

ACTIVIDAD TEÓRICO-METODOLÓGICA 6

NORMAS APA 7ma. EDICIÓN

SOLUCIONANDO ERRORES MÁS FRECUENTES

Dr. C. Ardy Rafael Rodríguez García
Profesor Titular

 <https://orcid.org/0000-0003-3394-5783>

 CEADES Ardy Rafael Rodríguez García

  Ardy Rafael Rodríguez García

ardycore29@gmail.com ceades2017@gmail.com  @emeplaf  @ceades2017

OBEJETIVO

ACTIVIDAD TEÓRICO-METODOLÓGICA

Orientar a los doctorandos y comunidad científica en Ciencias de la Cultura Física sobre los procedimientos metodológicos para elaborar las referencias bibliográficas y bibliografía, y precisar los criterios normativos para citar y/o referenciar adecuadamente los autores en correspondencia a lo establecido en la Norma APA 7ma. Edición.

Las Normas APA (American Psychological Association) son un conjunto de directrices que establecen el formato para todo tipo de citas y referencias en Psicología y Ciencias Sociales. Este estilo bibliográfico, creado en 1929.

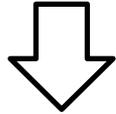
En la actualidad es uno de los estilos más utilizados en varias áreas del conocimiento. Luego de diez años de su última edición se actualizan como una necesidad a los nuevos retos que enfrenta la investigación científica ante los avances de los medios de difusión de la información.

Dentro de los cambios más importantes incluidos en esta versión se tiene que: la ubicación geográfica de la editorial ya no es necesaria; la etiqueta DOI para los artículos de revistas científicas no se utiliza, ahora se muestran como una URL de doi.org; no es necesario agregar “Recuperado de” de los sitios webs, a menos que se necesite una fecha de recuperación, solo se añade al final la URL; el número de autores en una referencia ha cambiado, hasta 20 se deben incluir antes de omitir los nombres; todas las citas en el texto con tres o más autores se acortan al apellido del primer autor más la frase latina “et al”.

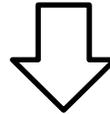
Principales actualizaciones 7ª edición

7ª edición	
URL y DOI	No inserte saltos de línea manualmente en DOI o URL largos; las quiebras de URL aplicadas por un programa de procesamiento de texto son aceptables
Títulos y Subtítulos	<ul style="list-style-type: none">• Nuevos formatos de subtítulos para los niveles 3,4 y 5.• Describe el uso de subtítulos dentro de la introducción.• Todos los niveles de títulos son con capitalización de títulos
URL y DOI	No inserte saltos de línea manualmente en DOI o URL largos; las quiebras de URL aplicadas por un programa de procesamiento de texto son aceptables
Citas secundarias	Incluya la fecha de la fuente primaria, si se conoce, en la cita de la fuente secundaria
Uso de et al.	Use et al. en todas las citas de un trabajo con tres o más autores, siempre que no haya ambigüedad con respecto a la fuente
Número de autores a incluir en la lista de referencia	Incluya apellidos e iniciales de hasta 20 autores inclusive; para 21 o más autores, incluya los primeros 19 autores ¹ , inserte una elipsis (pero sin la “y”) y el nombre del autor final
Referencia de Wikipedia	No se incluye una fecha de recuperación, porque existe la posibilidad de agregar la URL archivada
Ciudad de la editorial de un libro	Ciudad o país es la editorial es omitida de la referencia.

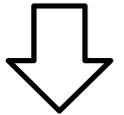
COMUNICACIÓN DE LA COMISIÓN DE GRADOS CIENTÍFICOS DE LA UCCFD “MANUEL FAJARDO”, EL COMITÉ DE DOCTORADO DEL PROGRAMA DOCTORAL EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA DE ESTA UNIVERSIDAD Y SU OFICINA DE GRADOS CIENTÍFICOS, SOBRE EL USO DE LA NORMA APA 7ma EDICIÓN EN LAS TESIS DOCTORALES DE LA INSTITUCIÓN



Deficiencias presentadas en las tesis



Análisis crítico de las fuentes y la bibliografía utilizadas en el texto de la tesis



Incorrecto uso de la norma para citación y referenciación

- ✓ Con frecuencias existen errores en las citas textuales cortas y en bloques, parafraseadas y comunicaciones personales
- ✓ Uso inapropiado de la citación del autor
- ✓ Errores en la elaboración de la referencia bibliográfica

ERRORES MÁS FRECUENTES

Error

El sedentarismo es considerado una de las principales causas de mortalidad en el mundo, según estadísticas de la **OMS** en el año 2018

En Cuba se han venido implementando políticas para incrementar la calidad de vida de la población, preparándoles para combatir los principales desafíos que enfrenta la humanidad, a pesar de ello los estudios de prevalencia del sedentarismo **Izquierdo (2019), Bonet & Varona (2015), Arango (2014), Hernández et al (2014)** han demostrado un incremento significativo en los últimos años y se percibe desde edades muy tempranas, donde se toma como referencia los resultados históricos arrojados en tres encuestas nacionales sobre factores de riesgo efectuadas a jóvenes de 15 años y más.

Solución

Mencionar el nombre de las siglas OMS por ser escrita por vez primera. Si se vuelve a incluir en el texto la misma sigla ya no es necesario escribir el nombre.

El sedentarismo es considerado una de las principales causas de mortalidad en el mundo, según estadísticas de la Organización Mundial de Salud (OMS) en el año 2018.

Falta punto después de al.

Es una cita parentética

Para citar varios trabajos se deben colocar entre paréntesis, orden alfabético, separados por punto y coma:

(Arango, 2014; Bonet y Varona, 2015; Hernández et al., 2014 ; Izquierdo, 2019)

Error

Dichas encuestas demostraron un incremento progresivo de la prevalencia de sedentarismo si se toma como referencia el año 1995, en el que fue de (33,2%), para el 2001 alcanzó un 38,3% y en 2011 alcanzó un 40,4%, (23% sedentarios y 6% irregularmente activos) según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). **(Izquierdo, 2019).**

En relación al tema diferentes autores, entre los que se pueden citar a (Sánchez-Guette et al.,2019), **(Moreno-Bayona, 2018)**, **(Cecilia et al. 2018)** entre otros, en investigaciones implementadas en universidades de América se obtuvo como resultados: una tendencia al incremento del peso corporal

Al respecto **(Jaramillo, N. 2012)** afirma que en las primeras formaciones económicas sociales, los hombres primitivos gastaban como promedio 49 kcal/kg- día, teniendo en cuenta el carácter nómada del mismo.

