye las siguientes clasificaciones: análisis y reportaje.

### **Impacto de la digitalización en el mundo del periodismo**

Las tecnologías de comunicación e información han llegado para quedarse, por lo que implica obtener datos al instante e interconectar personas en cualquier parte del mundo rompiendo la barrera de tiempo y espacio. De este modo, el mundo del periodismo no escapa a ello, integrándose a las redes telemáticas e informáticas en la cual se transmite la información dejando a un lado los medios tradicionales.

En este sentido, para Salaverría (2001) el periodismo digital es "la especialidad que emplea el ciberespacio para investigar, producir y, sobre todo, difundir contenidos periodísticos". (p. 323). Según el autor, el comunicador social tiene a su disposición información de manera inmediata y al mismo tiempo la puede trabajar para difundirla de forma masiva a los lectores y personas interesadas en el hecho noticioso, además que el ciberespacio permite ir más allá de la cobertura de los medios tradicionales a través de la web.

Asimismo, Cobo (2012) asegura que Internet "se ha convertido en una herramienta indispensable para cualquier periodista, trabaje en un medio o en un

gabinete de comunicación.” Además, Salaverría (2008) establece que la red emerge como un medio que no solo integra, sino que también trasciende a los tradicionales, creando nuevas oportunidades de expresión al combinar productos multimedia, interactivos e hipertextuales. (p. 20)

De acuerdo con Scolari (2013), el ecosistema digital ha transformado no solo la forma de producir noticias, sino también los modos de narrarlas y consumirlas. El autor introduce el concepto de “narrativas transmedia”, entendidas como relatos que se expanden a través de múltiples plataformas, donde cada medio aporta un valor único a la experiencia del usuario. Esta lógica es fundamental para comprender el reportaje multimedia actual, que no se limita a un solo formato, sino que se construye en capas interactivas, visuales y sonoras para lograr una inmersión informativa más completa.

En sintonía con lo anterior, Briggs, (2007) establece que los periodistas deben adaptarse al cambio tecnológico e integrar estos nuevos medios para la propagación de la noticia, además de integrar nuevos elementos interactivos que la sociedad demanda donde el hecho noticioso puede comentarse entiempos real.

De este modo, Gómez-Escalonilla, (2012) señala que los comunicadores sociedades deben acatar la realidad de acerca de la forma de llevar a cabo el periodismo, donde la información se puede propagar en tiempo real, por lo que es importante la colaboración entre colegas, fomentar la participación ciudadana para lograr la meta de llegar a más personas.

En este sentido, el internet ha impactado en el oficio del periodismo, ya no es suficiente con investigar, tratar la información para llevarla a la masa de población por los medios de comunicación tradicionales, ya con el uso de las redes telemáticas la noticia, reportaje se propaga por la red a una velocidad vertiginosa, llegando de manera instantánea a mayor lugares y que permite elementos como la

interactividad, uso de mayor recursos como videos, audios, fotografías, páginas web entre otros que se combinan entre sí para ser multimodales.

## **Reportaje Multimedia**

El reportaje multimedia es una variante del reportaje, pero alineado a los basamentos propios del internet, de las redes informáticas que se han expandido desde mediados de los años 90, abarca más funciones que los medios tradicionales e incluso los complementa. De este modo, Palau (s/f) señala que el reportaje multimedia es un género que no solo permite, sino que también exige una adecuada utilización de los contenidos de diversas naturalezas, abarcando desde galerías fotográficas y videos, hasta gráficos interactivos y grabaciones de audio.

Además, López (2003) define el reportaje multimedia o también digital como un “género hipertextual”: Los reportajes en red tienen la capacidad de combinar recursos de diferentes formatos y, además, pueden organizarse en múltiples secciones, jerárquicamente ordenadas en un texto principal. A partir de este texto, emergen diversas informaciones complementarias que, en un ideal, podrían expandirse de manera indefinida.

Por su parte, Salaverría (2005), introduce la denominación de reportaje multimedia para referirse a la modalidad periodística que aprovecha al máximo las oportunidades audiovisuales que ofrece la web, utilizando galerías fotográficas, infografías interactivas, sonidos y videos, es una práctica que, debido a los desafíos técnicos implicados en su creación y al ancho de banda que requieren, sigue siendo un género respectivamente extraordinario.

En el contexto latinoamericano, Pellegrini (2016) destaca que el ciberperiodismo ha sido una herramienta clave para superar limitaciones tradicionales de infraestructura, permitiendo a los periodistas independientes y medios emergentes

crear contenidos de alto impacto desde lo digital. Para la autora, el ciberperiodismo no solo implica el uso de plataformas, sino una reconfiguración del rol del periodista, que ahora debe ser capaz de gestionar múltiples lenguajes, formatos y audiencias en tiempo real.

Con base a los autores señalados, el internet y las redes telemáticas han configurado una nueva forma de hacer periodismo, en la cual los reportajes ya no solo se adaptan a los medios tradicionales, sino que integra aquellos elementos que antes estaban dispersos como el texto, audios, videos, fotografías y otras variedades como las infografías; además que no son estáticas debido a que permiten interacciones, mejor forma de organización y presentación que puede ser mejorada y/o actualizarse.

Asimismo, los reportajes multimedia anclados a una página web, a una aplicación en dispositivos móviles presentan características que integran una serie de componentes que se enlazan entre sí para que la información sea vistosa al público que lo consume. De acuerdo con Salaverría (2005), el reportaje multimedia tiene una mayor permanencia en las portadas y puede funcionar como un "gancho" interactivo para fomentar un foro de debate en torno al tema tratado en el texto.

Por consiguiente, el reportaje multimedia a pesar de que posee una estructura que se ha usado mucho tiempo en diversos medios tradicionales, este se caracteriza por integrar los elementos y que posee la capacidad de actualizarse, adaptándose cada vez a los requerimientos, diseños y tipologías para que sea más vistoso a la población.

### **Elementos funcionales del periodismo digital**

El reportaje multimedia no solo representa un nuevo género periodístico, sino que también es la adaptación del reportaje a un medio de comunicación contemporáneo.

Al igual que este género, que ha evolucionado desde la prensa hacia la radio y luego a la televisión, ahora se integra en la red, aprovechando sus características comunicativas con un propósito específico. Para ello posee tres elementos que lo caracterizan: Hipertextualidad, Interactividad y Multimedialidad.

