

Línea Educativa

Recomendaciones para una mejor comprensión lectora.

Dra. Aidee Espinosa Pulido*

*Profesora-investigadora de Tiempo Completo de la Facultad de Pedagogía e Innovación Educativa de la Universidad Autónoma de Baja California.
Contacto: aidee.espinosa@uabc.edu.mx

Resumen

La lectura se ha convertido en una tarea educativa importante, además de ser una habilidad necesaria para acceder al conocimiento. Por esta razón, se realizó un estudio sobre lo que un grupo de universitarios comprenden al leer. Los alumnos seleccionados cursaban el primer semestre del ciclo escolar 2019-1 en la Facultad de Pedagogía e Innovación Educativa (FPIE) de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), campus Mexicali. Para lo anterior se diseñó y aplicó una encuesta que consiste en un cuestionario conformado por preguntas de opción múltiple para obtener información del tema tratado. El estudio mostró que los participantes, aún en este nivel de formación, presentan dificultad al enfrentarse al texto y lograr comprenderlo. Ante esta situación, se efectuó una revisión documental relacionada con las estrategias de lectura, para seleccionar algunas estrategias básicas que les sirvan como herramienta práctica.

Palabras clave: comprensión lectora, estrategias de lectura, formación de lectores universitarios.

Abstract

Reading has become an important educational task, in addition to being a necessary skill to access knowledge. For this reason, a study was carried out on what university students understand when reading. The selected students were studying the first semester of the 2019-1 school year at the Faculty of Pedagogy and Educational Innovation (FPIE) of the Autonomous University of Baja California (UABC), Mexicali campus. For the above, a survey was designed and applied that consists of a questionnaire made up of multiple-choice questions to obtain information on the topic discussed. The study showed that the participants, even at this level of training, present difficulties when facing the text and managing to understand it. In this situation, a documentary review related to reading strategies was carried out to select some basic strategies for reading comprehension that would serve as a practical tool.

Key words: reading comprehension, reading strategies, training of readers.

Introducción

La comprensión lectora es un término utilizado para precisar el proceso correcto de la lectura al extraer información del texto. Santiesteban y Velázquez (2012) la definen como un proceso dinámico y participativo donde el lector logra entender, comprender e interpretar un texto. Se asume que la lectura es la principal herramienta que brinda acceso al conocimiento. Que los

Línea Educativa

estudiantes comprendan lo que leen, es una habilidad con la que enfrentan sus tareas y los requerimientos académicos. Por lo tanto, debiera ser considerada como una competencia genérica y potenciadora del aprendizaje (Guerra y Guevara, 2017).

Al revisar información del tema, en educación media superior se advierte que la problemática de la comprensión lectora proviene de deficiencias de lectura no superadas en años de formación anteriores. Evidencia de lo anterior es la evaluación del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes (PISA por sus siglas en inglés: Programmer for International Student Assessment) que se aplica a alumnos de 15 años en diversas áreas, entre ellas la lectura. México en la prueba de 2018, obtuvo resultados de desempeño bajo, donde los estudiantes lograron un puntaje de 420 de los 487 puntos que es el promedio de la OCDE en lectura. Esta evaluación la efectúa la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), organismo internacional que tiene como objetivo promover políticas para mejorar el bienestar social y económico, y entre sus principales líneas de trabajo atiende la educación. Este organismo es una alianza de países que cooperan para responder a los desafíos económicos, sociales, medioambientales y de buen gobierno (OCDE, 2019).

El objetivo de este estudio fue valorar con un grupo de universitarios su percepción respecto a las dificultades de comprensión lectora. Los resultados revelaron que el 88% de los participantes del estudio reconocen tener complicaciones para comprender lo que leen, lo que determinó que existe la problemática. Por lo anterior, se realizó una revisión documental sobre estrategias de lectura que ayuden a la comprensión de textos y hacer recomendaciones al respecto.