Solución

El punto después del autor citado no se pone.

Dichas encuestas demostraron un incremento progresivo de la prevalencia de sedentarismo si se toma como referencia el año 1995, en el que fue de 33,2%, para el 2001 alcanzó un 38,3% y en 2011 alcanzó un 40,4%, (23% sedentarios y 6% irregularmente activos) según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). (Izquierdo, 2019)

Otra forma aceptada

... según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) (Izquierdo, 2019).

Los guiones se ponen exclusivamente para los apellidos compuestos y preferiblemente los de habla en idioma Inglés. (Moreno Bayona, 2018) o (Moreno, 2018) el autor decide cuál de las dos formas de citar al mismo autor escoge. Debe existir uniformidad al citar en el texto, no puede aparecer una cita con dos apellidos y otra con un solo apellido.

Es una cita narrativa de varios autores, por tanto hay un mal uso de los paréntesis. Se debe escribir:

En relación al tema diferentes autores, entre los que se pueden citar a Sánchez-Guette et al. (2019), Moreno Bayona (2018), Cecilia et al. (2018), entre otros,

La cita es incorrecta, solo se pone apellido y año y como es una cita narrativa se escribe:

Al respecto, Jaramillo (2012) afirma que

Error

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ,lo define como “la poca agitación o movimiento” es decir, cuando las personas realizan no más del 10% del gasto energético, que es el producido por las funciones metabólicas durante el día; tal como lo expresa (Vélez et al., 2014) referenciado por **J.J. Cauchos, (2019: 28)**.

Lopategui (2013) señala que la problemática del sedentarismo ha sido abordada por diversos autores, entre los que se pueden citar a de **Pontes et al, (2008), Mark (2008), Pate et al, (2008), Castillo & Ramírez (2009), Owen et al, (2000)** donde se muestran los efectos morfofuncionales agudos y crónicos de la inactividad física, abordados en la fisiología de la inactividad física (o fisiología del sedentarismo) por **(Hamilton et al, (2007)**

Solución

La cita es incorrecta. Se pone el apellido y el año seguido de referenciado por apellido del autor año y página.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) , lo define como “la poca agitación o movimiento” es decir, cuando las personas realizan no más del 10% del gasto energético, que es el producido por las funciones metabólicas durante el día; tal como lo expresa Vélez et al. (2014, como se citó en Cauchos, 2019, p. 28).

Siempre se escribe et al.

Incorporar una coma o no después del punto, depende de si es una cita narrativa o parentética.

Ejemplo: Cita narrativa Pate et al. (2008) Cita parentética (Pate et al., 2008)

La cita narrativa de varios autores puede aparecer en cualquier orden y es como sigue:

...se pueden citar a Owen et al. (2000), de Pontes et al. (2008), Mark (2008), Pate et al., (2008), Castillo y Ramírez (2009) y donde se muestran los efectos morfofuncionales agudos y crónicos de la inactividad física, abordados en la fisiología de la inactividad física (o fisiología del sedentarismo) por Hamilton et al. (2007).

Error

Según **Healy** “el *sedentarismo* es el tiempo que pasa un individuo sentado o acostado” (**Healy et al., 2011**).

Mientras que **Hart** lo define como “aquel individuo que gasta menos de 1.5 Mets.h-1 y por día en actividades físicas de tiempo libre, trabaja sentado y emplea menos de una hora por semana en actividades de transporte (caminando)” (**Hart et al., 2011**).

Rusk, H., (1962) establece una clasificación de amputaciones desde el punto de vista etiológico y causal, indicando la existencia de los siguientes apartados:

Existen otros autores que han abordado el tema, dentro de ellos se encuentran (**Álvarez, 2000**) **Citado por (Huertas, 2010)** quien plantea otras causas de la amputación, como es el caso de las minas antipersonales y los enfrentamientos armados.

Solución

Ambas citas son textuales y no incorpora la página del texto donde se encuentra la cita. Ejemplo:

Según Healy et al. “el *sedentarismo* es el tiempo que pasa un individuo sentado o acostado” (Healy et al., 2011, p. 591).

Mientras que Hart et al. lo define como “aquel individuo que gasta menos de 1.5 Mets.h-1 y por día en actividades físicas de tiempo libre, trabaja sentado y emplea menos de una hora por semana en actividades de transporte (caminando)” (Hart et al., 2011, p. 363).

La cita es incorrecta. Ni las iniciales del nombre del autor, ni la coma es correcto

Rusk (1962) establece una clasificación de amputaciones desde el punto de vista etiológico y causal, indicando la existencia de los siguientes apartados:

La palabra citado es con minúscula. Paréntesis mal usados.

Esta es una cita narrativa

Existen otros autores que han abordado el tema, dentro de ellos se encuentra Álvarez (2000, como se citó en Huertas, 2010) quien plantea otras causas de la amputación, como es el caso de las minas antipersonales y los enfrentamientos armados.

CITAS

Cada vez que utilices ideas de otros autores, deberás dar crédito a estas ideas. El acto de acreditar estas palabras es conocido como Citas.

Entonces “Citar algo” significa dar crédito a una idea, pensamiento o frase. Por ejemplo, si agregas una frase de alguien reconocido en tu campo de investigación debes citar el autor original. Si no realizas las citas correctamente podrás ser acusado de plagio, lo que puede tener consecuencias, tanto académicas, como jurídicas.

¿QUÉ SISTEMA DE CITA UTILIZA LAS NORMAS APA?

Las Normas APA utilizan el método de citas Autor-Fecha. Esto significa que, a cada cita, deberás informar el apellido del autor y el año de publicación de la fuente. Y una referencia completa debe aparecer en la lista de referencias bibliográficas al final de tu texto. Existen otras metodologías de citas que puedes conocer en otras normas de estilo.

¡IMPORTANTE! Todas las fuentes que se citan en el texto deben aparecer en la lista de referencias al final del documento.

Pasos a seguir en la redacción de citas

- Para citar:

1. Las citas como **texto de referencia**:

- Escribe con tus palabras la reflexión del autor.
- Cita, a continuación, el nombre del autor y, entre paréntesis, el año de publicación.

2. Las citas **textuales de un autor**:

- Reproduce entre comillas las palabras exactas del autor.
- Seguidamente, añade, entre paréntesis, el nombre del autor, el año de publicación y la página de la obra original donde aparece la frase citada.