- **Hipertextualidad:** Según Arias-Robles y García-Avilés (2006), la hipertextualidad es “una estructura construida a partir de los enlaces que unen textos o contenidos multimedia mediante la interacción del usuario en un entorno digital y multilineal” (p. 64).

De acuerdo con Marrero (2008) En lo que respecta a la hipertextualidad, es importante considerar las dos implicaciones que esta tiene para las prácticas periodísticas en la red. En primer lugar, introduce una nueva narrativa que se estructura de forma multilineal. La segunda implicación de la hipertextualidad, los enlaces permiten a los usuarios acceder a una variedad de información adicional, como datos, entrevistas, galerías de fotos, infografías y archivos de audio.

- **Interactividad:** De acuerdo con Rost, (2012) “la interactividad es la capacidad que poseen los medios para facilitar la comunicación con los usuarios, permitiendo además que la audiencia tenga el poder de elegir los contenidos que desea consumir”. (s/p)

Para Marrero (2008) la interactividad facilita el intercambio entre los participantes de la comunicación y busca superar la asimetría de los modelos comunicativos anteriores, convirtiendo el reportaje en un producto que fomenta la plática y la cooperación.

Se puede decir que los elementos interactivos permiten a los usuarios opinar en tiempo real o de forma asincrónica un hecho noticioso, donde puedan estar o no de acuerdo con el acontecimiento o forma con que fue presentada la información,

además de profundizar con archivos que puedan respaldar o refutar y con esto se permite la actualización del género periodísticos.

De este modo, los enlaces permiten a los usuarios acceder a mayor información y así complementar el género periodístico, es decir, no solo redactar la noticia, también es agregar elementos interactivos para que las personas puedan comprender mejor lo que está escrito, representado por videos, imágenes, audios que profundicen mejor el manuscrito digital.

- **Multimedialidad:** Marrero (2008). “La multimedialidad provoca la coexistencia de los códigos específicos de la prensa, la radio y la televisión en un mismo soporte y le otorga al reportaje una mayor complejidad formal y un renovado alcance expresivo”. (s/p)

Esta forma de género periodístico digital, permite la integración de diversos medios de comunicación que anteriormente estaban separados, pero que juntos amplían más en rango y cobertura de la información, es por ello que se pueden percibir programas que se emiten a través de la radio, televisión, internet y al mismo tiempo el público puede interactuar en tiempo real.

Según Díaz (2000). La multimedialidad abarca dos dimensiones fundamentales. La primera se refiere a los distintos elementos utilizados, que incluyen diversos formatos de información como texto escrito, sonido, imágenes fijas y en movimiento, así como infografías. La segunda dimensión se centra en la manera en que estos elementos se combinan, ya sea mediante aproximación o integración.

## **Maratón**

De acuerdo con Urdampilleta, Sánchez y Martínez (2013) la maratón es una carrera de resistencia que abarca una impresionante distancia de 42,195 kilómetros,

y se lleva a cabo a pie. La duración promedio de este evento suele variar entre las 3 horas y 30 minutos a 4 horas. En el caso de los atletas más destacados, los tiempos alcanzan impresionantes marcas, como 2 horas y 8 minutos para los hombres y 2 horas y 34 minutos para las mujeres. Los corredores aficionados, por su parte, suelen mantener un ritmo de entre 4,5 y 5 minutos por kilómetro. Al igual que en otras competiciones de resistencia, el cuerpo del deportista utiliza principalmente el metabolismo aeróbico, alimentándose de los carbohidratos (HC) almacenados como glucógeno en los músculos y el hígado, así como de los triglicéridos intramusculares.

### **Modalidad del Maratón**

De acuerdo con García (2022), el maratón es aquella competición que se realiza en una distancia de 42Km 195mts, además estas no son planas como muchas personas creen, sino que en concordancia con el autor, se plantean siete (7) variedades que poseen la misma longitud, pero en diferentes versiones las cuales se explican a continuación:

- **Circuitos planos:** Son aquellos que no existe dificultad de desniveles, vueltas o cambios en el asfaltado, por lo general se realizan en terrenos planos y de forma unidireccional. El más común es el maratón de Berlín.
- **Con subidas y bajadas:** Se realizan en terrenos que poseen desniveles, pueden ser con subidas empinadas o suaves y que también se aplican en las bajadas, es importante el estudio de la altimetría para crear una estrategia. La más representativa es el maratón de Boston.
- **Cuesta abajo:** Son ejecutadas en terrenos con desniveles descendentes, por lo general se realizan en menos tiempos, aunque generan impactos en las rodillas, pero pocas carreras toman en cuenta el tiempo para record.
- **Varias vueltas:** Este tipo se realizan dando la vuelta en varias ocasiones por el mismo lugar, es decir, es un circuito cerrado donde se pasa tanto por la línea de meta y la de salida, por lo general se realizan en ciudades

y permite al público observar varias veces a los maratonistas.

- **Vuelta al punto de inicio o alejándose:** Es aquella donde la línea de meta es la misma que la del inicio, en algún momento de la carrera los maratonistas se desvían, toman una curva paralela o simplemente se regresan. Son ideas para mejorar la logística.
- **Tipo de Terreno:** Son aquellos maratones que se realizan en diferentes terrenos, pudiendo combinar: asfalto, cemento, tierra, grava, arena, grama o césped. Por lo general permiten cambios de estrategias en los equipos.
- **Escénicas:** Estos maratones pueden ser planos, en bajada, con subidas y bajadas, pero los que las define es el paisaje del entorno, el cual es común contemplar la naturaleza o arquitectura del lugar. Son las favoritas de aquellos que priorizan la belleza por encima de cualquier otra cosa.

## Historia del Maratón en Venezuela

El Maratón CAF, organizado por el Banco de Desarrollo de América Latina, antiguamente llamado Corporación Andina de Fomento (CAF), es uno de los eventos deportivos más importantes de Venezuela y América Latina. Desde su primera edición en 2011, se ha consolidado como una plataforma para promover el deporte, la integración social y la sostenibilidad.

Este evento incluye tanto la media maratón (21 km) como la maratón completa (42 km), y atrae a miles de corredores nacionales e internacionales. Hasta el año 2025, se han realizado nueve (09) maratones donde participan atletas de diversos países como: Venezuela, Colombia, Argentina, Brasil, España, Serbia, entre otras nacionales, en promedio participan mas de dos mil corredores siendo el tope en el año 2016 con 5160.