Marco conceptual

La lectura es más que un proceso mecánico, dado que involucra al pensamiento y al lenguaje. La comprensión lectora se establece mediante tres acciones importantes con las que se accede y extrae la información (Valles, 2005):

a) **Acceso al léxico** (vocabulario). Las palabras están almacenadas en una especie de glosario básico personal. Esta acción se refiere al conocimiento de las palabras, donde cada palabra tiene un concepto asociado a ella, sus posibles significados y funciones relacionadas con otras palabras, como lo son: el pragmático (frecuencia de uso de las palabras), el semántico (significado de las palabras) y el morfológico (estructura silábica de las palabras).

b) **Análisis sintáctico**. Se refiere a que el texto cuenta con una estructura que se forma con las palabras, y con éstas se construyen las frases y oraciones de las que se obtiene la información contenida en el mensaje escrito.

c) **Interpretación semántica**. Es la representación de la información expresada y contenida en el significado de las palabras que dan sentido a las frases y oraciones dentro del texto, con lo que se produce su comprensión.

En el proceso de la lectura se distinguen tres concepciones que conforman el proceso para captar la información que el texto ofrece: lingüístico, psicolingüístico y sociocultural. En la **concepción lingüística** el significado se aloja en el escrito, donde leer es recuperar el valor semántico de cada palabra a través de hacer una relación con las palabras anteriores y posteriores. La

Línea Educativa

concepción psicolingüística se refiere a que los lectores entienden un texto de manera diversa porque aportan datos previos, de acuerdo con su experiencia del mundo y de los diversos conocimientos acumulados en su memoria. Por último, en la **concepción sociocultural** se pone en práctica el aspecto cultural del lector, incorporado por una comunidad particular que posee una historia, una tradición, unos hábitos y unas prácticas comunicativas especiales (Cassany, 2006).

Es importante inducir el gusto por la lectura y brindar herramientas al lector, en todos los niveles educativos, y el universitario no debe ser la excepción. Según Solé (2004), la comprensión lectora tiene sus bases sobre tres ejes:

- Comprender el texto.
- Leer para aprender.
- Aprender a disfrutar de la lectura.

Solé (2009) afirma que leer es comprender, y comprender es un proceso de construcción de significados, lo que implica activamente al lector. Es fundamental que este último conozca lo que va a leer y la motivación para hacerlo, así como disponer de conocimientos previos, realizar la búsqueda documental de palabras desconocidas y contar con el apoyo de docentes, a fin de lograr el éxito en sus lecturas. Los estudiantes se deben formar en el proceso lector y conocer las posibilidades que brinda apoyarse en estrategias de lectura.

No sólo es conveniente instruir a los estudiantes en estrategias de lectura, sino orientarlos según su área de formación, sobre cómo se comunican en determinado campo de estudio o profesión. “La lectura funciona como herramienta insustituible para acceder a las nociones de un campo (área) de estudio, para elaborarlo, asimilarlo y adueñarse de él. Ningún docente debería enseñar contenidos, desentendiéndose de cómo se lee en una disciplina” (Gordillo y Flórez, 2009, p. 101).

Metodología

La metodología de la investigación fue cuantitativa. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan que este método es apropiado para plantear un problema en un contexto concreto, en este caso, la comprensión lectora de los universitarios de UABC en Mexicali. Se eligió el carácter descriptivo, porque consiste en buscar información antecedente del tema, conocer la situación real del problema, dar sustento a los resultados obtenidos y describir los hallazgos.

Procedimiento

Con esta metodología utilizada se conoció la postura de los participantes del estudio en relación con su comprensión lectora. La indagatoria tuvo la intención de determinar la existencia del problema con miras a contrarrestarlo. Los pasos a seguir fueron los siguientes: diseñar y aplicar un instrumento, en este caso una encuesta (cuestionario escrito); contabilizar las respuestas, analizar de manera porcentual los resultados y determinar si los estudiantes tienen problemas de comprensión lectora.

