

## Ejercicio de utilización de tablas de contenido (índice) e inserción de bibliografía

Abrimos el archivo taller\_texto\_sin\_formato.doc con el programa Microsoft Word

Seleccionamos los capítulos 1, 2, 3 y 4 y aplicamos el Estilo – Título 1

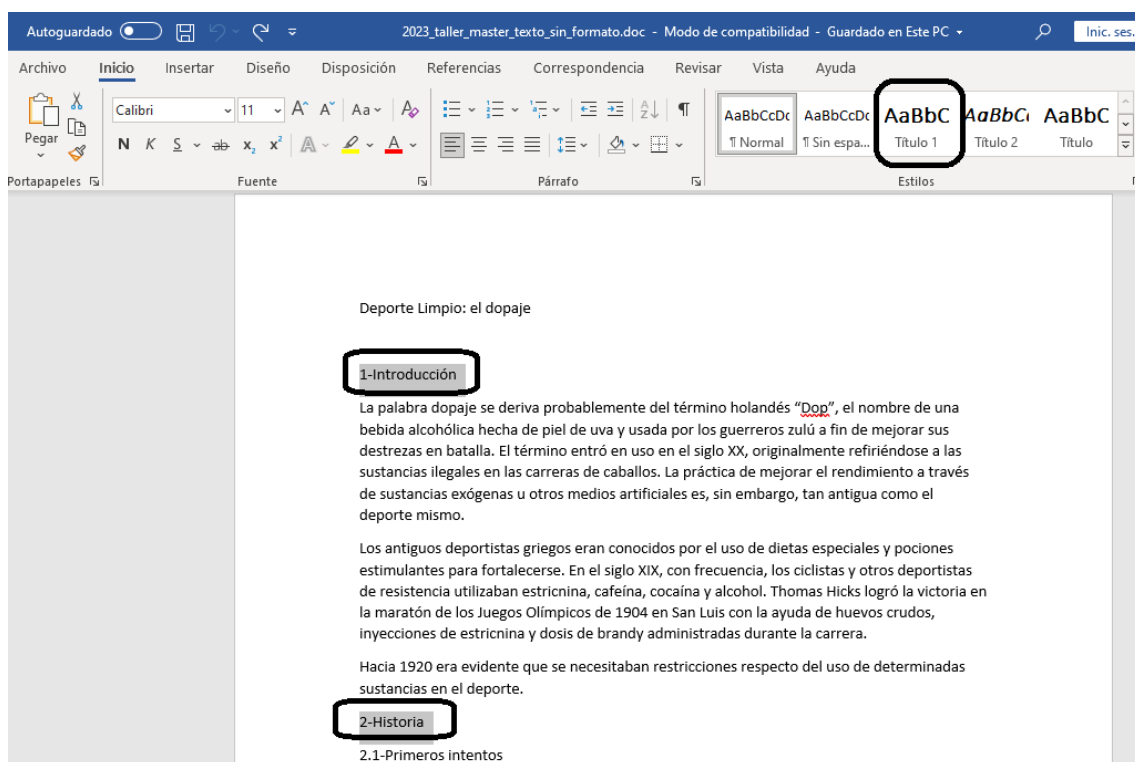
1-Introducción

2-Historia

3-Normativa

4-Lista de Prohibiciones y Autorizaciones

La selección se puede realizar pulsando la tecla Control y haciendo clic en cada uno de los capítulos.



Para los apartados 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 4.1 y 4.2 seleccionamos el estilo – Título 2