Según Tagliafico (2025). Desde su primera edición, el Maratón CAF ha atraído a corredores nacionales e internacionales, consolidándose como uno de los eventos

deportivos más importantes del país. La ruta del maratón atraviesa lugares icónicos de Caracas, como Los Próceres y el Parque Generalísimo Francisco de Miranda, destacando la riqueza arquitectónica y cultural de la ciudad.

Además de su impacto deportivo, el Maratón CAF ha sido reconocido por su compromiso con la sostenibilidad, recibiendo certificaciones como "Evento Evergreen" por su gestión responsable de residuos y su enfoque en la movilidad sostenible. Este evento también ha servido como una plataforma para fomentar valores como la perseverancia, la disciplina y la integración social.

### **Maratones en Venezuela**

De acuerdo con Jiménez (2015) fundador de la página web <https://soymaratonista.com/> y sitios en redes sociales con el mismo nombre en Facebook, Instagram y X (antiguo Twitter), en Venezuela se realizan diversas actividades relacionadas con el atletismo, en algunos casos son maratones de 42Km, otros son medio maratones, carreras de 10Km, entre otras. La mayoría se realiza en la ciudad de Caracas y cuentan con el patrocinio de empresas de bebidas y alimenticias, supermercados, compañía de telecomunicaciones, marcas de ropas como RS21, entre las carreras más destacadas se encuentran las siguientes:

- Gatorade Caracas Rock 10K
- Carrera 10K Movistar
- Medio maratón Automercados Plaza's
- Medio maratón Simón Bolívar
- Medio maratón Carabobo Runners
- Medio maratón Maracaibo
- Carrera de relevo 21K de Coca Cola
- Carrera 10K de Cargill
- Carrera 10K de Plumrose

- Carrera 10K de Excelsior Gama
- Carrera 10K de Unicasa
- Carrera 10K de Locatel

### **Características del maratonista venezolano**

De acuerdo con el periodista experto en Finanzas, Rodríguez (2016), señala que se calcula que el promedio de edad del corredor venezolano se ubica entre los treinta y cuarenta años, siendo en su mayoría practicado por hombres que corresponden al sesenta (60%) de la población que participa en maratones.

Igualmente, señala Rodríguez que la tendencia es a crecer cada año donde se suman más competencias, se crean organizaciones deportivas, surgen redes sociales que cubren los eventos, el crecimiento de páginas web que informan sobre las programaciones en el mes y año, además de la publicidad juega un rol importante donde marcas comerciales patrocinan las carreras de diversas formas: colocando el nombre del evento, ofreciendo imagen corporativa, suministros de productos, publicidad en los medios de comunicación, entre otros aspectos.

En cuanto a cifras, Jiménez (2015) considera que, a pesar de la situación del país, que afecta el desarrollo de las carreras, en los últimos años se han contabilizado más de 150.000 participantes en los diversos eventos que se han realizado tanto en maratones de 42 Km, como en carreras 10K, caminatas entre otras, que cuentan con buena organización, premiaciones, patrocinios y entrega de camisetas.

## **MODALIDAD**

El presente trabajo de grado se presenta bajo la modalidad de proyecto de producción periodística, en coherencia con un modelo cualitativo, narrativo y comunicacional, cuyo producto es un reportaje multimedia, modalidad que se inscribe en la línea de investigación "Salud y Bienestar" de la Universidad Monteávila; y busca dar contenido informativo sobre la visibilidad del impacto físico y psicológico en la preparación de los corredores para correr maratones, con el uso de los recursos propios del periodismo digital y la narrativa transmedia.

El reportaje multimedia es un género periodístico adaptado al conocimiento del entorno digital que contiene: texto, imágenes, sonidos, vídeos, gráficos, hiperenlaces, líneas de tiempo; y su objetivo es dar lugar a una experiencia inmersiva e interactiva. Como dice Salaverría (2005) esta clase de propuesta es la que permite ampliar las posibilidades expresivas del periodismo, ya que sienta las bases para construir relatos más dinámicos, personalizados y adaptados a las nuevas formas de consumo informativo.

Este proyecto se forma bajo un enfoque multiparadigmático, es decir, que se siguen toda un serie de técnicas de recolección y tratamiento de la información: entrevistas semiestructuradas, análisis documental, observación, procesamiento audiovisual y digital de datos, con la finalidad de articular una narrativa periodística que recoja los distintos focos de atención sobre el fenómeno del maratón, desde lo físico y mental, hasta lo social y emocional.

El formato elegido no solo impulsa el desarrollo de habilidades comunicativas y tecnológicas, sino que también aporta de forma concreta al periodismo deportivo, de salud y de bienestar dentro del entorno digital venezolano.

## **Estructura del Reportaje Multimedia:**

El producto final, titulado "5 meses hacia la meta", forma parte de una página web interactiva y se encuentra estructurada de la siguiente forma:

- **Título:**

El reportaje titulado "5 MESES HACIA LA META" es parte de una página web interactiva y está estructurada en siete grandes secciones que usa nombres de la narrativa testimonial y emocional guiada por las personas maratonistas y expertos entrevistados.

- **Entrada:**

- **“El espíritu del maratón: una lección de vida”** Se trata de una sección introductoria que presenta el maratón como una metáfora de vida. La preparación es el proceso, silencioso y profundo, por encima de la propia competición. Contiene el testimonio inspirador de Ramón Lugo.
- **“Correr en Venezuela: historia, obstáculos y resistencia”** Sección en el que se recorre la historia del maratón en Venezuela desde los años 70 hasta la actualidad. Se destacan las condiciones adversas del país unido a cómo, el correr se transforma en una práctica de resistencia ciudadana. Incluye además testimonios de Francisco Perdomo, Alberto Andrade, Ramón Lugo, Maurizio Pascente, Beiker Raunir Martínez, Joel García y Vladimir Berroterán, todos ellos, protagonistas de las entrevistas.