Se utilizó la encuesta como instrumento de investigación, que permitió extraer información respecto a la comprensión de textos académicos. La encuesta se aplicó mediante un cuestionario con preguntas cerradas, en

escala tipo Likert (cuestionamientos que brindan las posibles respuestas, con un grado determinado). Acotar las respuestas evita tener una variación de respuestas que desvían de la información concreta que se busca.

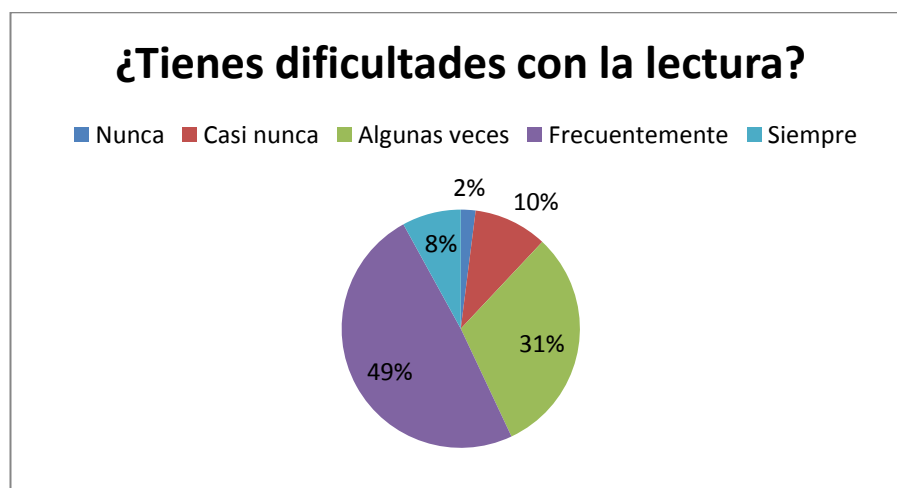
Cabe destacar que en el cuestionario se plantearon 10 preguntas: 3 sobre hábito lector, 2 sobre estrategias básicas (subrayado, resúmenes y síntesis) y 5 sobre postura, acciones y estrategias en relación con la lectura (dificultad con la lectura, facilidad para concentrarse, comprender lo que se lee, utilización de estrategias y motivo por el que leen). Para este estudio se dejaron fuera las preguntas de hábito lector que se utilizarán para futuras investigaciones, y no se planteó recomendar el subrayado (88%) y los resúmenes-síntesis (59%), porque se comprobó, en el instrumento de elaboración propia, que los universitarios las utilizan durante sus lecturas.

Los resultados de la encuesta aportaron información que demuestra que los estudiantes tienen problemas de comprensión lectora, con estos datos se pudieron describir los hallazgos del estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Una vez verificada la existencia del problema, se procedió a la búsqueda documental las definiciones de lectura, comprensión lectora y estrategias de apoyo a la lectura. Lo anterior permitió tener información para recomendar el uso de estrategias que favorezcan la comprensión lectora.

Los informantes fueron 103 estudiantes, distribuidos en 4 grupos que suman la totalidad de la población estudiantil de primer semestre de la FPIE, campus Mexicali, quienes cursaban la etapa básica de su formación universitaria. Se optó por integrar a todos los alumnos en el estudio por ser una facultad considerada pequeña ante otras de la Institución y así, obtener un dato estimado en relación a los alumnos que inician la formación universitaria en la UABC. La edad fluctuó de los 18 a los 21 años. En cuanto al género, el 78% fueron mujeres y el 22% hombres.

Se presentan en las gráficas 1 a 5 algunos resultados de la encuesta.

Gráfica 1. Dificultades con la lectura.