Tabla de estilos de citas en APA 7a edición

	Cita parentética	Cita narrativa
Un autor	(Mercado,2020)	Mercado (2020)
Dos Autores	(Mercado y Delgado, 2020)	Mercado y Delgado (2020)
Tres autores	(Delgado et al., 2020)	Delgado et al. (2020)
Grupo de autores con abreviación	(National Institute of Mental Health [NIMH], 2020)	National Institute of Mental Health (NIMH, 2020)
	(NIMH, 2020)	NIMH (2020)

Existen citas textuales (directas), paráfrasis (indirectas) y comunicaciones personales

Citas textuales

Son consideradas citas textuales, donde reproduces exactamente las palabras del autor. Y de acuerdo con el tamaño, se cambia el formato de presentación.

CITAS TEXTUALES CORTAS ≤ 40 PALABRAS, SE INCLUIRÁN DENTRO DEL TEXTO, CON COMILLAS.

CITAS TEXTUALES EN BLOQUES MÁS DE 40 PALABRAS, SE ESCRIBIRÁN EN UN PÁRRAFO SEPARADO, SIN COMILLAS.

Cita directa

- Llamamos cita directa, cuando se incluye en el trabajo un fragmento textual de la fuente. Es decir, sin cambiarle nada a la fuente original.
- Al hacer este tipo de citas, debe dar crédito con apellidos del autor o autores , año de publicación y debe incluir el número de la página.
- Debo utilizar citas directas cuando:
 - un autor ha dicho algo célebre o preciso.
 - desea coincidir exactamente como fue expresado.
 - incluye en el trabajo una definición exacta.



Cita narrativa (basada en el autor) (Cita textual corta ≤ 40 palabras)

Este tipo de cita es conocida como basada en el autor, porque al comienzo de la frase vamos a agregar el nombre del autor. En las citas narrativas, el nombre del autor se incorpora al texto como parte de la oración y el año sigue entre paréntesis.

Ejemplo

Analizando el concepto de programa terapéutico de ejercicios físicos, Rodríguez (2017) afirma que “conjunto de medios, métodos, procedimientos e indicaciones metodológicas, con el objetivo de utilizar los ejercicios físicos con fines profilácticos y curativos, que propicia el aumento de la condición física de los practicantes” (p.85).

Narrativa (El apellido del autor/es forma parte de la oración) (Cita textual corta ≤ 40 palabras)

Barcia Martínez (2000), considera que *“el tratamiento metodológico de cada contenido de enseñanza tiene sus peculiaridades y determina puntos de vista o postulados generales para su tratamiento”*. (p. 40)

Cita textual entre paréntesis (énfasis en la cita)
(Cita textual corta ≤ 40 palabras)

Varios autores han afirmado que “la Crioterapia se refiere al conjunto de procedimientos utilizando el frío en fisioterapia. Emplea diversos sistemas, teniendo como objetivo la reducción de la temperatura del organismo; esto provoca una serie de efectos fisiológicos beneficiosos de gran interés para diversas enfermedades” (Cordero, 2008 p. 205) lo que ha contribuido al alivio de dolencias musculares.

Cita textual entre paréntesis (énfasis en la cita) **(Cita textual corta ≤ 40 palabras)**

Si la cita aparece al final de una oración, cierre el pasaje citado con comillas, cite la fuente entre paréntesis inmediatamente después de las comillas y termine con un punto fuera del paréntesis final.

Ejemplo:

Las contracciones musculares son importantes para el desarrollo de la capacidad de fuerza muscular. Por ello es necesario establecer algunos criterios al respecto y esclarecer que la “Contracción isométrica o estática es la que se produce cuando durante el trabajo muscular no se realizan movimientos ni de acortamiento ni de estiramiento del músculo” (Román, 2004, p. 20 y 21).

Cita en paréntesis/parentética (basada en el texto)

(Cita textual corta ≤ 40 palabras)

Ejemplo

“La contracción isotónica o dinámica es la fuerza de trabajo dinámico del sistema neuromuscular” (Harre, 1988, como se citó en Román, 2004, p. 20 y 21).

“Las contracciones concéntrica es la que se refiere a cuando el músculo al realizar un trabajo, logra acortarse” (Román, 2004, p. 20 y 21).

Cita textual entre paréntesis

(El apellido del autor/es no forma parte de la oración)

(Cita textual corta ≤ 40 palabras)

Se entiende como sistema el “*conjunto de componentes interrelacionados entre sí, desde el punto de vista estático y dinámico, cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos, que posibilitan resolver una situación problémica, bajo determinadas condiciones externas*”. (Álvarez de Zayas, 1989, p. 25)

Cita textual bloque > 40 palabras

Las citas de más de 40 palabras se escriben aparte del texto, con sangría, sin comillas, sin cursiva y con interlineado doble. Al final de la cita se coloca el punto antes de los datos – recuerde que en las citas con menos de 40 palabras el punto se pone después. Comience una cita de este tipo en una nueva línea y sangre el párrafo media pulgada (1.27 cm) desde el margen izquierdo (en la misma posición que un nuevo párrafo). Si hay párrafos adicionales dentro de la cita, sangre la primera línea de cada párrafo media pulgada adicional (1.27 cm).

Al final de una cita en bloque, cite la fuente y el número de página o párrafo entre paréntesis después del signo de puntuación final.

(Cita textual bloque con paréntesis > 40 palabras)

Los efectos después del uso del calor como medio físico refieren su efectividad ya que produce una hiperestimulación de terminaciones nerviosas libres, produciendo un aumento del umbral de dolor. El calentamiento dará lugar a la relajación muscular y a una disminución del tono, a la disminución del dolor y por ende la persona experimentara una sensación favorable a la terapia. El calor puede aplicarse de diferentes formas a través de cremas, infrarrojo y agua.



