

# Guía Completa de Estilo APA 7: Fundamentos, Estructura y Citación para la Excelencia Académica

---

## 1. Introducción: El Propósito y Valor del Estilo APA

Un sistema de estilo como el de la *American Psychological Association* (APA) es fundamental para la comunicación académica y profesional. Su propósito trasciende un simple conjunto de reglas de formato; se erige como una base para la claridad, la precisión y la integridad en la escritura científica. Al estandarizar la manera en que se presentan las ideas, el Estilo APA permite que la comunicación del conocimiento sea más eficiente y creíble, sentando las bases para un diálogo académico global.

El propósito fundamental del Estilo APA es proporcionar una base sólida para la comunicación académica efectiva. Ayuda a los autores, tanto nuevos como experimentados, a presentar sus ideas de manera clara, concisa y organizada, permitiéndoles alcanzar la excelencia en su escritura. Esta estandarización no es un fin en sí misma, sino un medio para facilitar la comprensión y la evaluación crítica del trabajo presentado.

Los beneficios de esta estandarización son particularmente evidentes para los lectores. La uniformidad y la consistencia en la estructura y el formato de los trabajos académicos permiten a quienes leen:

- a. **Enfocarse en las ideas** que se presentan en lugar de distraerse con el formato.
- b. **Revisar las obras rápidamente** para encontrar los puntos clave, los hallazgos y las fuentes citadas.

La amplia adopción del Estilo APA subraya su valor y utilidad. Es utilizado por millones de personas en todo el mundo, no solo en psicología, sino también en campos tan diversos como la enfermería, el trabajo social, la comunicación, la educación, los negocios y la ingeniería. Esta universalidad lo convierte en una herramienta indispensable para la preparación de manuscritos para publicación, así como para la redacción de trabajos de estudiantes, disertaciones y tesis.

Antes de sumergirnos en las reglas específicas de citación y formato, es crucial comprender los principios éticos y estructurales que sustentan un trabajo académico de calidad, pues son estos los que otorgan credibilidad y valor a cualquier investigación.

## 2. Principios Fundamentales de la Escritura Académica

La excelencia en la escritura académica no depende únicamente del dominio del formato, sino de un compromiso profundo con la integridad ética y la comunicación inclusiva. Estos principios son el pilar de la credibilidad del investigador y aseguran que el conocimiento se comparta de manera responsable y respetuosa.

### Integridad y Ética en la Publicación

La integridad académica exige una adhesión estricta a normas éticas que garantizan la originalidad y la transparencia del trabajo de investigación.

- **Plagio y Autoplagio:** El plagio consiste en presentar las palabras o ideas de otra persona como propias. El auto-plagio es la presentación de un trabajo propio previamente publicado como si fuera original. Ambas prácticas son inaceptables en la escritura académica, ya que violan el principio de originalidad y transparencia.
- **Correspondencia entre Citas y Referencias:** Es fundamental asegurar una correspondencia exacta entre las fuentes citadas en el texto y las entradas en la lista de referencias. Cada obra citada en el cuerpo del trabajo debe aparecer en la lista de referencias, y cada entrada en la lista de referencias debe haber sido citada en el texto.
- **Uso de Fuentes Primarias y Secundarias:** La norma es citar fuentes primarias siempre que sea posible. Una fuente primaria es la obra original donde se presenta por primera vez una idea o hallazgo. Citar directamente la fuente original garantiza que se acceda a la información sin filtros, evitando el riesgo de distorsión o mala interpretación que puede surgir al depender del análisis de otro autor. Las fuentes secundarias, que describen o analizan el trabajo de otros, deben usarse con moderación, principalmente cuando la fuente original no está disponible.
- **Responsabilidades Éticas del Autor:** Los autores tienen la responsabilidad de planificar su investigación para cumplir con los códigos de ética institucionales, obtener las aprobaciones necesarias y asegurar la protección de los participantes. Además, se espera que retengan y compartan los datos de investigación para su verificación cuando sea solicitado. En caso de descubrir errores sustanciales en una obra publicada, es su deber reportarlos a través de correcciones formales (erratas) o, si es necesario, retractaciones.