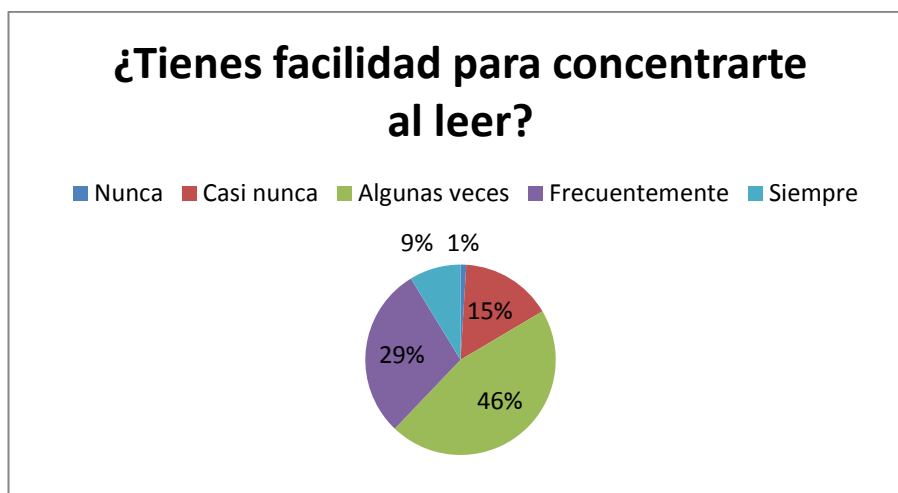


Fuente: Elaboración propia.

Línea Educativa

De estos resultados se desprende que el 88% de los encuestados respondieron tener dificultad en su lectura. Por esta razón, es esencial que los formadores de universitarios atendamos un problema que los mismos estudiantes reconocen tener.

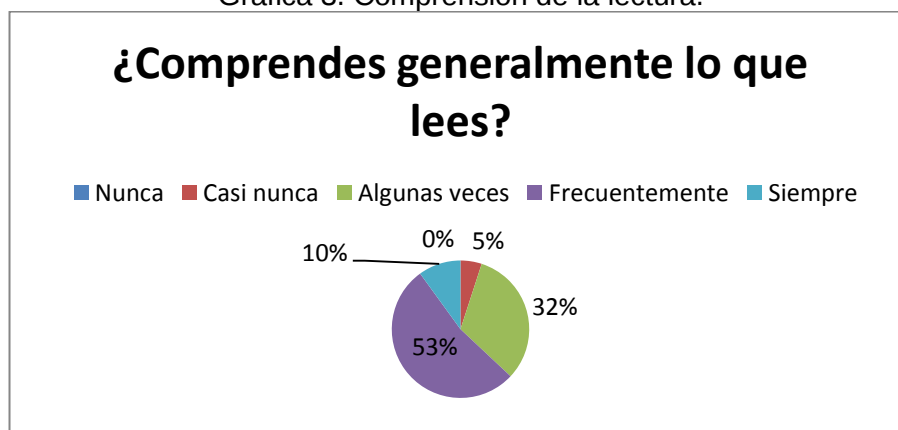
Gráfica 2. Facilidad para concentrarse al leer.



Fuente: Elaboración propia.

El 84% de los participantes de estudio afirmaron tener dificultad para concentrarse. La concentración, según el *Diccionario de Psicología* (2019), se refiere a la atención para la recepción y organización de los contenidos de la realidad. La atención consciente al leer es una cuestión prioritaria si se busca adquirir la información contenida en el texto. Lograr la concentración requiere que el lector esté en un ambiente idóneo, de preferencia un espacio aislado, bien ventilado, iluminado y silencioso, que brinde confort y reduzca al mínimo los distractores. Asimismo, se recomienda que el lector no tenga cansancio, hambre, ni aparatos electrónicos que lo puedan distraer de la lectura.

Gráfica 3. Comprensión de la lectura.

