

Pre entrega 1

- **Nombre:** Juan Ramognino
- **Curso:** IA
- **Nombre del proyecto:** Gestión del Burnout en Deportistas a través de Generación de Prompts

Presentación del problema a abordar

El burnout en deportistas es un fenómeno cada vez más reconocido que afecta tanto el rendimiento como el bienestar emocional y físico de los atletas. Este problema se ha intensificado en los últimos años debido a la presión competitiva, las expectativas de rendimiento y el estrés asociado con el entrenamiento intensivo. La falta de recursos y estrategias efectivas para gestionar el burnout puede llevar a problemas de salud mental a largo plazo, disminución del rendimiento, y en algunos casos, la retirada del deporte.

Desarrollar una solución para gestionar el burnout en deportistas es crucial, ya que contribuirá a la mejora de la salud mental de los atletas, el aumento de su rendimiento y la promoción de una cultura deportiva más saludable y sostenible.

Desarrollo de la propuesta de solución

La propuesta se centra en el desarrollo de un sistema que genere prompts específicos para abordar las necesidades y desafíos que enfrentan los deportistas en relación con el burnout. Estos prompts se basarán en la interacción entre el atleta y un modelo de IA, permitiendo a los deportistas reflexionar sobre sus experiencias, recibir consejos personalizados y establecer estrategias para manejar el estrés.

Los prompts se estructurarán en dos categorías:

1. **Texto-texto:** Generación de preguntas y afirmaciones que fomenten la reflexión y el autoanálisis del deportista.
2. **Texto-imagen:** Creación de representaciones visuales que ayuden a los deportistas a visualizar sus metas y estrategias de gestión del estrés.

Justificación de la viabilidad del proyecto

La viabilidad del proyecto se sustenta en el acceso a tecnologías de inteligencia artificial, como la API de OpenAI, que permite la generación de prompts de manera eficiente y escalable. Además, el tiempo y los recursos necesarios para implementar la solución están al alcance, considerando que se utilizará un entorno de Jupyter Notebook, que es accesible y fácil de usar.

La implementación de esta propuesta no solo beneficiará a los deportistas, sino que también proporcionará información valiosa para entrenadores y profesionales de la salud, mejorando así la gestión del burnout en el ámbito deportivo.

Recomendaciones

- Realizar pruebas de los prompts en situaciones reales, trabajando con deportistas para evaluar la efectividad de las preguntas y afirmaciones generadas.
- Fraccionar el problema del burnout en partes más manejables, como la identificación de síntomas, el establecimiento de metas, y la implementación de estrategias de afrontamiento.
- Mantener una presentación estética y ordenada en la entrega, utilizando gráficos y visualizaciones para mejorar la comprensión.
-