La hidrocinesiterapia, balneocinesiterapia, crenocinesiterapia o terapia por el ejercicio dentro del agua, es una técnica especial de aplicación tópica, cuyos efectos básicos se derivan, principalmente, de factores físicos, mecánicos, biomecánicos y térmicos. La hidrocinesiterapia se refiere a todo lo relacionado con el ejercicio físico dentro del agua, e incluye técnicas variadas para una amplia gama de indicaciones terapéuticas. (Cordero, 2008, p.169)

(Cita textual bloque narrativa > 40 palabras)

El masaje deportivo es medio físico manual, que trata al deportista para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones, en relación **Mendoza (2015)** afirma que:


1.27 cm

El masaje deportivo es una técnica específica que consiste en una serie de maniobras manuales que se llevan a cabo como método de preparación, mantenimiento y fortalecimiento impactando positivamente en los músculos y articulaciones involucradas, además es prescrito para el tratamiento de los tejidos musculares en etapas de pre competición, durante la competición y post competencia, y para el control y/o valoración de los tejidos (ligamentos y tendones) entre cada actividad deportiva. (p.1)

La mayoría de los ejemplos de estilo ilustrados en los manuales APA muestran solo uno o dos ejemplos de citas (que suelen ser los ejemplos anteriores). Sin embargo, puedes escribir una oración de varias maneras y aun así estar cumpliendo con las Normas APA. Todas las siguientes citas abajo son válidas. Siempre que vayamos a citar debemos informar autor, el año y número de página.

En casos raros (como en el ejemplo 2), el autor y la fecha pueden aparecer en la narración. En este caso, no use paréntesis.

Ejemplo 1 De acuerdo a Rodríguez (2017), “la hipermovilidad es cuando la articulación genera un patrón de movimiento funcional más allá del rango considerado normal” (p. 8).

Ejemplo 2 En 2017, Rodríguez ha concluido que “la hipermovilidad es cuando la articulación genera un patrón de movimiento funcional más allá del rango considerado normal” (p. 8).

Ejemplo 3 De hecho, “la hipermovilidad es cuando la articulación genera un patrón de movimiento funcional más allá del rango considerado normal” (Rodríguez, 2017, p. 8).

Ejemplo 4 “La hipermovilidad es cuando la articulación genera un patrón de movimiento funcional más allá del rango considerado normal” de acuerdo a Rodríguez (2017, p. 8) y compromete las partes blandas articulares (cápsula articular, tendones, ligamentos, cartílagos).

Ejemplo 5 Los resultados de Rodríguez (2017) indican que “la hipermovilidad es cuando la articulación genera un patrón de movimiento funcional más allá del rango considerado normal” (p. 8).

Cita de paráfrasis narrativa (Cita textual corta \leq 40 palabras)

Wells (1992) y Zabala (2015) se refieren a las disparidades del rendimiento entre ambos sexos en varios ejercicios de fuerza con el empleo de diferentes medios.

Verjoshanski y Siff (2000), señalan que la diferencia en fuerza entre hombres y mujeres se debe a la mayor proporción de masa muscular en los primeros, ya que la fuerza muscular por área transversal es virtualmente la misma.

Komi (2005), quien aporta datos en relación con las diferencias en fuerza relativa de diferentes grupos musculares que muestran deportistas de ambos sexos.

Cita de paráfrasis con paréntesis (Cita textual corta ≤ 40 palabras)

En la literatura consultada existe mucha información de cómo prevenir las lesiones en diferentes deportes. Van-Mechelen et al. (1992) abogan por modelos estructurados por fases que deben respetarse para alcanzar el éxito en ese sentido.

Citas Parafraseadas

En la cita de parafraseo se utilizan las ideas de un autor, pero en palabras propias del escritor. Una paráfrasis reafirma la idea de otro autor en tus propias palabras. Parafrasear te permite resumir y sintetizar información de una o más fuentes, enfocarse en información significativa, comparar y contrastar detalles relevantes. Ten en cuenta que, en algunos casos, podrías estar citando tu propia idea publicada anteriormente en otro trabajo – evite el autoplagio.

Es común que autores consagrados parafraseen sus fuentes la mayor parte del tiempo, en lugar de citarlas directamente. Es aconsejable que, como autor, ejercite la práctica de parafrasear. Muchas veces las citas directas, especialmente las largas, son vistas por los profesores como una manera que el estudiante encontró para aumentar el texto del trabajo sin desarrollar ideas propias.

Cuando parafrasees, debes citar el trabajo original, sea utilizando el modelo de cita narrativa o de cita entre paréntesis.

¿Debo incluir el número de página?

Siempre debes incluir el apellido del autor y el año de publicación. Es recomendado, pero no obligatorio como en la cita directa, que proporciones el número de página (o párrafo para materiales no paginados), especialmente cuando quieras ayudar a un lector interesado en profundizar su lectura, a ubicar el pasaje relevante en un texto largo o complejo.

Puedes ver algunos ejemplos de cómo utilizar el sistema autor-data al parafrasear un autor en la siguiente página.

Ejemplo

En el estudio realizado por Ferreira et al. (2007), los ejercicios de control motor y la terapia espinal manipulativa producen ligeras mejoras en la función y la percepción global del efecto del tratamiento a corto-plazo (8 semanas).

Ejemplo

Según Boraita (2008) el ejercicio físico es un concepto diferente, debido a que es un tipo de actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como finalidad, el mantenimiento o la mejoría de uno o más componentes de la forma física (p. 3).

Una paráfrasis larga

Una paráfrasis puede ser de varias oraciones. En tales casos, cite el trabajo que se parafrasea en la primera mención. Una vez que el trabajo ha sido citado, no es necesario repetir la cita siempre que el contexto de la escritura deje en claro que el mismo trabajo continúa parafraseado.

Según Coll (2012) los ejercicios a domicilio requieren de la experiencia y creatividad del rehabilitador, debido a la no estandarización del lugar de trabajo, además, ningún domicilio se parece a otro y son diferentes las condiciones en que se encuentran. Igualmente es importante, el correspondiente adiestramiento a familiares del paciente para su control.

Más de una obra en la misma paráfrasis

Si la paráfrasis incorpora múltiples fuentes o cambia entre fuentes, repita la cita para que la fuente sea clara.

La dosis para Chulvi et al. (2009) implica la necesidad de garantizar adecuadas y progresivas adaptaciones orgánicas y funcionales que redunden en la mejora o mantenimiento de un adecuado estado de salud psicofísico, el crédito está en precisar la dosis de ejercicio que supone conocer, determinar y definir un conjunto de componentes del estímulo o carga que combinadas de determinada manera podrán o no provocar efecto o respuesta en el organismo y generar las adaptaciones (Heredia et al., 2011). Todos estos factores pueden incidir en el trabajo rehabilitador y en el desarrollo de la resistencia a la fuerza muscular (Román, 2004; Faries y Greenwood, 2007; Barrios, 2009; Timpka, 2014; Rodríguez, 2019).

Citando comunicaciones personales

Son consideradas comunicaciones personales cartas privadas, comunicaciones electrónicas (como el e-mail o mensajes de grupos de WhatsApp), entrevistas personales, conversaciones telefónicas y similares.