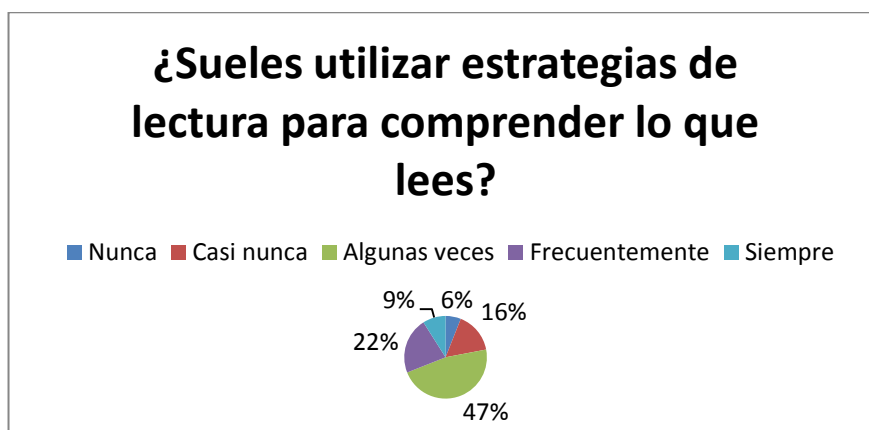


Fuente: Elaboración propia.

Línea Educativa

Únicamente el 10% de los informantes señalaron comprender siempre lo que leen, cuestión que se torna preocupante porque el resto (90%) tiene complicaciones en cierto momento para entender sus lecturas. La lectura, como se ha señalado, es el motor hacia el conocimiento en la formación académica. Por ello, instruir sobre el manejo de estrategias de lectura posibilitará el camino a la comprensión.

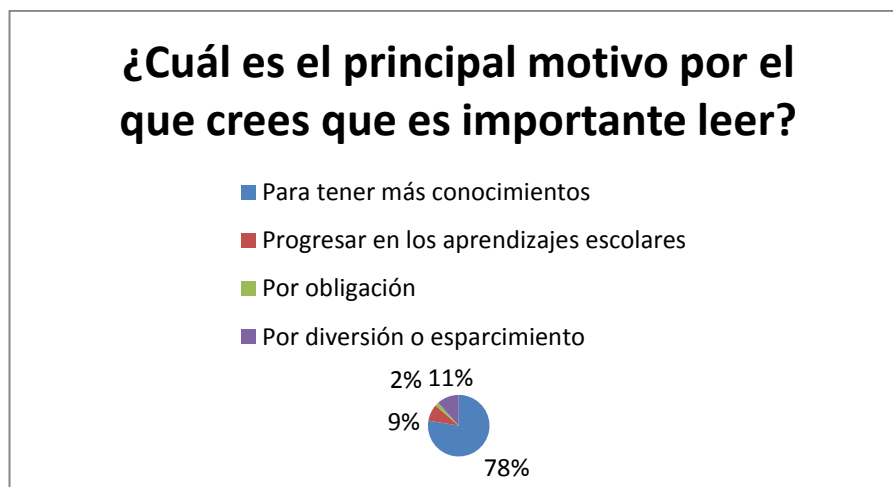
Gráfica 4. Utilización de estrategias de lectura.



Fuente: Elaboración propia.

El 69% de los estudiantes manifestaron no apoyar sus lecturas con estrategias para mejorar su comprensión. Por consiguiente, es oportuno favorecer la formación lectora mediante estrategias y facilitar el acceso al conocimiento que los textos ofrecen.

Gráfica 5. Principal motivo de la importancia de leer.



Fuente: Elaboración propia.

El 78% de los estudiantes se ven motivados a leer para obtener conocimientos, es decir, están conscientes de que leer es una forma de adquirir más saberes, lo que finalmente derivará en avanzar en sus aprendizajes.

Recomendaciones para mejorar la comprensión lectora.

Las estrategias de comprensión lectora se convierten en herramientas intencionadas para conseguir información, para lo cual los lectores emplean una serie de recursos cognitivos (identificar, seleccionar, abstraer, generalizar, comparar, predecir) y metacognitivos (definir un objetivo, atender una tarea, supervisarla y evaluarla), que permiten evidenciar tanto el proceso como el resultado del ejercicio lector (Santiago, Castillo y Morales, 2007). Por esta razón, se simplifica la tarea de leer para comprender, puesto que se maneja la información de manera procesada. Al afianzar la información los estudiantes logran tener acceso a ella nuevamente, de manera más fácil en diferente momento, para resolver otras actividades académicas como lo son la resolución de exámenes y elaboración de trabajos o tareas. En consecuencia, más que una carga adicional de trabajo es una manera práctica de tener acceso a los conocimientos que los textos brindan.