2.1-Primeros intentos

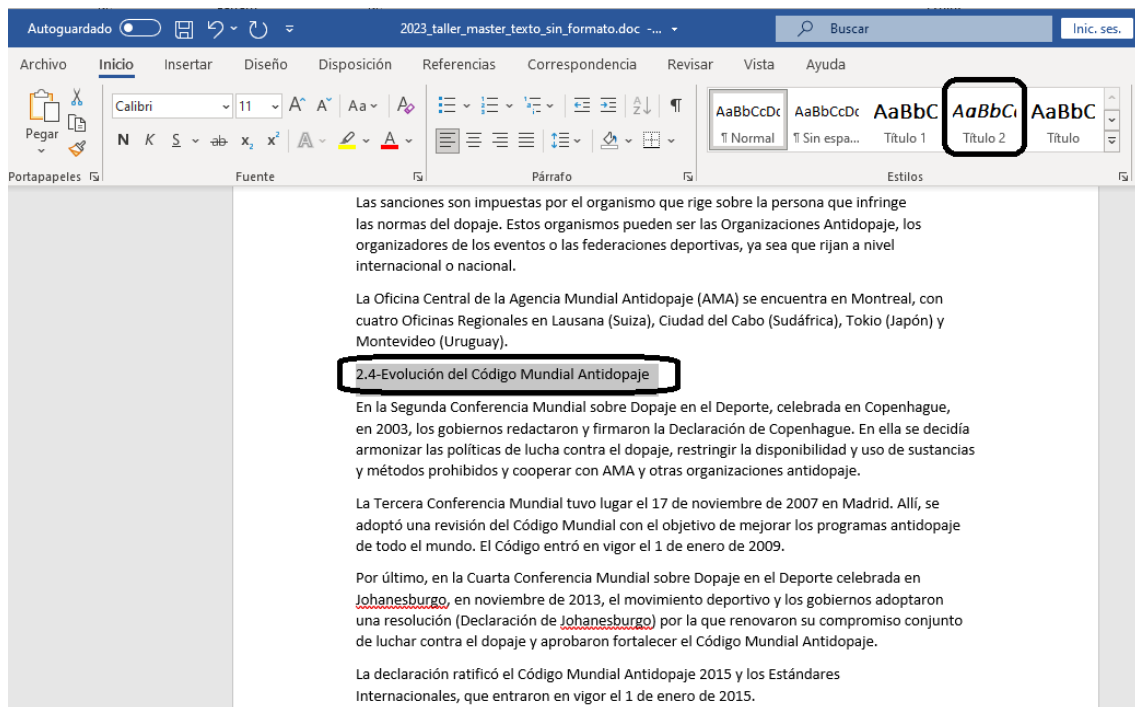
2.2-Dopaje de estado

2.3-Creación de AMA y Código Mundial

2.4-Evolución del Código Mundial Antidopaje

4.1-Sustancias prohibidas específicas y no específicas

## 4.2-Autorizaciones de uso terapéutico



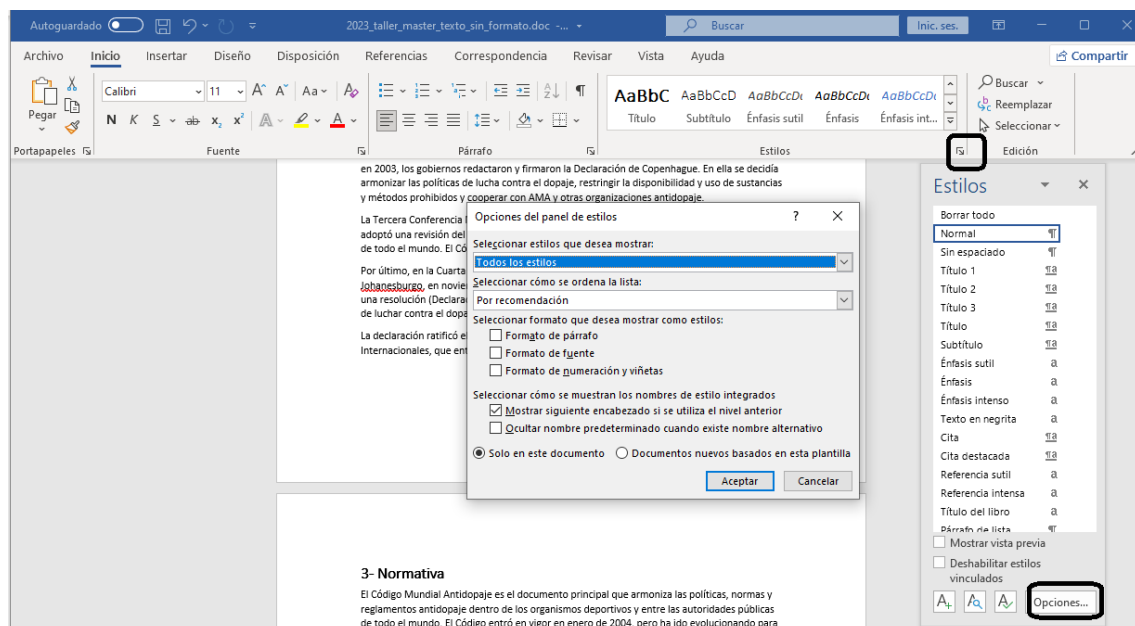
Para los subapartados 2.2.1, 2.2.2 y 2.2.3 aplicar el estilo – Título 3