### Lineamientos del Lenguaje Libre de Sesgo

La precisión y la claridad de la escritura académica exigen el uso de un lenguaje libre de sesgo que sea respetuoso y preciso al describir a todas las personas y grupos. Esto implica un esfuerzo consciente por evitar perpetuar estereotipos o prejuicios.

Los lineamientos generales para reducir el sesgo se centran en dos prácticas clave:

1. **Describir a un nivel apropiado de especificidad:** Sea preciso al describir a los participantes. Por ejemplo, en lugar de un término general como "asiático-americanos", es preferible usar "chino-americanos" o "mexicano-americanos" si esa información es conocida y relevante.

2. **Ser sensible respecto a las etiquetas:** Respete el lenguaje que las personas usan para describirse a sí mismas. Consulte a los grupos de auto-representación o pregunte directamente a los participantes qué designaciones prefieren.

Las áreas temáticas clave donde se debe aplicar un lenguaje libre de sesgo incluyen:

- **Edad:** Evite términos que perpetúen estereotipos sobre la edad.
- **Discapacidad:** Utilice un lenguaje que ponga a la persona primero (p. ej., "una persona con autismo") o un lenguaje basado en la identidad ("una persona autista"), según la preferencia del grupo.
- **Género:** Use términos precisos para la identidad de género y diferencie claramente entre género (una construcción social y cultural) y sexo (una asignación biológica).
- **Identidad racial y étnica:** Utilice los nombres que los grupos usan para sí mismos y sea específico sobre el origen nacional o regional.
- **Orientación sexual:** Use términos como "lesbianas", "hombres gays" y "personas bisexuales" en lugar de etiquetas amplias o desactualizadas.
- **Nivel socioeconómico:** Sea específico al describir el nivel socioeconómico, utilizando rangos de ingresos o indicadores contextuales en lugar de etiquetas generales como "bajos ingresos".

El compromiso con estos principios de escritura ética e inclusiva se refleja en la necesidad de organizar el manuscrito de una manera física que sea coherente y accesible para todos los lectores.

### 3. Estructura y Formato del Documento Académico

Una estructura y un formato consistentes son esenciales para elaborar un trabajo académico eficaz. Seguir los lineamientos del Estilo APA permite a los lectores centrarse en el contenido del escrito más que en su presentación, facilitando la comprensión y la localización de información clave.

#### Orden y Elementos del Escrito

Las páginas que componen un escrito académico deben ordenarse de la siguiente manera para garantizar la coherencia y la facilidad de lectura:

1. Página de título
2. Resumen (en una nueva página)
3. Texto (comenzando en una nueva página)
4. Referencias (comenzando en una nueva página)
5. Notas a pie de página (en una nueva página, si las hay)
6. Tablas (cada una en una nueva página)
7. Figuras (cada una en una nueva página)
8. Apéndices (cada uno en una nueva página)

Para un **manuscrito profesional** enviado para su publicación, los elementos requeridos son: página de título, resumen, texto y lista de referencias. Dependiendo de la obra, también se pueden incluir elementos como palabras clave, notas a pie de página, tablas, figuras y apéndices.

### Formato General del Documento

Las siguientes directrices de formato se aplican a la totalidad del documento para asegurar una presentación uniforme y profesional.

Elemento de Formato	Directriz de Estilo APA 7
<b>Tipografía</b>	Utilice una tipografía accesible y legible. Se permiten varias opciones, incluyendo tipografías con patines (serif) como Times New Roman de 12 puntos y sin patines (sans serif) como Calibri de 11 puntos.
<b>Márgenes</b>	Use márgenes de 1 pulgada (2.54 cm) en todos los lados de la página (superior, inferior, izquierdo y derecho).
<b>Espacio entre líneas</b>	Utilice doble espacio en todo el documento, incluyendo la página de título, el resumen, el texto, las referencias, las tablas y las figuras. No añada espacios adicionales antes o después de los párrafos.
<b>Alineación de párrafos</b>	Alinee el texto a la izquierda. Deje el margen derecho irregular (no justificado).
<b>Sangría de párrafos</b>	Aplique una sangría de 0.5 pulgadas (1.27 cm) a la primera línea de cada párrafo del texto.