- **Cuerpo del reportaje:**

- **Cinco meses, cinco batallas**, el eje central del reportaje que permite un recorrido cronológico de los cinco meses de preparación que hacen

los maratonistas. El texto está estructurado en bloques de meses que comienzan con un subtítulo y establecen la carga emocional y física de cada mes:

- **Mes1- Todo empieza con una decisión:** el momento clave en el que se crea el compromiso.
  - **Mes 2 - Cuando la mente empieza a fallar:** las dudas internas y los primeros batallas mentales.
  - **Mes 3 - Cuando el cuerpo empieza a hablar:** Reconociendo el desgaste físico y sus señales.
  - **Mes 4 - Cuando el cuerpo y el alma se sincronizan:** Un período de estabilidad y conexión interna.
  - **Mes 5 - La calma antes de la salida:** La tensión emocional previa al desafío y la mirada introspectiva que suele aparecer al alcanzar la meta.
- 
- **Lo que no se ve... también empuja:** Esta sección se centra en los elementos emocionales y espirituales que inspiran a los corredores: el apoyo familiar, las pérdidas sufridas, la fe y las motivaciones profundas que les permiten seguir adelante. Se incluyen testimonios impactantes sobre cómo estas dimensiones invisibles sostienen el proceso.
  
  - **Cierre:**
    - **Más que una meta... es una transformación:** Esta última sección reflexiona sobre las marcadas transformaciones personales que la preparación para un maratón deja en los corredores, destacando la evolución emocional y psicológica más que el logro de la meta deportiva.

Esta estructura sigue un enfoque narrativo que resalta las voces auténticas de los maratonistas, creando un relato humano y social. El lector tiene la oportunidad de explorar los diversos ejes temáticos del reportaje, a través de una experiencia inmersiva y llena de testimonios, donde cada sección representa una etapa crucial dentro del proceso de transformación.

## **ESTRATEGIA**

Para la elaboración del reportaje multimedia titulado "5 meses hacia la meta: el impacto físico y psicológico en la preparación de los atletas que corren maratones", se ha ideado una estrategia estructurada que consiste en fases sucesivas de investigación, planificación, desarrollo, producción y difusión de un producto informativo que sea accesible y motivante, que conlleve el conocimiento y la reflexión sobre alcance integral del maratón en la salud de los corredores.

### **1. Investigación previa**

- Revisión de fuentes bibliográficas y académicas (artículos científicos, tesis, reportajes periodísticos) relacionadas con los efectos del maratón en la salud física y mental.
- Delimitación conceptual y teórica de las líneas clave: salud integral, entrenamiento físico, preparación psicológica y resiliencia deportiva.
- Selección de técnicas de recolección de datos: entrevistas, análisis de casos y observación participante.

### **2. Planificación del reportaje**

- Definición de objetivos periodísticos y comunicacionales específicos.
- Selección de perfiles de entrevistados: corredores profesionales, amateurs, entrenadores, médicos deportivos y psicólogos.

- Contacto y coordinación logística con los protagonistas.
- Diseño de guiones base para entrevistas y estructura narrativa general del reportaje.

### **3. Recolección y análisis de información**

- Asistencia a eventos deportivos para documentar experiencias reales de los atletas.
- Realización de entrevistas con maratonistas y especialistas.
- Análisis e interpretación de los datos recolectados, agrupando información cualitativa y cuantitativa para enriquecer la narrativa.

### **4. Producción del reportaje multimedia**

La producción del reportaje multimedia con el título '5 MESES HACIA LA META' se llevó a cabo a partir de una metodología que tiene como base el periodismo narrativo, por una parte, y los testimonios por la otra, en donde se aplicó un enfoque inmersivo y testimonial. La finalidad fue crear una experiencia digital que permitiera al lector conocer, sentir y comprender todo lo que implica la preparación física y psicológica que requiere el proceso de correr un maratón en Venezuela y/o cualquier otro entorno.

#### **Etapas de la producción:**

- **Planificación y definición del enfoque narrativo:** Se estableció una estructura narrativa basada en seis grandes bloques temáticos, cada uno con un título específico, siguiendo un recorrido progresivo desde la decisión de correr hasta la transformación final al cruzar la línea de meta. Esta planificación se basó en un enfoque narrativo que promueve una construcción coral, donde la voz de los protagonistas guía la historia.
- **Trabajo de campo y recolección de testimonios:** Se realizaron

entrevistas a corredores experimentados (como Francisco Perdomo, Alberto Andrade, Maurizio Pascente y Ramón “Cuchito” Lugo), así como a expertos en preparación física (Beiker Raunir Martínez) y psicología deportiva (Wladimir Berroterán y Joel García). Estas entrevistas fueron fundamentales para construir la base testimonial del reportaje. Las citas extraídas se integraron de forma literal dentro del texto para preservar la autenticidad.

- **Selección del material visual y estadístico:** Paralelo a la redacción, se diseñaron infografías, gráficos y líneas de tiempo interactivas sobre el Maratón CAF, y de las fases del proceso de preparación, usando los datos más relevantes extraídos de las entrevistas y fuentes oficiales. Las visualizaciones permiten comprender las barreras y emociones del proceso desde una perspectiva didáctica.
- **Escritura del reportaje y construcción narrativa:** La escritura fue realizada en tono documental-emocional. Se evitó una voz narrativa protagónica, cediendo el protagonismo a los testimonios de los maratonistas. Cada sección fue escrita como un bloque independiente pero conectado a nivel emocional y cronológico, dando lugar a una narrativa fluida y visual.
- **Diseño y montaje en la plataforma digital:** El reportaje fue publicado en una página web interactiva construida con la herramienta Wix. Se aplicó un diseño visual limpio, moderno y adaptable, con una paleta de colores sobria que refleja el tono reflexivo del proyecto. Se usaron recursos multimedia como video, galerías de fotos y fragmentos destacados de audio para enriquecer la experiencia lectora. Cada bloque temático fue seccionado como una sección independiente dentro del sitio web.
- **Validación, revisión y ajustes finales:** Antes de su publicación definitiva, el texto fue sometido a una revisión exhaustiva por parte de la tutora académica, quien solicitó una reestructuración completa del

reportaje para garantizar que cumpliera con los criterios del género periodístico. Esto llevó a una reescritura total del contenido, orientada a eliminar el enfoque autorreferencial y reforzar con el peso de las voces de los entrevistados.

- **Resultado final:** El resultado es un reportaje multimedia emocional, testimonial y contextual, que documenta el impacto físico y psicológico al entrenar para un maratón en un país como Venezuela. La elaboración del reportaje integró elementos narrativos, visuales, interactivos y testimoniales para lograr una experiencia inmersiva, real y humana.