### 2.2.1-Nuevos desafíos

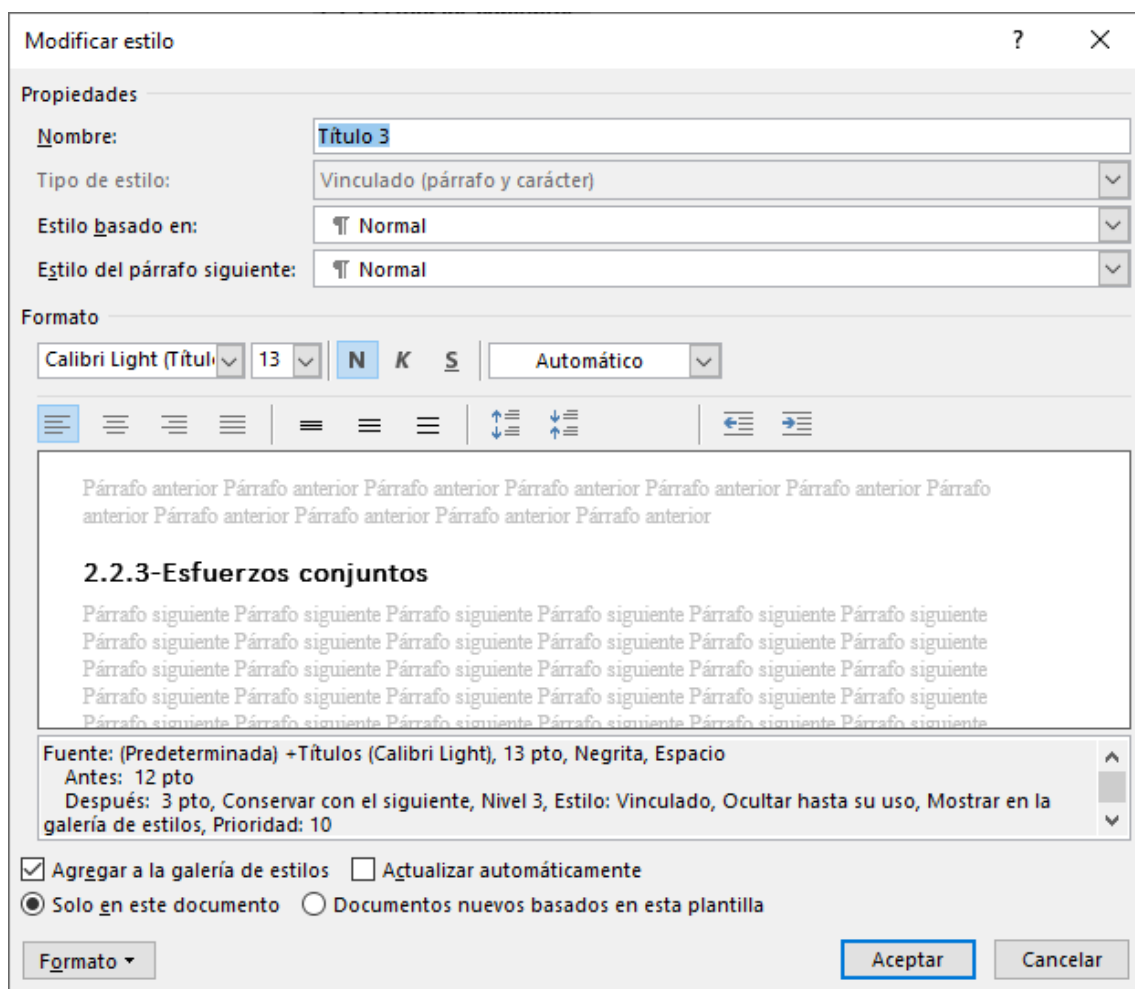
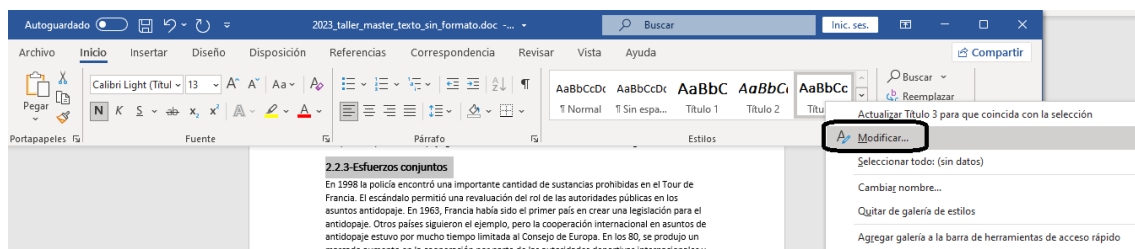
### 2.2.2-Desafíos para el futuro. Dopaje genético