### Organización con Encabezados

Los encabezados son cruciales para organizar el contenido de un escrito. Crean una jerarquía lógica que guía al lector a través del argumento y le permite encontrar información específica fácilmente. El Estilo APA utiliza cinco niveles de encabezados.

Nivel	Formato
1	<b>Encabezado Centrado, en Negritas, con Mayúsculas de Título</b> El texto comienza como un nuevo párrafo.
2	<b>Encabezado Alineado a la Izquierda, en Negritas, con Mayúsculas de Título</b> El texto comienza como un nuevo párrafo.
3	<b><i>Encabezado Alineado a la Izquierda, en Negritas y Cursiva, con Mayúsculas de Título</i></b> El texto comienza como un nuevo párrafo.
4	<b>Encabezado con Sangría, en Negritas, con Mayúsculas de Título, Terminado con un Punto.</b> El texto comienza en la misma línea y continúa como un párrafo regular.
5	<b><i>Encabezado con Sangría, en Negritas y Cursiva, con Mayúsculas de Título, Terminado con un Punto.</i></b> El texto comienza en la misma línea y continúa como un párrafo regular.

Una vez dominada la estructura general del documento, el siguiente paso fundamental es aprender a integrar las ideas de otros autores de manera correcta a través de un sistema de citación riguroso y estandarizado.

#### 4. El Arte de la Citación: Acreditando Fuentes en el Texto

Construyendo sobre los principios de integridad académica discutidos en la Sección 2, la citación se presenta como un pilar de la escritura académica. No solo es una obligación ética para evitar el plagio y dar crédito a las ideas de otros, sino también un mecanismo que fortalece la credibilidad de un argumento, sitúa el trabajo dentro de un diálogo científico existente y permite a los lectores verificar las fuentes para construir sobre el conocimiento previo. Un sistema de citación robusto es esencial para la integridad investigadora.

##### Sistema de Citación Autor-Fecha

El Estilo APA utiliza un sistema de citación autor-fecha. Esto significa que cada obra utilizada en un escrito tiene dos partes que se corresponden:

1. Una **cita en el texto**, que identifica brevemente la fuente.
2. Una **entrada en la lista de referencias**, que proporciona la información completa para que el lector pueda localizar la fuente.

Las citas en el texto pueden presentarse de dos maneras: parentética o narrativa.

- **Cita parentética:** El autor y la fecha de publicación aparecen entre paréntesis. Este formato se usa cuando el autor no forma parte de la narrativa del texto.
  - *Ejemplo:* Los peligros de una cobertura de noticias falsamente equilibrada han sido señalados (Koehler, 2016).
- **Cita narrativa:** El autor se incorpora en la narrativa de la oración como parte del texto, y el año de publicación aparece entre paréntesis inmediatamente después del nombre del autor.
  - *Ejemplo:* Koehler (2016) señaló los peligros de una cobertura de noticias falsamente equilibrada.

##### Reglas para Citar Autores

El formato de la cita en el texto varía según el número de autores de la obra.

Número de Autores	Formato de Cita Parentética	Formato de Cita Narrativa
Uno	(Harris, 2020)	Harris (2020)
Dos	(Salas & D'Agostino, 2020)	Salas y D'Agostino (2020)
Tres o más	(Martin et al., 2020)	Martin et al. (2020)

*Nota: Observe que para citas narrativas en español se utiliza 'y', mientras que en las citas parentéticas se utiliza el ampersand '&'. Para obras con tres o más autores, se incluye el apellido del primer autor seguido de "et al." desde la primera cita.*

## Diferenciación entre Paráfrasis y Cita Directa

Un trabajo de investigación debe priorizar el parafraseo sobre las citas textuales. El parafraseo demuestra que el autor ha comprendido y asimilado las ideas de otros, manteniendo así una voz y originalidad propias en el escrito.