Como estos datos, por lo general no son recuperables, las comunicaciones personales no se incluyen en la lista de referencias. Cite las comunicaciones personales solo en texto, proporcione las iniciales, así como el apellido del comunicador, y proporcione una fecha lo más exacta posible.

Cita de comunicaciones personales

Las comunicaciones personales (cartas, memorandos, correos electrónicos, entrevistas y conversaciones telefónicas) se mencionan en el texto, pero no en la lista de referencia porque no se pueden consultar. En el texto se indica las iniciales del nombre de la persona, el apellido y la fecha completa según los siguientes formatos:

Narrativa

Con paréntesis

Cita de comunicaciones personales

Narrativa

A. R. Rodríguez García (comunicación personal, 13 de noviembre de 2020), señala que es mejor entrenar en entornos inestables para buscar óptimas respuestas a nivel de fuerza y resistencia a la fuerza de la musculatura estabilizadora.

Con paréntesis

Enseñar a los atletas noveles las posturas correctas de los ejercicios para la estabilidad del core tenía en cuenta la especificidad de la disciplina atletismo (carrera, marcha, lanzamiento y saltos). Los atletas al principio presentaron errores técnicos y posturales. (A. R. Rodríguez García, comunicación personal, 15 de noviembre de 2015)

Los músculos que componen el sistema de estabilizador global no se fatigan rápidamente, responden mejor a acciones dinámicas (repeticiones) que a acciones estáticas (contracciones isométricas). (Rodríguez, A., comunicación personal, 15 de noviembre de 2020).

Citando corporaciones, instituciones o fundaciones como autores

Puedes citar el nombre de un autor corporativo o de un grupo en lugar del nombre de una persona.

Sólo abrevies el nombre completo de la institución a un acrónimo apropiado cuando la abreviatura sea bien conocida (una universidad famosa o una institución como la ONU, por ejemplo).

Cuando se trate de una organización que no sea muy conocida, debes escribir el nombre completo en la primera cita e inserte la abreviatura entre paréntesis/corchetes después del nombre completo. En las siguientes citas, puedes utilizar la abreviatura.

Citando corporaciones, instituciones o fundaciones como autores

Ejemplo cita en paréntesis

Primera cita en el texto

(Asociación Americana para el Avance de la Ciencia [AAAC], 2014, p. 18)

Siguientes citas

(AAAC, 2014, p. 90)

Ejemplo cita narrativa

Primera cita en el texto

Asociación Americana para el Avance de la Ciencia (AAAC, 2014)

Siguientes citas

AAAC (2014)

Citas secundarias

Tratamos de utilizar siempre una fuente primaria al citar. Una fuente primaria es dónde se encuentra el contenido original. Una fuente secundaria se refiere al contenido original informado en otra fuente. Si es posible encuentre la fuente primaria, léala y cítela directamente en lugar de citar una fuente secundaria. Utilice las citas secundarias cuando el trabajo original está agotado, no está disponible o solo está disponible en un idioma extranjero. Siga estas instrucciones cuando cite una fuente secundaria:

- ✓ En la lista de referencias, proporcione una entrada para la fuente secundaria que utilizó.
- ✓ En el texto, identifique la fuente primaria y escriba “como se citó en” y apunte la fuente secundaria.
- ✓ Si se conoce el año de publicación de la fuente primaria, inclúyalo también en la cita del texto.

Citas secundarias

Por ejemplo, si lees un trabajo de Román (2004) en el que se citó a Bompa (1995), y no pudiste leer el trabajo de Bompa, cite el trabajo de Bompa como la fuente original, seguido del trabajo de Román. Solo el trabajo de Román debe aparecer en la lista de referencias.

Cita en paréntesis

(Bompa, 1995, como se citó en Román, 2004)

Cita narrativa

Bompa (1995, como se citó en Román, 2004) afirma que otro concepto relacionado con los tipos de fuerza es el de fuerza general.

CONSIDERACIONES SOBRE ET AL.

Si la fuente citada tiene más de tres autores solo se menciona el apellido del primer autor, luego separado por coma debe añadirse la frase latina “et al.”.

Use et al. en todas las citas de un trabajo con tres o más autores, siempre que no haya ambigüedad con respecto a la fuente. Úselo de la siguiente forma se acortan al apellido del primer autor más la frase latina “et al.”.

Ejemplos de citar con et al.

(Nocedo de León, et al., 2002)

Nocedo de León, et al. (2002)

(Sánchez et al., 2020)

Sánchez et al. (2020)

**Normas APA 7ª Edición.
Guía de citación y referenciación.
Universidad de Cienfuegos**

**American Psychological Association. (2020)
Guía Normas APA 7ª edición.
<https://normas-apa.org/>**

La más recomendada: la segunda

OTROS ELEMENTOS A TENER EN CUENTA PARA RELIZAR CITACIONES

Si se cita más de una fuente, hay que distinguir la cita parentética de la narrativa. En la parentética se pueden incluir todas en el mismo paréntesis, separadas por punto y coma y ordenadas en orden cronológico. El caso de citas narrativas se ilustra en los ejemplos siguientes:

Ejemplo

Se tienen en cuenta los criterios de Rojas (2015), Abdelraouf & Abdel-Aziem (2016) y Medina (2018) sobre los protocolos de entrenamientos para prevenir lesiones e incrementar el rendimiento físico deportivo.

Existe mucha información de cómo prevenir las lesiones en diferentes deportes y autores como Van-Mechelen et al. (1992), Meeuwisse (1994), Finch (2006) y Van-Tiggelen (2008) abogan por modelos estructurados por fases que deben respetarse para alcanzar éxitos en ese sentido.

OTROS ELEMENTOS A TENER EN CUENTA PARA RELIZAR CITACIONES

Si se cita más de una fuente del mismo autor basta que se repitan las fechas:

Ejemplo

Desde el punto de vista psicológico, se asumen los aportes del enfoque histórico-cultural desarrollado por Vigotsky (1979,1982), principalmente el concepto de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) en el que se demuestra la relación que existe entre aprendizaje y desarrollo.

OTROS ELEMENTOS A TENER EN CUENTA PARA RELIZAR CITACIONES

Si se citan documentos cuyos autores tienen apellidos iguales y que son de la misma fecha, debe añadirse luego de sus apellidos, separado por coma, la inicial del nombre.