### 2.2.3-Esfuerzos conjuntos

En el caso de que no aparezca el estilo Título 3, desplegamos la ventana de estilos y en opciones – Seleccionar estilos que desea mostrar – Todos los estilos – Aceptar



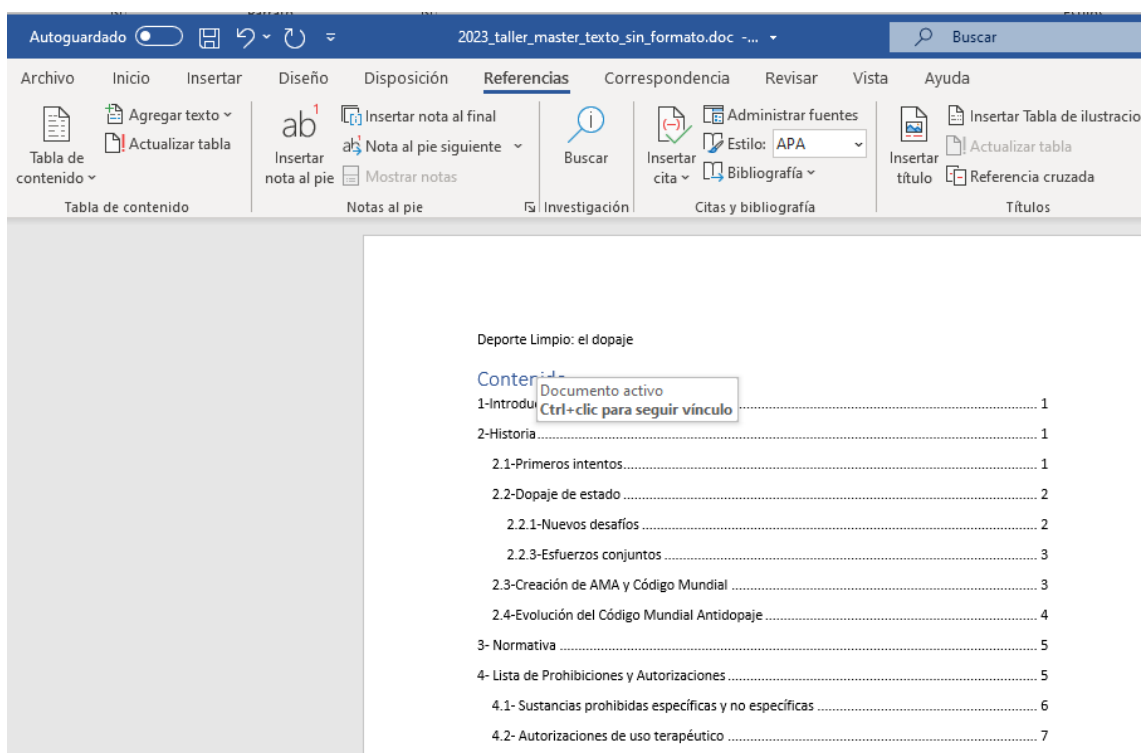