La lectura es la base de las actividades de aprendizaje en la universidad, por ello es el medio, no el fin. Enseñar el uso de estrategias aporta al desarrollo de la comprensión lectora, ya que a partir de la aplicación de éstas los lectores activan sus conocimientos previos y esquemas mentales para integrarlos con la nueva información, con el objetivo de explicar y darle un sentido al texto, es decir, construir nuevos significados (Pernía y Méndez, 2018).

Ante el panorama anterior, se realizó una revisión documental sobre estrategias de lectura. Se presentan las que se consideró pueden ser fáciles y prácticas a fin de que los estudiantes logren un incremento en la comprensión lectora.

Línea Educativa

Solé (2012) menciona que para comprender la lectura y aprender de ella se necesita atribuir un significado personal al nuevo contenido y relacionarlo con el conocimiento previo. Al leer es imprescindible identificar las ideas esenciales de las de carácter secundario, con el propósito de realizar inferencias (deducciones), así como integrar la información de los distintos párrafos de manera global y darle sentido.

Las estrategias para la comprensión durante la lectura, según Solé (2009), son:

1. **La lectura compartida**, se refiere a que sea entre estudiantes (toda la clase, pequeños grupos o parejas) y no bajo la dirección del docente, que se formulen predicciones sobre el texto que se va a leer, plantearse preguntas sobre lo que se ha leído, aclarar dudas acerca del texto y resumir las ideas que éste presenta.

2. **La lectura independiente**, ya que es el lector quien impone su ritmo al tratar al documento según los fines por los que lo afronta (placer, aprendizaje, información). Esto ayuda a que ponga en práctica de manera individual la predicción, la elaboración de interrogantes en torno al tema y extraer las ideas esenciales de cada párrafo.

3. **Atender errores o lagunas de información**. Si en la lectura se encuentra una palabra que no se entiende (laguna), el alumno deberá buscar su significado y darle un lugar dentro del párrafo. Si llegara a ser un fragmento el que no se comprende, se deberá acudir a otros documentos que aborden el tema en específico y así superar las lagunas que se tuvo durante la lectura, después de la consulta volver a leer el texto, y así entender el contenido global de la lectura.

Pardo (2015) señala que las estrategias autorreguladoras para la comprensión de textos en los estudiantes universitarios les permiten entender los contenidos por sí mismos, con lo que lograrán aprender a aprender y aprender a pensar. Para conseguir lo anterior deben realizarse tres pasos:

1) **La planificación** que consiste en establecer un plan de acción con metas, predicción de resultados y fijación de un calendario con las tareas a realizar.

2) **La monitorización y regulación**, las que tienen que ver con la toma de conciencia de lo que se está leyendo, la comprensión de la tarea a realizar y la detección de errores y obstáculos durante la lectura que se superan a través de la relectura, y una valoración de logros obtenidos.

3) **La reflexión**, donde el lector una vez terminada la tarea pueda comprobar si ha alcanzado los objetivos planteados y hasta qué punto desarrolló la comprensión lectora.

Otra estrategia es el uso de mapas conceptuales como apoyo a la lectura. La elaboración del mapa conceptual permite el ordenamiento, la estructuración y jerarquización de las ideas contenidas en el texto, lo que permitirá al lector relacionar el contenido con sus conocimientos previos y así la información le sea significativa (Briceño, Rojas y Peinado, 2011).

A su vez, el mapa conceptual, según Novak (como se citó en Pellegrini y Reyes, 2011), consta de tres elementos: los **conceptos**, definidos desde la perspectiva del individuo como las imágenes mentales que provocan las palabras o signos con las que se expresan; la **proposición**, constituida por dos o más términos conceptuales unidos por palabras-enlaces que forman una

unidad semántica; y las **palabras-enlace**, que expresan el tipo de relación existente entre dos o más conceptos. Es importante señalar que debe haber líneas que guíen la relación y unión entre los elementos.