Ejemplo:

Álvarez de Zayas, R. M. (1999), en relación con el contenido de la primera ley de la didáctica de
Álvarez de Zayas, C. M. (1999), expresa lo siguiente:

Concebir una educación para la vida exige la relación escuela-sociedad, desde el conocimiento de las características, problemas y demandas de esta última; la asunción de la direccionalidad del desarrollo (objetivos), la selección de elementos que le pongan a la altura de su tiempo (como diría Martí) y lo enriquezcan (contenidos); y la preparación para actuar exitosamente en su contexto (métodos). (p. 23)

OTROS ELEMENTOS A TENER EN CUENTA PARA RELIZAR CITACIONES

Si se citan fuentes de un mismo autor publicados el mismo año deben distinguirse con una letra minúscula luego de la fecha.

Ejemplo

Los datos ofrecidos por los expertos fueron procesados en la hoja de cálculo del tabulador electrónico Microsoft Office Excel 2003 (Crespo, 2006b).

OTROS ELEMENTOS A TENER EN CUENTA PARA RELIZAR CITACIONES

Para omitir palabras del texto original en una cita textual, se deben usar tres puntos en el lugar donde se abrevia. Estos tres puntos van sin paréntesis. No se debe usar estos puntos al inicio o fin de la cita.

Ejemplo

El componente densidad, para Rodríguez (2017) citado por González et al. (2021), es *“el carácter de la densidad que está condicionado por las potencialidades de reposición de los sustratos energéticos involucrados en el estímulo lo cual representa... la relación trabajo–descanso, dado por la propia pausa (intervalo de descanso y tiempo de recuperación) entre las series...”* (p.35).

Ubicación de las tablas

Hay dos opciones para la ubicación de tablas (y figuras) en una investigación. La primera es incrustar tablas en el texto después de que la menciones por primera vez; la segunda opción es agregar cada tabla en una página separada después de la lista de referencias.

Si la tabla es corta, puede mezclar en la misma página texto y la tabla. Intente agregar la tabla al comienzo o al final de la página. Ten en cuenta que una tabla también podría ocupar toda la página completa sin problema. Es posible que tengas que agregar una línea en blanco entre la tabla y el texto para mejorar la presentación visual.

Tablas Largas o Anchas

Si una tabla es más larga que una página, puedes hacer con que la fila de encabezados se repita en la segunda página y en las páginas siguientes (cuantas veces sea necesario).

Si una tabla es demasiado ancha para caber en una página, puedes utilizar orientación horizontal en la página con la tabla ancha.

Ejemplo

lobortis. Cras ac orci laoreet tortor lacinia fringilla quis nec dui. Aliquam at est scelerisque, feugiat justo
In, consectetur diam. Curabitur ac velit lorem. Phasellus faucibus neque ac velit imperdiet, sit amet
tempor eros posuere. Quisque et orci ac est luctus rhoncus non eget elit.

Tabla 1 ← número de tabla

Número de niñas embarazadas en colegios del sector norte y sur de Bogotá ← título de la tabla

Grado	Embarazadas	Abortos	No embarazadas
Sector Norte de Bogotá			
9	0	0	27
10	0	0	25
11	1	1	29
Total	1	1	81
Sector Sur de Bogotá			
9	2	3	20
10	4	6	17
11	8	12	15
Total	14	21	52

Nota. Esta tabla muestra cómo cambia la cantidad de niñas embarazadas de acuerdo con la zona dónde
viven y, por lo tanto, del estrato social.

nota de tabla

Cómo escribir el título de una tabla

Cada tabla debe tener un título breve, pero que sea claro y explicativo. El contenido básico de la tabla debe ser entendido fácilmente a partir del título.

Citando tablas en el texto

Al citar una tabla o una figura en el texto, debes hacerlo por su número, como “Tabla 3” o “Figura 2”. No se refiera a la tabla por su posición con respecto al texto (por ejemplo, “la figura a continuación”) o su número de página (por ejemplo, “la tabla en la página 12”).

Las tasas de respuesta se presentan en la Tabla 1. Los resultados indican que las tasas de respuesta para los cursos presenciales fueron mucho más altas que para los cursos en línea.

Figuras

Todos los tipos de elementos visuales que no sean tablas se consideran figuras en el estilo APA. Por ejemplo: ilustraciones, infografías, fotografías, gráficos de líneas o de barras, diagramas de flujo, dibujos, mapas, etc. son consideradas figuras. Las tablas y las figuras tienen la misma configuración general.

¿Debo agregar una Figura a mi trabajo?

El primer punto que debemos considerar a la hora de insertar una figura en un trabajo académico es reflexionar sobre el valor de la información de la figura en el contexto del documento. ¿La figura ayuda sustancialmente al entendimiento del documento o de resultados? ¿o la figura duplica otros elementos del trabajo? Si la figura ayuda, debemos incluirla en el trabajo, de lo contrario, no hay necesidad.

El segundo punto para tener en consideración es: ¿la figura es la mejor manera de comunicar la información? ¿o podrías presentarla en una tabla?

Componentes de una figura

Las figuras de estilo APA tienen los siguientes componentes básicos:

- **número de la figura:** el número de la figura (por ejemplo, Figura 1) es el primer ítem que debemos agregar. Se debe usar negrita. Numere las figuras en el orden en que aparecen en tu documento.
- **título:** el título de la figura debe aparecer una línea debajo del número de la figura. Dé a cada figura un título breve pero descriptivo. Utilice cursiva en el título.
- **imagen:** inserte el gráfico, fotografía, dibujo u otra ilustración.
- **leyenda:** una leyenda de figura debe colocarse dentro de los bordes de la figura y puede ser usada para explicar los símbolos utilizados en la imagen de la figura.

(Ejemplo de leyenda: “los puntos cuadrados representan ganancias y los puntos redondos pérdidas”).

- **nota:** Agregue cualquier contenido que necesites describir que no pueden entenderse solo por el título o por la imagen por sí misma (por ejemplo, definiciones de abreviaturas, atribución de derechos de autor). Incluya notas de figuras solo según sea necesario.