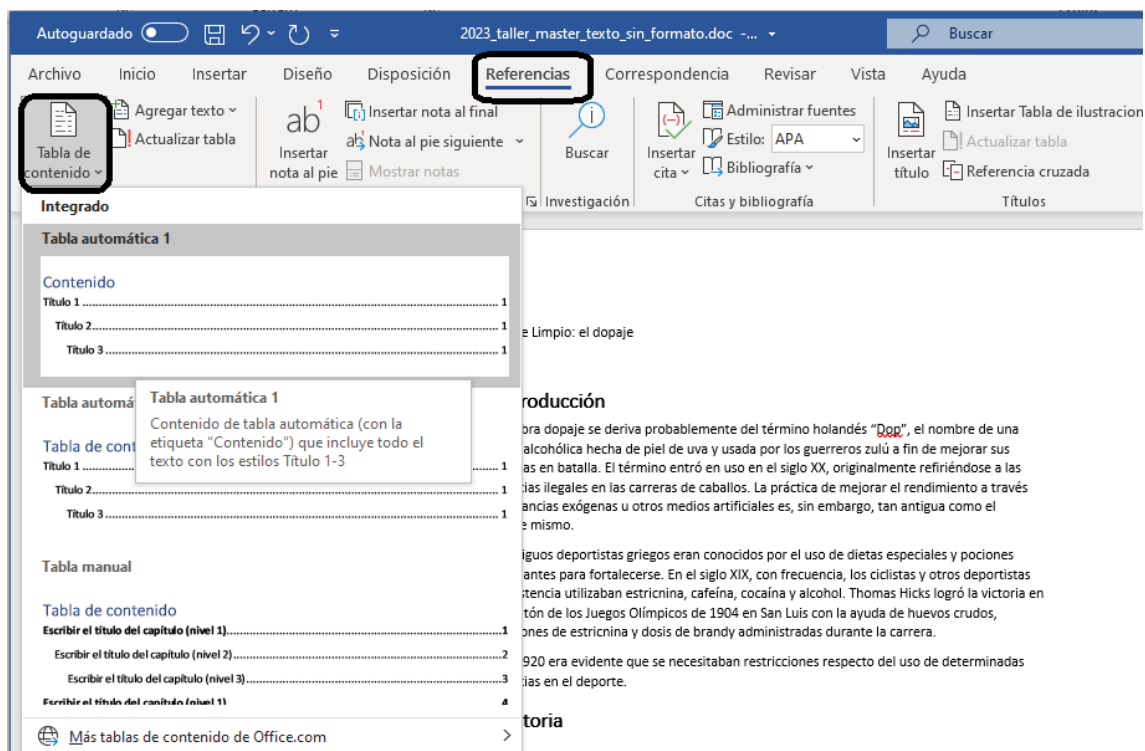
Un estilo se puede modificar, simplemente se selecciona y se pulsa con el botón derecho modificar.



Una vez aplicados los estilos podemos crear la tabla de contenido automática.