- **Paráfrasis:** Consiste en reformular las ideas, hallazgos o argumentos de otro autor en tus propias palabras. Al parafrasear, siempre debes incluir una cita con el **apellido del autor y el año de publicación**. Aunque no es obligatorio, se recomienda incluir un número de página para ayudar al lector a localizar el pasaje relevante, especialmente en textos largos o complejos.
- **Cita Directa:** Es la reproducción exacta, palabra por palabra, del texto de otra fuente.
  - **Citas cortas (menos de 40 palabras):** Deben incorporarse en el texto y encerrarse entre comillas dobles (" ").
  - **Citas en bloque (40 palabras o más):** No se usan comillas. En su lugar, la cita se presenta en un nuevo párrafo con una sangría de 0.5 pulgadas desde el margen izquierdo.

Para las citas directas, **SIEMPRE se debe proporcionar el autor, el año y el número de página** (p. ej., p. 25) o un localizador alternativo para material sin paginación, como el número de párrafo (párr. 4), una sección de encabezado, o una marca de tiempo.

Cada cita en el texto debe corresponder a una entrada detallada en la lista de referencias, el componente final que permite a los lectores recuperar y consultar las fuentes originales.

## 5. Construcción de la Lista de Referencias

La lista de referencias cumple una función crucial: permitir a los lectores recuperar y utilizar las fuentes citadas en el trabajo. Por esta razón, cada entrada debe ser precisa y completa, siguiendo un formato estandarizado que incluye cuatro elementos esenciales que responden a preguntas clave sobre la fuente.

### Los Cuatro Elementos de una Referencia

Cada entrada en la lista de referencias debe contener, en la medida de lo posible, los siguientes cuatro elementos, en este orden:

1. **Autor:** ¿Quién es el responsable de esta obra?
2. **Fecha:** ¿Cuándo se publicó esta obra?
3. **Título:** ¿Cómo se llama esta obra?
4. **Fuente:** ¿Dónde puedo recuperar esta obra?

### Formato General y Puntuación

La lista de referencias debe seguir un formato específico para garantizar la claridad y la consistencia.

- **Página y Título:** La lista de referencias debe comenzar en una página nueva, después del texto principal. El título **Referencias** debe aparecer centrado y en negrita en la parte superior de la página.
- **Espaciado y Sangría:** Todas las entradas deben estar a doble espacio. Cada entrada debe tener una sangría colgante (también conocida como sangría francesa) de 0.5 pulgadas (1.27 cm), lo que significa que la primera línea de la referencia está alineada a la izquierda y las líneas subsiguientes tienen sangría.
- **Orden:** Las entradas se ordenan alfabéticamente por el apellido del primer autor.

### Ejemplos de Referencias Comunes

El formato exacto de una referencia varía según el tipo de fuente. A continuación se presentan ejemplos para algunas de las categorías más comunes.

Tipo de Fuente	Formato General	Ejemplo
<b>Artículo de revista científica con DOI</b>	Autor, A. A., Autor, B. B., & Autor, C. C. (Año). Título del artículo. <i>Nombre de la Revista, Volumen(Número)</i> , páginas. <a href="https://doi.org/xxxx">https://doi.org/xxxx</a>	McCauley, S. M., & Christiansen, M. H. (2019). Language learning as language use: A cross-linguistic model of child language development. <i>Psychological Review</i> , 126(1), 1–51. <a href="https://doi.org/10.1037/rev0000126">https://doi.org/10.1037/rev0000126</a>
<b>Libro de autor</b>	Autor, A. A. (Año). <i>Título del libro</i> (ed.). Nombre de la editorial.	Brown, L. S. (2018). <i>Feminist therapy</i> (2a ed.). American Psychological Association. <a href="https://doi.org/10.1037/0000092-000">https://doi.org/10.1037/0000092-000</a>
<b>Capítulo de un libro editado</b>	Autor, A. A., & Autor, B. B. (Año). Título del capítulo. En E. E. Editor (Ed.), <i>Título del libro</i> (pp. xx-xx). Nombre de la editorial.	Balsam, K. F., Martell, C. R., Jones, K. P., & Safren, S. A. (2019). Affirmative cognitive behavior therapy with sexual and gender minority people. En G. Y. Iwamasa & P. A. Hays (Eds.), <i>Culturally responsive cognitive behavior therapy: Practice and supervision</i> (2a ed., pp. 287–314). American Psychological Association. <a href="https://doi.org/10.1037/0000119-012">https://doi.org/10.1037/0000119-012</a>
<b>Página web en un sitio web</b>	Autor, A. A., o Nombre del Grupo. (Año, Fecha). <i>Título de la página web</i> . Nombre del Sitio. <a href="https://url.com">https://url.com</a>	National Institute of Mental Health. (2018, 28 de noviembre). <i>Suicide affects all ages, genders, races, and ethnicities</i> [Imagen adjunta]. Facebook. <a href="http://bit.ly/2QJXqAD">http://bit.ly/2QJXqAD</a>
<b>Reporte de una organización o código de ética</b>	Nombre del Grupo. (Año). <i>Título del reporte</i> . URL	American Psychological Association. (2017). <i>Ethical principles of psychologists and code of conduct</i> . <a href="https://www.apa.org/ethics/code/index.aspx">https://www.apa.org/ethics/code/index.aspx</a>