Por otra parte, Colomer (2005) afirma que “compartir las obras con las demás personas es importante, porque hace posible beneficiarse de la competencia de otros para construir el sentido y obtener el placer de entender más y mejor los libros” (p. 195). De esta autora se destacan dos estrategias de lectura:

- **La discusión en grupo.** La cual favorece la comprensión pues al enriquecer la respuesta propia con los matices y las aportaciones de la interpretación ajena, se permiten distintas reflexiones individuales.

- **Los clubes de lectores**, los cuales pueden ser asistidos por alumnos de un curso superior. Deben desarrollarse cuidando que los textos asignados ofrezcan alguna resistencia al lector para que sea válido intervenir con ellos.

Por último, se recomienda inducir a los alumnos a elaborar un **ensayo** como una estrategia para propiciar la comprensión lectora, según lo considera Farrach (2017), quien indica que esta estrategia fomenta habilidades de investigación, argumentación y redacción de textos. El ensayo, definido por Fournier (2009), se refiere al desarrollo de un tema con profundidad y sensibilidad, donde se vierte una interpretación personal sobre el asunto abordado. Las características principales del ensayo deben ser: libertad temática, originalidad, veracidad, profundidad, claridad, brevedad y cuidadosa redacción. La estructura del documento debe contener introducción, desarrollo y conclusiones. Al tomar en cuenta los elementos anteriores se logrará un buen ensayo que reflejará la comprensión de textos y facilitará la labor académica de estudiantes y maestros.

Trabajar un tema, tras la lectura de uno o más textos, logrará imprimir en el estudiante universitario una concepción propia. Esto indica que lo leído se ha comprendido, puesto que para explicar algo primeramente debe ser entendido, a tal grado que puede exponerse con palabras propias, lo cual indica que se han resuelto los detalles de incompreensión.

Conclusiones

Es importante formar a los estudiantes de todos los niveles en el proceso lector y poner a su alcance estrategias de lectura. En mi opinión, esto aumentará las posibilidades de comprensión en el proceso como lectores al superar las dificultades que encuentran en los textos que leen.

La lectura suele ser un proceso cotidiano en la educación universitaria. La vida vertiginosa en la que se ven envueltos, y el sinnúmero de actividades tanto académicas como personales, los orillan a no poder destinar tiempo de calidad a sus lecturas. Por esto, es sustancial utilizar herramientas que ayuden a procesar de manera más práctica lo que se lee. El estudio demostró que el 69% de los 103 alumnos encuestados afirman no utilizar estrategias de lectura. Se considera que esta será una labor académica de los docentes a su cargo, dado que, los alumnos no suelen conocer los beneficios de utilizarlas por sí mismos. En realidad, requieren instrucción sobre el uso de estrategias, para que puedan confirmar que mediante éstas logran afianzar de manera más práctica los conocimientos contenidos en los textos que leen.

Línea Educativa

La comprensión lectora de los jóvenes estudiados no es acorde a los requerimientos de la formación universitaria. Es necesario implementar acciones e instrucción en estrategias de lectura para la formación de lectores y minimizar esta problemática. Por ello se recomienda que sus docentes seleccionen estrategias que apoyen la tarea de leer, buscando que no sean una carga adicional de trabajo, sino una herramienta práctica para los estudiantes.

Para ahondar en el tema se recomienda la consulta de otros trabajos de los autores aquí abordados, como Solé (2009), Cassany (2006) y Colomer (2005) quienes siguen siendo referentes en los estudios sobre la lectura.

Referencias

Briceño, L., Rojas, F. y Peinado, S. (2011). *La influencia de los mapas conceptuales y los estilos de aprendizaje en la comprensión de la lectura*. Recuperado el 14 de mayo de 2020 en:
<http://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/933>

Cassany, D. (2006). *Tras las líneas. Sobre la lectura contemporánea*. Barcelona: Anagrama, [Versión Electrónica]. Recuperado el 14 de mayo de 2020, disponible en:
<https://media.utp.edu.co/referencias-bibliograficas/uploads/referencias/libro/295-tras-las-lneaspdf-WB5V4-articulo.pdf>

Colomer, T. (2005). *Andar entre libros*. México: Fondo de Cultura Económica.