Este producto informativo hace frente al actual entorno de la comunicación digital, donde los usuarios de la comunicación digital requieren contenidos interactivos, auténticos y con un alto contenido visual, que muestren emocionalmente, a la vez que conecten. Por ello, se detalló mucho su elaboración para que el reportaje no solo fuera una pieza informativa sino también una experiencia de inmersión en el mundo del maratón desde la perspectiva humana del esfuerzo.

Este producto informativo no sólo sigue el formato habitual del reportaje escrito, sino que propone un estilo digital total que conecta al lector con la experiencia del maratonista desde varias dimensiones: física, emocional, social y espiritual.

## 5. Ficha técnica del reportaje multimedia

Título del reportaje	5 MESES HACIA LA META
Formato	Reportaje multimedia testimonial y documental

Plataforma de publicación	<a href="https://javiermatheus.wixsite.com/hacia-la-meta">https://javiermatheus.wixsite.com/hacia-la-meta</a>
Número de entrevistados	5 fuentes principales: 4 corredores + 1 entrenador + 1 psicólogo deportivo + 1 coach deportivo especializado en entrenamiento mental.
Duración del proceso de producción	Enero – junio de 2025 (6 meses)
Herramientas utilizadas	MS Word, Canva, Wix, Audacity, Adobe Express, Google Docs, MS Paint, MS Power Point, Timeline JS, Flourish chart
Narrativa	Testimonial, inmersiva y emocional, coral con enfoque en periodismo social
Diseño visual	Modular, claro, adaptado a móviles, uso de infografías, imágenes reales, audios, líneas de tiempo, gráficos de barra, galería fotográfica, videos, caja de comentarios.

## 6. Diseño de identidad visual y elección de plataforma

El reportaje multimedia "5 MESES HACIA LA META" ha dado mucha importancia a la identidad visual, a la estructura de navegación y a la experiencia del lector de forma que acompañe la narración emocional y testimonial del proyecto.

**Plataforma utilizada:** el reportaje se confeccionó mediante Wix: herramienta de

diseño web que permite la personalización sin necesidad de un grado elevado de conocimiento de programación. Se revisaron previamente otras opciones como Google Sites, WordPress y Canva, pero finalmente se eligió Wix por su flexibilidad para incorporar los recursos multimedia, para controlar el diseño con facilidad, y para administrar la navegación fluida entre los bloques narrativos.

**Diseño de navegación:** el sitio se estructura en seis bloques, temáticos cada uno, correspondientes a cada una de las fases del proceso de transformación física y mental de los maratonistas. Esta navegación se ha pensado como una narración lineal, donde el lector va recorriendo un itinerario simbólico desde el momento de la toma de decisión de entrenarse hasta la transformación final.

**Paleta de colores seleccionada:**

Elemento	Color hex	Descripción
Fondo general	#ffffff	Blanco limpio, para facilitar la lectura
Títulos y encabezados	#1a1a1a	Negro profundo, sobrio y profesional
Enlaces	#155DE9	Azul claro, para resaltar acciones o elementos clave
Antetítulo	#DB0606	Rojo intenso para captar atención visual

La paleta busca transmitir seriedad, cercanía y humanidad, en armonía con el tono del reportaje.

**Tipografía:**

Se emplearon dos fuentes principales:

- **Montserrat:** utilizada en todo el cuerpo del reportaje, por su legibilidad en pantalla y su estética contemporánea. Se aplicaron variantes (negrita, regular, light) para jerarquizar información sin perder el enfoque visual.
- **Playfair Display:** fue reservada para los títulos principales en negrita, aportando un contraste elegante y editorial que enriquece la jerarquía visual.

**Logotipo y elementos gráficos:** No se creó un logotipo institucional, ya que la narrativa testimonial fue la protagonista visual. Sin embargo, se diseñó en Canva una imagen de encabezado que fusiona tres fotografías del maratonista Ramón Lugo, plasmando una especie de homenaje visual por su larga trayectoria en el mundo de los maratones. Esta imagen de apertura establece el tono emocional desde el primer contacto con el lector.

Este cuidado en la identidad visual responde a los principios de un periodismo multimedia responsable, donde el diseño potencia la comprensión, la emoción y la inmersión del usuario en la historia.

## 7. Publicación y difusión

- Publicación del reportaje en una plataforma web interactiva, adaptada a dispositivos móviles, diseñada en Wix y estructurada en módulos temáticos.
- Promoción del contenido a través de redes sociales, comunidades deportivas y foros digitales vinculados al mundo de los maratones.
- Presentación del reportaje multimedia en espacios académicos y eventos relacionados con comunicación, salud y deporte.
- Recolección de retroalimentación del público mediante formularios de comentarios y correo electrónico.

Esta estrategia integral permite asegurar que el producto final cumpla con los objetivos de informar, sensibilizar e inspirar al público sobre la importancia del maratón como disciplina que transforma cuerpo, mente y espíritu.

## **CONCLUSIONES**

- El reportaje "5 MESES HACIA LA META" pone de manifiesto que el proceso de entrenamiento para realizar un maratón va mucho más allá de la tarea física del deporte, ya que el área emocional, psicológico y espiritual es igualmente intenso e incluso como tal es la exigencia del deporte.
- A través de los testimonios obtenidos, fue posible conocer la experiencia interior de los maratonistas y destacar un proceso que suele quedar opacado por el brillo de la meta alcanzada.
- La producción del reportaje digital y su carga inmersiva contribuyó a reforzar el impacto del mensaje, construyendo vínculos emocionales con el lector y favoreciendo un mejor entendimiento y una lectura más cercana al sacrificio y la perseverancia que se logra al entrenar en este país.
- La producción del reportaje multimedia también es reflejo del cambio en las nuevas narrativas periodísticas digitales donde se unen recursos, formas de producción audiovisuales, estructuras no lineales, navegación y formas para conectar emocionalmente con el público.

## RECOMENDACIONES

- En futuros reportajes puede investigarse más a fondo la relación entre la práctica de deporte y la salud mental en situaciones adversas, como por ejemplo la que vive la población venezolana, enfocado el evento deportivo como un recurso de resiliencia social.
- Los medios de comunicación tienen que recuperar el enfoque humano en las coberturas deportivas, priorizando relatos de esfuerzo, transformación y comunidad por encima del resultado o del rendimiento competitivo.
- Sugierir a periodistas y creadores de contenidos que busquen contar narraciones testimoniales e inmersivas, que permitan acercarse emocionalmente a las audiencias, en vez de los tipos de narrativas descriptivas que son tradicionales.