Ubicación de las figuras en el texto

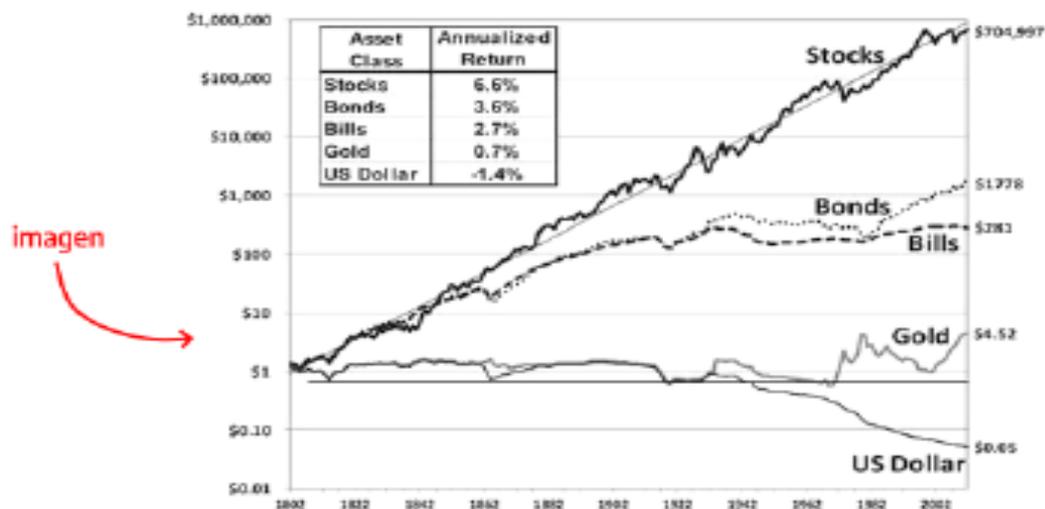
Hay dos opciones para la ubicación de figuras (y tablas) en una investigación. Puedes tanto incrustar cada figura en el texto después de que la menciones por primera vez y puede agregar cada figura en una página separada después de la lista de referencias, o después de las tablas (si las hay).

Ejemplo

Figura 1 ← número de la figura

título de la figura

Retorno real de acciones americanas, títulos del tesoro americano, oro y dólar de 1802 a 2012



Nota: El gráfico representa el retorno descontado de la inflación en el periodo, por eso, un dólar en 2012 vale menos que un dólar en 1802. Tomado de *Stocks for the Long Run* (p.120), por J. J. Siegel, 2014, McGrawHillEducation.

nota

Cómo citar la figura en el texto

Las imágenes pueden aparecer incrustadas en el texto o al final en un listado de Figuras. Si las incrustas en el texto debes hacerlo, idealmente, después de ser referidas. Es decir, primero se hace el comentario refiriéndose a la imagen por su número y luego se añade la figura al texto.

Ejemplo

Como podemos ver en la Figura 1, el dólar ha perdido su valor debido a la inflación al largo del tiempo. Por otro lado, el oro ha mantenido su poder de compra.

Cómo referenciar una imagen, fotografía o gráfico

Si está adaptando o reproduciendo una tabla o figura que fue publicada originalmente por otra persona, deberás proporcionar una declaración de derechos de autor debajo de la tabla o figura, así como incluir una entrada de [referencias bibliográficas](#) correspondiente. Los créditos de derechos autorales de una imagen deben constar en la *Nota*, ubicado abajo de la figura.

Formato Básico

Nota. Adaptado de *Título de la imagen*, de Autor de la Imagen, año de publicación de la imagen, Fuente. Tipo de licencia.

Ingresa a [derechos de autor de imágenes](#) para ver algunos tipos de licencia que existen.

Imagen de una página web

En el caso de una página web, la fuente es el nombre del sitio web seguido de la URL.

Nota. Adaptado de *Virus VIH* [Fotografía], por Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 2011, Flickr (<https://flic.kr/p/aronSf>). CC BY 2.0

Figura de un libro

Nota. Adaptado de *Stocks for the Long Run* (p. 120), por J. J. Siegel , 2014, McGrawHillEducation.

Figura de un artículo de una revista

En el caso de un artículo de una revista, la revista, volumen y número de la revista son la fuente.

Nota. Adaptado de "Título del artículo" (p. 187), por A. Apellido, 2019, *Título de la Revista*, 3(17).

Referenciación

Las referencias constituyen todas las fuentes citadas durante la elaboración de un texto. Su listado se inserta al final del texto, ordenado alfabéticamente y con sangría francesa. Por lo general los elementos que forman parte de una fuente bibliográfica son: autor, título de la fuente (libro, artículo, ponencia, etcétera), volumen, editorial, fecha, DOI y dirección electrónica. Las referencias bibliográficas brindan información necesaria para identificar y consultar cada trabajo citado en el texto. A continuación, se presentan las estructuras básicas y diferentes ejemplos de los principales tipos de referencias.

Referenciación

Cada fuente que cites en el documento debe aparecer en su lista de referencias; por lo tanto, cada entrada en la lista de referencia debe haber sido citada en su texto. De lo contrario, deberás agregar la entrada en la bibliografía. Existe diferencia entre cita, referencia y bibliografía.

Formato

La lista de referencias debe iniciar en una nueva página separada del texto. El título de esta página debe ser “Referencias” y debe estar centrado en la parte superior de la página. La palabra **Referencias** debe ir en negrita. No subraye o use comillas para el título. Todo el texto debe estar a doble espacio al igual que el resto de tu ensayo. Además, cada entrada en su lista de referenciadebe tener una sangría francesa a media pulgada (1,27 cm) del margen izquierdo.

Referencias

Cano García, A., Cano Barriga, C., Madariaga Sandoval, C. y Villegas Acevedo, M. (2017).

↔ 2010-2016 *Cuando perdimos la inocencia*. Santiago, Chile: Centro de Estudios del
1,27cm
(½ pulg.) Trabajo

Carrión Carrión, C. E. (2007). *La diminuta flecha envenenada en torno a la poesía, hermética de César Dávila*. Quito, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Fernández, J. (2019). *Girasol de la mañana*. País: Ediciones de la Banda Oriental