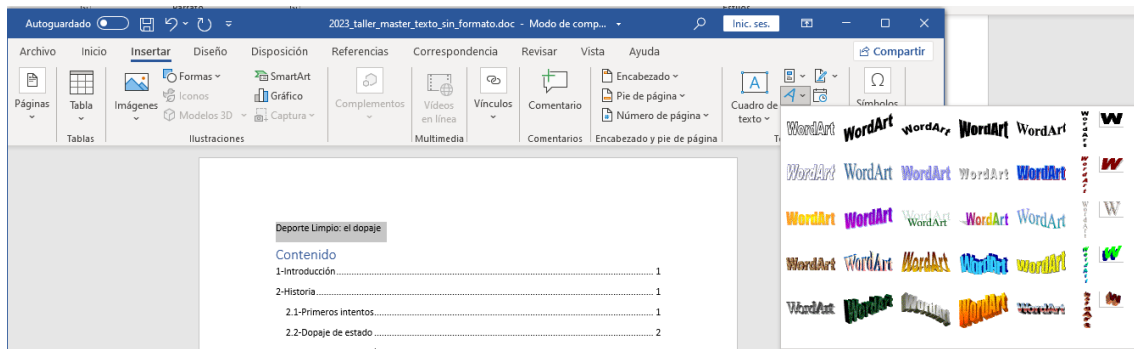
Colocamos el cursor en el lugar donde desea insertar la tabla de contenido, normalmente al principio del documento. Hacer clic en Referencias > **Tabla de contenido** y, luego, seleccionar un estilo de Tabla de contenido automática de la lista.

Nota: Si se utiliza un estilo de Tabla de contenido manual, Word no puede usar los títulos para crear una tabla de contenido y no se podrá actualizar automáticamente.

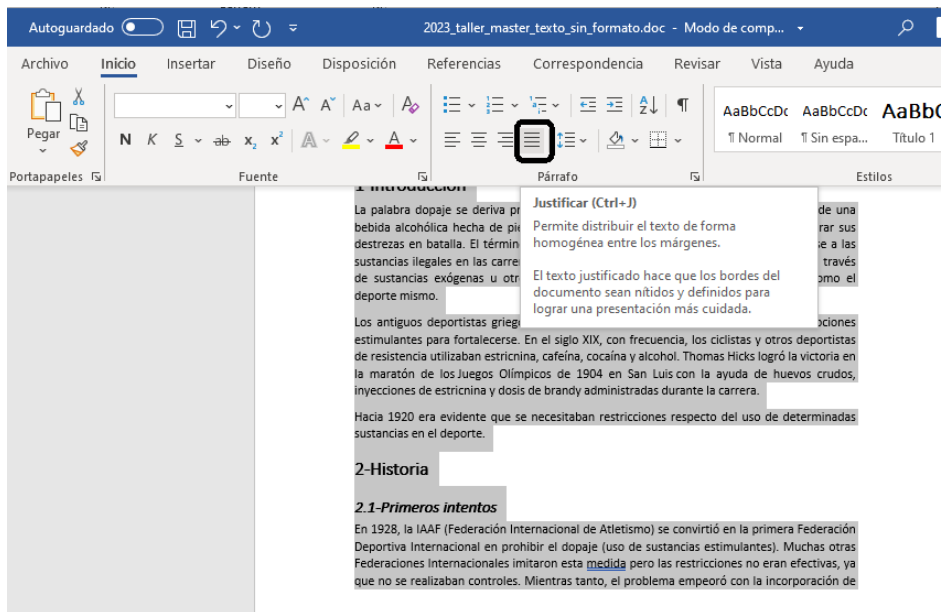


Cuando se crea una tabla de contenido automáticamente en Word, también se crean hipervínculos que vinculan los títulos de la tabla de contenido a los títulos del documento. Para seguir el vínculo, mantenga presionada la tecla CTRL y haga clic en el título de la tabla de contenido.