## REFERENCIAS

- Arias-Robles, F. y García-Avilés, J. A. (2016). Definiendo la hipertextualidad. Análisis cuantitativo y cualitativo de la evolución del concepto. *Icono* 14, 14 (2), 48-68. Disponible en: <https://doi.org/10.7195/ri14.v14i2.995>
- Banco de Desarrollo de América Latina y del Caribe (2025). Ganadores 42k - Ediciones Maratón CAF. Disponible en: <https://www.caf.com/es/especiales/maraton/ganadores/>
- Blázquez, N. (1994). *Ética y medios de Comunicación*. Biblioteca de Autores Cristianos. Madrid. P. 32.
- Cifuentes, L. (2023). *Influencia de las emociones en el alto rendimiento deportivo*. Universidad de Belgrano. Trabajo de grado como requisito para optar al título de licenciada en Psicología.
- Cobo S. (2012): *Internet para periodistas. Kit de supervivencia para la era digital*. Barcelona, Editorial UOC, pp. 16-17
- Díaz Noci, J. 2000. "Las raíces de los géneros periodísticos interpretativos: precedentes históricos formales del reportaje y la entrevista", en *Estudios sobre el mensaje periodístico*. Servicio de Publicaciones de la Universidad Complutense de Madrid, Vol. 6, en [http://www.ucm.es/info/emp/Numer\\_06/6-4-Inve/6-4-02.htm](http://www.ucm.es/info/emp/Numer_06/6-4-Inve/6-4-02.htm).
- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A., & Petra-Micu, I. (2021). Association between physical activity and positive mental health in medical students in Mexico: a cross-sectional study. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 23-35. doi:10.5232/cpd.2021.003 ([Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal \(isciii.es\)](#))
- García Luquero, M. (2024). *Reportaje multimedia. La superación en el deporte adaptado*. Trabajo de Fin de Grado en Periodismo. Universidad de Valladolid. Curso 2023-2024.
- García, S. (2022). *7 tipos de maratón y una guía completa para saber cómo*

- enfrentarlos. Documento disponible en:  
<https://www.infobae.com/tendencias/2022/07/30/7-tipos-de-maraton-y-una-guia-completa-para-saber-como-enfrentarlos/>
- Gil, J. (2020). Correr, sufrir, disfrutar. El cuerpo como instrumento de investigación. Educación Física y Ciencia, vol. 22, núm. 3, 2020  
DOI:<https://doi.org/10.24215/23142561e139> Documento disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439964841007>
- Jiménez, C. (2015). Maratonismo en Venezuela, cifras y crecimiento. Disponible en:  
<https://soymaratonista.com/>
- López García, G. (2003). Géneros interpretativos: el reportaje y la crónica. En DÍAZ Noci,
- Marrero, L. (2008). El reportaje multimedia como género del periodismo digital actual. Acercamiento a sus rasgos formales y de contenido. Revista Latina de Comunicación Social, 11 (63). ISSN: Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81912006029>
- Méndez, M. (2007). Soy corredor. Instituto tecnológico y de estudios superiores de Monterrey. Trabajo de grado como requisito para optar al título de Magister en ciencias con especialidad en comunicación.
- Murelaga Ibarra, J. “El trabajo del periodista de radio”. Disponible en:  
<http://chasqui.comunica.org/88/murelaga88.htm>
- Nayor, M., et al. (2021). The largest study on exercise and fitness ever conducted. *European Heart Journal*. Retrieved from [BBC News Mundo](#) (Los hallazgos del mayor estudio sobre ejercicio y estado físico jamás realizado -[BBC News Mundo](#))
- Organización de Naciones Unidas (2012). Asamblea General. Consejo de Derechos Humanos. Informe del Relator especial sobre la promoción y protección del derecho a la libertad de opinión y expresión, Frank La Rue, disponible en:  
<https://docs.un.org/es/A/HRC/20/17>
- Peñaranda, R. (2020). Géneros periodísticos: ¿Qué son y para qué sirven?. Documento disponible en:

[https://www.perio.unlp.edu.ar/catedras/hdelconocimiento/wp-content/uploads/sites/34/2020/03/3\\_G%C3%A9neros-period%C3%ADsticos-Qu%C3%A9-son-y-para-qu%C3%A9-sirven-Ra%C3%BAI-Pe%C3%B1aranda.pdf](https://www.perio.unlp.edu.ar/catedras/hdelconocimiento/wp-content/uploads/sites/34/2020/03/3_G%C3%A9neros-period%C3%ADsticos-Qu%C3%A9-son-y-para-qu%C3%A9-sirven-Ra%C3%BAI-Pe%C3%B1aranda.pdf)

- Pedusic, Z., Shrestha, N., Kovalchik, S., Stamatakis, E., Liangruenrom, N., Grgic, J., Titze, S., Biddle, S. J. H., Bauman, A. E., & Oja, P. (2020). Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(15), 898-905. doi:10.1136/bjsports-2018-100493
- Pérez Porto, J. y Merino, M. (2020). Maratón - Qué es, definición y concepto. Actualizado el 6 de agosto de 2020. Disponible en <https://definicion.de/maraton/>
- Real Academia Española (2001). Diccionario de la Lengua Española. Vigésima Segunda Edición. Madrid, Espasa. 1176.
- Rodríguez, D. (2016). Las carreras patrocinadas alcanzan la meta en Venezuela. Disponible en: <http://virtual.iesa.edu.ve/servicios/wordpress/wp-content/uploads/2016/04/2016-1-rodriquezandar.pdf>
- Rodríguez Feilberg, N. (2023). Los días más felices son en movimiento. El running como estilo de vida. Tesis de posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2536/te.2536.pdf>
- Rost, A. (2012). Periodismo e interactividad: Preguntas, definiciones y desafíos en la participación de los usuarios en E. García de Torres (Ed.), *Cartografía del periodismo participativo* (pp. 13-36). Comunica
- Salaverria, R. (2001). Aproximaciones al concepto de multimedia desde los planos comunicativo e instrumental. *Estudios sobre el mensaje periodístico*. Número 7. 2001. Edita Universidad Complutense Pag 393.