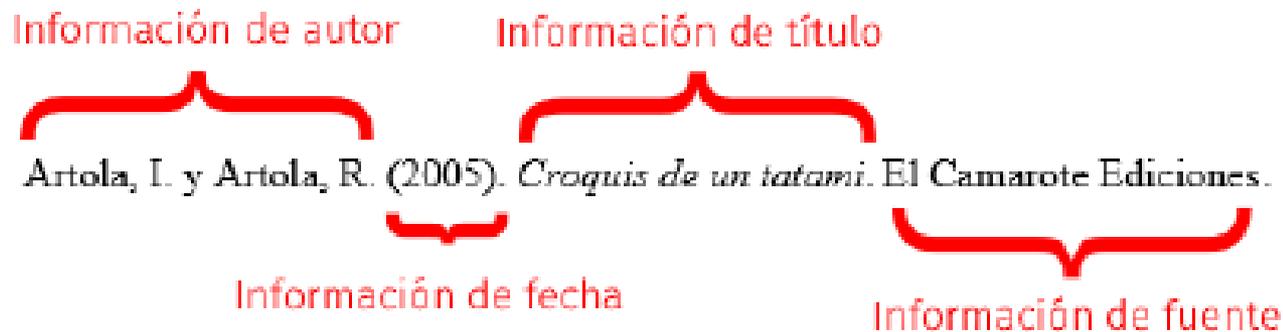
Méndez E., N. (1993). *Determinación del grado de funcionalidad de la biblioteca como recurso de apoyo al proceso de aprendizaje del Centro Lpcal Apure de la una*. Distrito Capital, Venezuela: Tesis y Trabajos UNA

Osborne, A. W. (1968). *La Profundización de la conciencia*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Troquel

Panza, M. (2019). *Números: elementos de matemáticas para filósofos*. País: Universidad Del Valle

Elementos de una referencia

Cada entradas en una lista de referencia debe incluir los cuatro elementos básicos de una referencia: el autor, fecha de publicación, título del trabajo y fuelle para recuperación.



Referencias con información incompleta

En muchos casos, no vamos a tener la referencia completa. Es decir, muchas veces nos faltará la fecha de publicación, el año, a veces no encontramos el autor de determinado texto en una página web. Todos estos casos están contemplados en [¿Cómo escribir una Referencia APA sin la información completa?](#)

Ordenación de la lista de referencias

La lista de referencias debe ser ordenada en alfabéticamente por el primer apellido del autor seguido de las iniciales del nombre del autor. Pero [¿cómo ordenar varias obras del mismo autor?](#)

Referencias con más de un autor

Este es un punto dónde hubo actualización de las Normas APA en la séptima edición. En la sexta edición, se hablaba de hasta 7 autores y más de 7 autores. Ahora, en las reglas actualizadas, hablamos de hasta 20 autores y de más de 20 autores.

Hasta veinte autores

Los nombres de los autores deben estar invertidos (Apellido, Nombre); Debes informar los nombres de hasta veinte autores en la lista de referencias.

Referencias

Guzmán Ramírez, A., Orgullos Martínez, A., Nieto, A., Vera, A., Sojo, A., Uthoff, A., Ríos, A., Iglesias, A., López Montaña, C., Forero Torres, D., Cuellar, E., Vasquez, H., Ocampo, J., Echavarría Soto, J., Villar, L., Vera, N., Casali, P., Montenegro, S., Clavijo Vergara, S. y Farné, S. (2019). *Reforma Pensional en Colombia. El debate pendiente*. Bogotá, Colombia: Banco de la República

Más de veinte autores

Si el libro tiene más de veinte autores, debes enumerar los primeros 19 autores y luego utilizar puntos suspensivos después del nombre del 19° autor. Después de las elipses, escriba el nombre del último autor de la obra.

Referencias

Villa Gracia, A., Meo, A., Camacho López, A., Miguez Santacruz, A., Homo López, A., Marcos Rafael, C., Daza Orozco, C., Rosain, D., Mercado Mercado, E., Álvarez Gandolfi, F., Paula Alejandra, F., Del Vigo, G., Elena, G., Muñoz, J., Banega Peyrot, J., Urbano, K., Diego, L., Guerra, M., Cobos Cobos, C.,... Cerdan Martínez, V. (2018). *Narrar las visuales*. Colombia: Fundación Universitaria San Mateo

Ejemplo de referencias bibliográficas

Tenga en cuenta que todas las referencias tienen la misma base. Ofrecer información de Quién, Cuándo, Qué, Dónde. Antes de consultar los ejemplos, sugerimos que ingrese a Referencias APA para tener una noción general del asunto. Luego ingresa a Elementos de una Referencia APA.



Consultar los siguientes materiales

Guía Normas APA

7^a edición

Elaborado con el contenido de
<https://normas-apa.org/>

Normas APA 7.^a Edición Guía de citación y referenciación



American Psychological Association. (2020)

Guía Normas APA 7^a edición. <https://normas-apa.org/>

Normas APA 7^a Edición . Guía de citación y referenciación. Universidad de Cienfuegos

**IDEAS ÚTILES QUE APORTAN AL
CONOCIMIENTO**

Técnica del

Parafraseo



Definición

Parafrasear es, "utilizar las ideas de otra persona, pero usándolas como si fueran propias. No es simplemente cambiar superficialmente el texto (algunas palabras por otras sinónimas o alterar su orden).

Leer + Entender + Pensar = Parafrasear

Recomendaciones para parafrasear mejor



- 1 Utiliza la voz pasiva o activa si la idea te lo permite.
- 2 Resume las frases y párrafos con tus palabras.
- 3 Usa sinónimos en los verbos y adjetivos, ten tu diccionario cerca.
- 4 Revisa la redacción terminada y contrástala con la idea original y corrígela de ser necesario.

Procedimiento



- 1  Leer varias veces el escrito original.
- 2  Escribir o subrayar ideas principales que se observan.
- 3  Comprender las definiciones de las ideas leídas

LOS CONECTORES PARA LA REDACCION

© @metodinvestigaciontesis @

Es preciso que las ideas y las distintas partes del trabajo queden correctamente *enlazadas*. Para ello, resulta imprescindible hacer un uso frecuente de palabras de enlace o conectores que son los que indican esa relación.

Para comenzar

Para empezar, en primer lugar, por un lado, inicialmente, primeramente, primero, al principio, actualmente, hoy en día, ante todo...

Para llamar la atención o enfatizar

Con más motivo, por supuesto, merece la pena subrayar, es necesario incidir en, conviene especificar que, no hay que olvidar que, es preciso tener presente, hay que destacar, conviene recordar, sobre todo, por cierto, a propósito...

Para explicar o matizar

Es decir, esto es, entonces, por consiguiente, por tanto, por lo tanto, a saber, o sea, es más, más aún, máxime, de hecho, sin embargo, no obstante, ...

REFERENCIAS

American Psychological Association (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)

<https://doi.org/10.1037/0000165-000>

Guía Normas APA 7^a edición. <https://normas-apa.org/>

Normas APA 7^a Edición. Guía de citación y referenciación. Universidad de Cienfuegos.