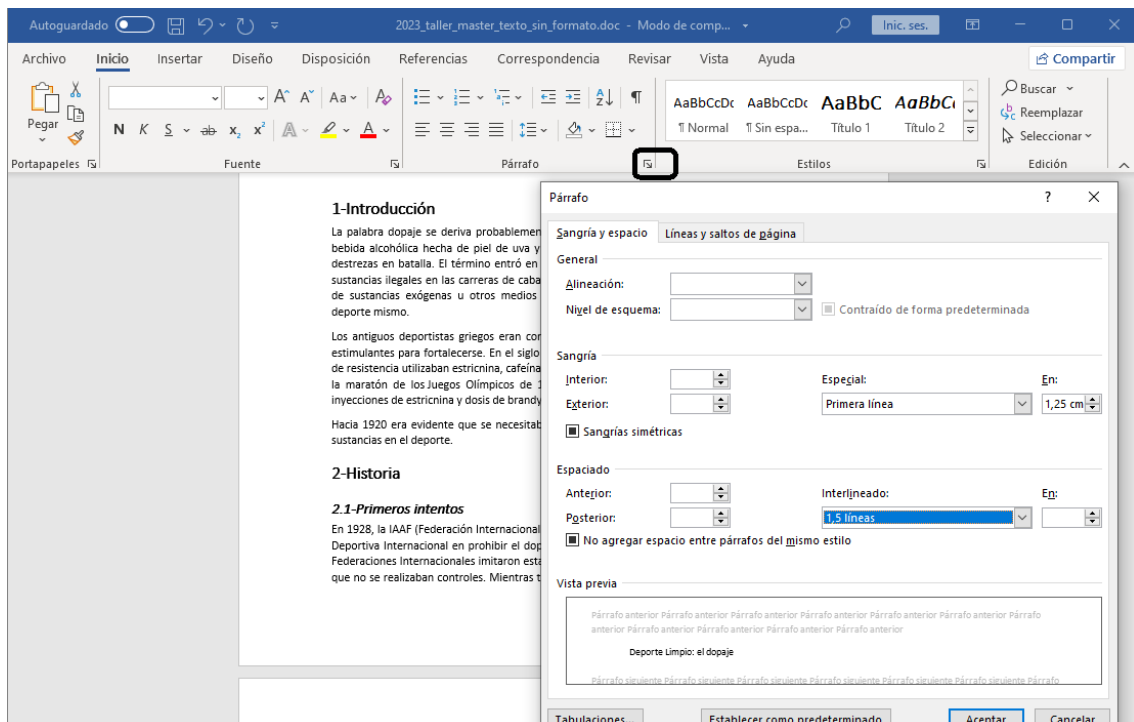
Para hacer que destaque el título del documento, Deporte limpio: el dopaje se puede usar WordArt, desde la pestaña insertar.



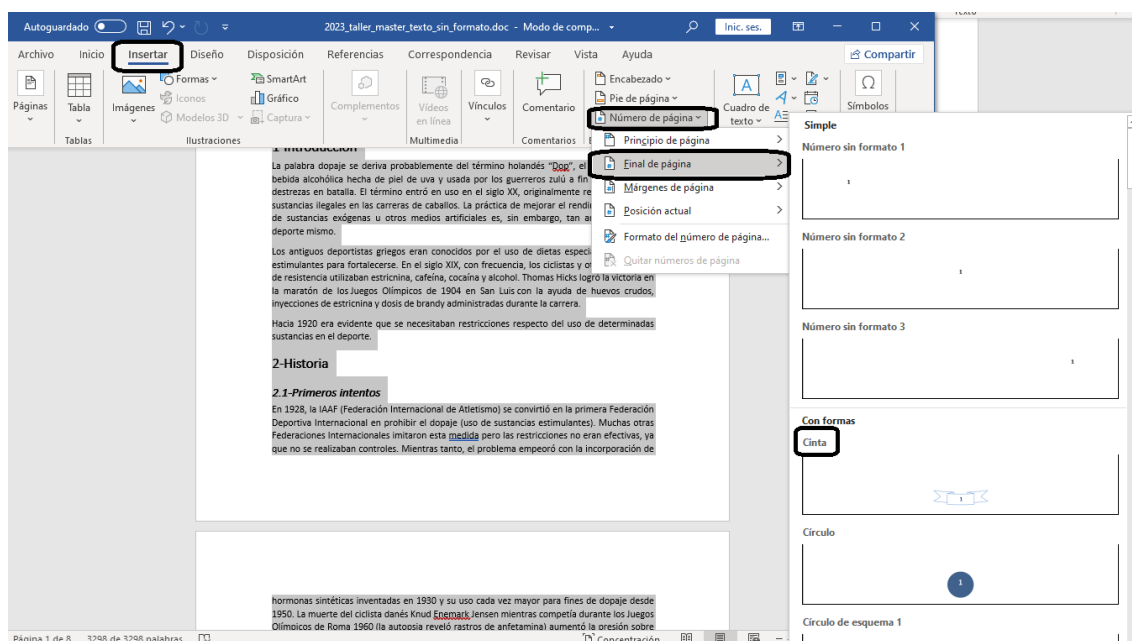
Se puede seleccionar todo el texto (Ctrl + E) y desde el menú de inicio seleccionar Justificar.