- Salaverría, R. (2005). Redacción periodística en internet. Pamplona: Eunsa.
- Salaverría, R. (2005). Hipertexto periodístico: mito y realidad. Trípodos [Extra 2005], 517-52
- Salaverría, R.; Negro, S. (2008): Periodismo integrado. Convergencia de medios y reorganización de redacciones, Barcelona, Sol 90 Media.
- Scolari, C. A. (2013). Narrativas transmedia: Cuando todos los medios cuentan. Deusto.
- Pellegrini, S. (2016). Ciberperiodismo en América Latina: Producción y consumo de noticias en la era digital. Universidad Nacional de Quilmes.
- Smith DJ. A (2003). Marco para comprender el proceso de entrenamiento que conduce al rendimiento de élite. Sports Med 2003; 33.
- Sternitz, (2021). Afrontando el Desafío Mental de la Maratón: La Psicología del Corredor. Retrieved from [Sternitz \(Afrontando el Desafío Mental de la Maratón: La Psicología del Running \(sternitz.es\)\)](#)
- Tagliafico, F. (2025). Disciplina y pasión: cómo es la preparación de los atletas para el maratón CAF. Disponible en: <https://eldiario.com/2025/02/10/preparacion-atletas-maraton-caf/>
- Universidad Latina de Costa Rica (2020). ¿Qué es el periodismo y cómo se clasifica?, disponible en: <https://www.ulatina.ac.cr/noticias/qu%C3%A9-es-el-periodismo-y-como-se-clasifica>
- Urdampilleta, A. Sánchez, S. y Martínez, J.M. (2013). Fisiología del esfuerzo: análisis de los factores limitantes y propuesta práctica para la planificación nutricional para la maratón. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 186, Noviembre de 2013

## **ANEXOS**

## **ANEXO 1**

### **Acceso al Reportaje Multimedia**

El reportaje multimedia desarrollado como parte del presente trabajo de grado está disponible en línea y puede ser consultado a través del siguiente enlace:

<https://javiermatheus.wixsite.com/hacia-la-meta>

## ANEXO 2

### GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Adaptación fisiológica:**

Proceso mediante el cual el cuerpo se ajusta gradualmente al esfuerzo físico repetido, mejorando su resistencia, eficiencia y recuperación.

**Ansiedad precompetitiva:**

Estado emocional que experimenta un atleta antes de una competencia importante, caracterizado por nerviosismo, tensión o preocupación.

**Ciclado de carga:**

Técnica de entrenamiento que alterna fases de mayor y menor intensidad para optimizar la progresión física y evitar lesiones.

**Desgaste mental:**

Fatiga psicológica acumulada por el esfuerzo continuo, la presión o la rutina de entrenamiento, que puede disminuir la motivación y el rendimiento.

**Entrenamiento de fondo:**

Sesión prolongada de carrera, generalmente de baja intensidad, diseñada para mejorar la resistencia aeróbica y preparar al cuerpo para largas distancias.

**Fatiga crónica:**

Estado prolongado de cansancio físico y mental que no se resuelve con descanso habitual, a menudo resultado de sobre entrenamiento o mala

recuperación.

**Maratón:**

Prueba atlética de 42,195 kilómetros que exige un alto nivel de preparación física y mental.

**Motivación intrínseca:**

Impulso interno que lleva a una persona a realizar una actividad por satisfacción personal más que por recompensas externas.

**Psicología deportiva:**

Disciplina que estudia los procesos mentales y emocionales que influyen en el rendimiento de los atletas y su bienestar general.

**Recuperación activa:**

Técnica de descanso que implica actividad física suave para acelerar la regeneración del cuerpo tras un entrenamiento intenso.

**Resiliencia:**

Capacidad del atleta para enfrentar la adversidad, adaptarse a la presión y mantener la constancia en la preparación

**Sobre entrenamiento:**

Estado en el que el cuerpo no se recupera adecuadamente entre sesiones, afectando negativamente el rendimiento y la salud general.

**Tapering:**

Reducción estratégica de la carga de entrenamiento en las semanas previas a la competencia para optimizar el rendimiento el día del evento.

### ANEXO 3

#### Bitácora de trabajo del proyecto “5 meses hacia la meta”

Fecha	Actividad realizada
Febrero 2025	Definición del tema del reportaje, definición del enfoque y objetivo del reportaje junto con la validación de la tutora académica
Febrero 2025	Investigación bibliográfica y exploración de referentes teóricos y estructurales. Revisión de antecedentes y primeras lecturas teóricas sobre maratón y periodismo
Marzo 2025	Revisión con la tutora académica
Marzo 2025	Desarrollo del marco teórico y estructura preliminar del reportaje
Abril - Mayo 2025	Elaboración del guion narrativo y contacto con potenciales entrevistados
Abril - Mayo 2025	Revisión con la tutora académica
Mayo 2025	Realización de entrevistas a maratonistas, entrenadores y expertos
Mayo 2025	Revisión con la tutora académica
Junio 2025	Transcripción, análisis y curaduría de testimonios
Junio 2025	Redacción inicial de secciones narrativas con enfoque testimonial
Junio 2025	Revisión de la tutora y reescritura con énfasis en voz de fuentes
Junio 2025	Diseño de infografías, gráficos y estructura narrativa final
Junio 2025	Construcción del sitio web en Wix y montaje de recursos multimedia
Junio 2025	Correcciones finales, revisión académica y entrega del trabajo
Junio 2025	Publicación del reportaje web y entrega de versión preliminar de la tesis
Junio 2025	Ajustes de tesis, redacción del capítulo metodológico, fichas técnicas y anexos

## ANEXO 4

### FORMATO DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS

#### Entrevista Semiestructurada para MARATONISTAS

##### **1. Introducción e Historia Personal**

- 1.1. ¿Podrías contarme un poco acerca de ti y de la experiencia en el mundo del maratón?
- 1.2. ¿Cuándo y cómo comenzaste a correr, y qué te motivó a iniciar?
- 1.3. ¿Cómo describirías tu evolución como corredor(a) y Cuántas maratones has realizado?

##### **2. Motivaciones y Objetivos**

- 2.1. ¿Qué te motiva a participar en los maratones?
- 2.2. ¿Cuáles son tus principales metas al decidir participar en una maratón?

##### **3. Preparación y Entrenamiento**

- 3.1. ¿Cómo estructuras las sesiones de entrenamiento?
- 3.2. ¿Utilizas un plan específico o cuentas con un coach?
- 3.3. ¿Cuáles han sido los mayores retos físicos y logísticos en tu preparación (lesiones, tiempo disponible, etc.)?