Diccionario de Psicología (2019). Recuperado el 14 de mayo de 2020, disponible en:
<http://consulta-psicologica.com/diccionario-de-psicologia.html>

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, Ch. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. [Versión Electrónica]. México: M^c Graw Hill. Recuperado el 14 de mayo de 2020, disponible en:
<https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=5A2QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=investigaci%C3%B3n+cuantitativa+sampieri&ots=TiYkYWZpL2&sig=XXODO3zCcdYm6D3oJ4XaNEEKDyM#v=onepage&q=investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20sampieri&f=true>

Farrach, G. (2017). *Estrategias metodológicas para fomentar la comprensión lectora*. Recuperado el 15 de mayo del 2020, disponible en:
<https://doi.org/10.5377/farem.v0i20.3064>

Fournier, C. (2009). *Análisis literario*. México: CENGAGE Learning.

Gordillo, A. y Flórez, M. (2009). *Los niveles de comprensión lectora: hacia una enunciación investigativa y reflexiva para mejorar la comprensión lectora en estudiantes universitarios*. Recuperado el 13 de mayo del 2020, disponible en:
<https://dx.doi.org/10.19052/ap.1048>.

Guerra, J. y Guevara, C. (2017). Variables académicas, comprensión lectora, estrategias y motivación en estudiantes universitarios. Recuperado el 8 de mayo de 2020, disponible en
<https://dx.doi.org/10.24320/redie.2017.19.2.1125>

Línea Educativa

- OCDE (2019), PISA 2018 Resultados. Recuperado el 3 de junio del 2020, disponible en:
http://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018_CN_MEX_Spanish.pdf
- Pardo, N. (2015). *Estrategias autorreguladoras para la comprensión de textos académicos en los estudiantes universitarios*. Recuperado el 15 de mayo del 2020, disponible en:
<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://revistas.iberamericana.edu.co/index.php/rhpedagogicos/article/viewFile/17203/765>
- Pellegrini, N. y Reyes, R. (2011). Los mapas conceptuales como herramientas didácticas en la educación científica. Recuperado el 15 de mayo de 2020, disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/339/33905503.pdf>
- Pernía, H. y Méndez, G. (2018). *Estrategias de comprensión lectora*. Recuperado el 16 de mayo de 2020, disponible en:
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/356/35656002009/html/index.html>
- Santiago, A., Castillo, M., Morales, D. (2007). *Estrategias y enseñanza-aprendizaje de la lectura*. Recuperado el 14 de mayo del 2020, disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/folios/n26/n26a03.pdf>
- Santiesteban, E. y Velázquez, K. (2012). La comprensión lectora desde una concepción didáctico-cognitiva. Recuperado el 15 de mayo de 2020, disponible en:
<http://refcale.uleam.edu.ec/index.php/didascalía/article/view/134>
- Solé, I. (2004). Proyectos y programas de innovación en la enseñanza y el aprendizaje de la lectura y la escritura. En A. Badía, T. Mauri y C. Monereo (Coords.). *La práctica psicopedagógica en educación formal*. Barcelona: UOC.
- Solé, I. (2009). *Estrategias de lectura*. Barcelona: Graó. [Versión Electrónica]. Recuperado el 15 de mayo de 2020, disponible en:
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Estrategias-de-lectura.pdf>
- Solé, I. (2012). *Competencia lectora y aprendizaje*. Recuperado el 15 de mayo de 2020, disponible en:
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/59387/1/616006.pdf>
- Valles A. (2005). *Comprensión lectora y procesos psicológicos*. Recuperado el 14 de mayo de 2020, disponible en:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100007&lng=pt&tlng=es