Con una lista de referencias bien construida, el manuscrito se acerca a su finalización. Los detalles finales de estilo y mecánica son los que pulen el trabajo hasta alcanzar un nivel profesional.

## 6. Guía de Estilo y Mecánica

La mecánica del estilo —incluyendo la puntuación, el uso de cursivas y mayúsculas, y el formato de los números— es fundamental para garantizar una comunicación clara y consistente. Un uso correcto de estos elementos evita distracciones y posibles confusiones, permitiendo que el lector se concentre plenamente en las ideas presentadas.

### Puntuación

El uso adecuado de los signos de puntuación establece la cadencia de una oración e indica al lector dónde hacer pausas y cómo se relacionan las ideas.

- **Coma:** Utilice la coma para separar tres o más elementos en una serie (el uso de la coma antes de la "y" final se conoce como coma serial y es requerido en Estilo APA para mayor claridad).
- **Punto y coma:** Use el punto y coma para separar dos cláusulas independientes que no están unidas por una conjunción. También se utiliza para separar elementos en una serie que ya contienen comas internas.
- **Dos puntos:** Emplee los dos puntos para introducir una lista, una oración o una cita. También se utilizan en razones y proporciones (p. ej., 1:4).

### Uso de Cursiva

La cursiva se utiliza para llamar la atención sobre ciertos elementos del texto y para dar formato a títulos específicos. Sus usos principales incluyen:

- **Títulos de obras independientes**, como libros, revistas científicas, reportes y páginas web.
- **Introducción de un término clave o técnico** la primera vez que aparece en el texto.
- **Símbolos estadísticos** (p. ej., *M*, *DE*, *p*) y variables algebraicas.

### Uso de Números

La regla general en Estilo APA para el uso de números es la siguiente:

- Utilice **numerales** (cifras) para los números 10 y mayores (p. ej., 12, 105).
- Utilice **palabras** para los números menores a 10 (p. ej., tres, ocho).

Existen excepciones clave a esta regla. Por ejemplo, siempre se usan numerales para números que preceden a una unidad de medida (p. ej., 5 mg, 10.5 cm), para funciones estadísticas o matemáticas, y para fechas, edades y puntuaciones en una escala.

El dominio de estos detalles mecánicos es el paso final para asegurar que un manuscrito no solo sea riguroso en su contenido, sino también impecable en su presentación profesional.



## **7. Conclusión: Hacia una Comunicación Académica de Excelencia**

El dominio del Estilo APA no debe ser visto como una restricción, sino como una herramienta poderosa que facilita la difusión del conocimiento y fomenta un diálogo académico riguroso y ético. Al proporcionar un marco estandarizado, el Estilo APA permite que las ideas se conviertan en el foco principal de la comunicación, trascendiendo las barreras de formato y disciplina.

La aplicación rigurosa de estas normas de estructura, ética, citación y estilo es lo que distingue un trabajo competente de uno verdaderamente profesional y creíble. Representa un compromiso con la claridad, la precisión y la integridad, cualidades que son la base de toda investigación de calidad.

En última instancia, el Estilo APA es un aliado indispensable para cualquier escritor que aspire a contribuir de manera clara, precisa y ética a su campo de estudio. Adoptar sus principios es dar un paso firme hacia la excelencia en la comunicación académica.