##### **4. Dimensión Psicológica y Emocional**

- 4.1. En el aspecto mental, ¿describe las emociones que sientes tanto en las sesiones de entrenamiento y en la carrera de maratón?
- 4.2. ¿Has sentido que la presión o el estrés ha afectado el rendimiento en los maratones o en los entrenamientos?

4.3. ¿Qué estrategias utilizas para mantenerte motivado y afrontar los momentos complicados (cansancio, estrés, falta de ánimo)?

## **5. Apoyo y Comunidad**

5.1 ¿Qué papel juega el apoyo de tu entorno (familia, amigos, otros corredores) en el entrenamiento y desempeño?

5.2. ¿De qué manera consideras importante el apoyo de la comunidad de corredores o eventos grupales para mantenerte motivado?

## **6. Cambios y Beneficios Percibidos**

6.1. ¿De qué manera percibes que correr maratones ha influido en tu vida más allá de lo deportivo (salud, hábitos, disciplina, relaciones personales)?

6.2. ¿Cuáles son los mayores aprendizajes que te ha dejado la práctica del maratón?

## **7. Cierre y Reflexiones Finales**

7.1. Si pudieras dar una recomendación o sugerencia a alguien que esté preparando su primer maratón, ¿cuál sería?

7.2. ¿Hay algún otro aspecto que consideres importante sobre tu experiencia como maratonista que no hayamos mencionado?

## **Entrevista Semiestructurada para ENTRENADORES O COACHES**

### **1. Perfil y Experiencia**

- 1.1. ¿Podrías contarme sobre tu trayectoria como entrenador y cuántos años llevas trabajando con corredores o maratonistas?
- 1.2. ¿Cómo describirías el tipo de atletas con los que trabajas? (aficionados, élite, mixto, etc.)

### **2. Metodología y Diseño de Entrenamiento**

- 2.1. ¿Cómo sueles diseñar los planes de entrenamiento para una temporada de maratón (volumen, intensidad, periodos de descanso, etc.)?
- 2.2. ¿De qué manera evalúas los progresos de tus corredores y ajustes el plan en caso de ser necesario?

### **3. Manejo de Aspectos Físicos**

- 3.1. ¿Cuáles son las lesiones o molestias más comunes que observas en los corredores y cómo las abor das o previenes?
- 3.2. ¿Qué papel juega la nutrición o la suplementación en tus planes de entrenamiento?

### **4. Dimensión Psicológica y Motivacional**

- 4.1. ¿Cómo percibes la influencia de la motivación y el estado de ánimo en el desempeño de un maratonista?
- 4.2. ¿Qué estrategias utilizas para ayudar a los corredores en caso de problemas mentales que consideres afecten el rendimiento o el entrenamiento?
- 4.3. ¿Has notado signos de estrés o ansiedad en tus corredores? ¿Qué técnicas utilizas para ayudarlos a manejar esas presiones?

### **5. Relación y Comunicación con el Atleta**

**5.1.** ¿Qué tan frecuente es el contacto con tus corredores (sesiones presenciales, seguimiento virtual, charlas grupales)?

**5.2.** ¿Qué consideras fundamental en la relación entrenador-atleta para lograr buenos resultados y mantener la motivación?

## **6. Retos y Aprendizajes**

**6.1.** ¿Cuáles han sido los mayores desafíos que has enfrentado al entrenar maratonistas (ej. Sobre entrenamiento, falta de disciplina, escasez de tiempo)?

**6.2.** ¿Qué aprendizajes destacarías de tu experiencia con corredores de larga distancia?

## **7. Perspectiva Global**

**7.1.** ¿Cómo percibes la evolución del entrenamiento de maratón en los últimos años?

**7.2.** Si tuvieras que dar recomendaciones claves a alguien que se inicia como entrenador de maratonistas, ¿cuáles serían?

## **Entrevista Semiestructurada para PSICÓLOGOS DEPORTIVOS**

### **1. Perfil y Enfoque Profesional**

- 1.1. ¿Podría contarme un poco sobre su formación y experiencia en psicología deportiva?
- 1.2. ¿Cuál es su enfoque principal al trabajar con deportistas de resistencia (cognitivo-conductual, humanista, enfoques mixtos, etc.)?

### **2. Experiencia con Maratonistas**

- 2.1. ¿Qué tipos de dificultades o retos psicológicos observa con mayor frecuencia en maratonistas durante su preparación?
- 2.2. ¿Cómo identifica y evalúa la presencia de problemas que afectan el rendimiento como: (estrés, ansiedad o burnout) en los corredores que acompaña?

### **3. Estrategias y Técnicas de Intervención**

- 3.1. ¿Podría describir algunas de las técnicas más comunes que utiliza para ayudar a los corredores a manejar la presión o la ansiedad?
- 3.2. ¿De qué manera desarrolla la motivación y el establecimiento de metas en su trabajo con maratonistas?

### **4. Dinámica de Trabajo y Relación con el Equipo**

- 4.1. ¿Trabaja de forma coordinada con entrenadores o fisioterapeutas/médicos deportivos para el seguimiento de los maratonistas?
- 4.2. ¿Con qué frecuencia y bajo qué circunstancias sugiere que un corredor asista a psicoterapia o reciba una evaluación más profunda (por ejemplo, cuando se detectan síntomas de depresión, lesiones recurrentes ligadas a estrés, etc.)?

### **5. Impacto de la Intervención Psicológica**

- 5.1. En su experiencia, ¿qué cambios o mejoras observa en los corredores tras recibir acompañamiento psicológico?

- 5.2. ¿Ha notado alguna relación significativa entre la salud mental y la disminución de lesiones o abandono deportivo?

## **6. Casos, Retos y Reflexiones**

- 6.1. ¿Podría compartir alguna anécdota o caso (sin revelar datos personales) que ilustre la relevancia del apoyo psicológico en la preparación para un maratón?
- 6.2. ¿Cuáles son los desafíos más grandes para un psicólogo deportivo que trabaja con maratonistas, y qué recomendaciones daría a otros profesionales?

## **7. Cierre y Perspectiva Futura**

- 7.1. ¿Cómo ve la evolución de la psicología deportiva en el ámbito de los maratones?
- 7.2. ¿Hay algo adicional que considere importante sobre la intervención psicológica en la preparación de maratonistas que no hayamos abordado?