Se puede desplegar la ventana de párrafo y ajustar la sangría y el interlineado



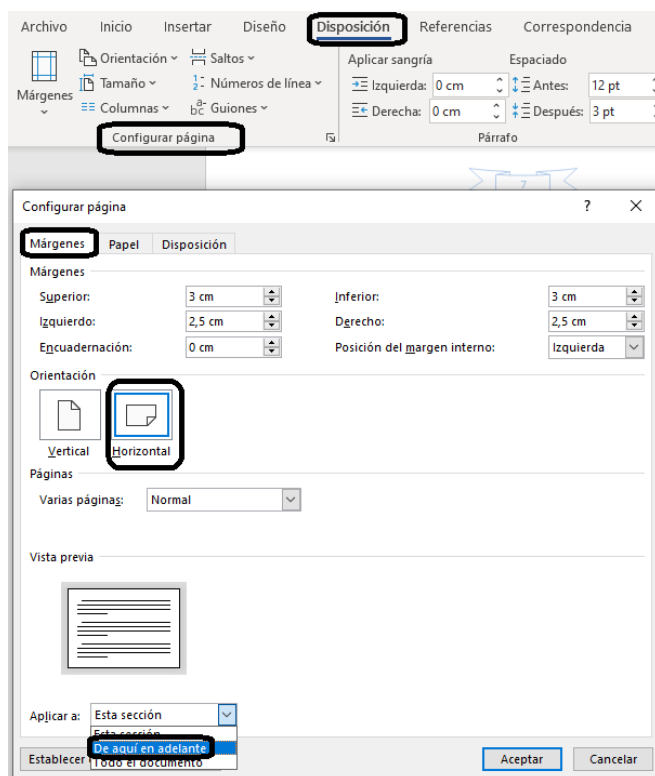
Para paginar el documento vamos al menú insertar -- número de página – final de página



Volvemos al texto del documento con doble clic.

Insertar en una hoja en horizontal la tabla con las sustancias dopantes al final del apartado 4, antes del comienzo del apartado 4.1.

Para lo cual en el menú Disposición de Word, pulsamos en Configurar página. Pulsamos en la pestaña **Márgenes** y orientación **horizontal**. En el menú desplegable de la opción de 'Aplicar a' se escoge '**De aquí en adelante**'.



Insertamos la tabla que se encuentra en el archivo lista de sustancias dopantes.

Referencias Correspondencia Revisar **Vista** Ayuda

Vertical En paralelo

Regla

Lineas de la cuadrícula

Panel de navegación

Zoom 100%

Una página

Varias páginas

Ancho de página

Nueva ventana

Organizar todo

Dividir

Cambiar ventanas

Macros

Propiedades

SharePoint

7

Lista de sustancias dopantes.

<b>Compuesto</b>	<b>S0</b>	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S3</b>	<b>S4</b>	<b>S5</b>		
	SUSTANCIAS NO APROBADAS	AGENTES ANABOLIZANTES	HORMONAS, PEPTIDICAS, FACTORES DE CRECIMIENTO, SUSTANCIAS AFINES Y MIMETICOS	AGONISTAS BETA-2	MODULADORES HORMONALES Y METABOLICOS	DIURETICOS Y AGENTES ENMAIGARANTES		
<b>Prohibición</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>		
<b>Compuesto</b>	<b>M1</b>	<b>M2</b>	<b>M3</b>	<b>S6</b>	<b>S7</b>	<b>S8</b>	<b>S9</b>	<b>P1</b>
	MANIPULACIÓN DE SANGRE Y COMPONENTES SANGUÍNEOS	MANIPULACIÓN QUÍMICA Y FÍSICA	DOPAJE GENÉTICO Y DE CÉLULAS	AGONISTAS BETA-2	NARCOTICOS	CANABINOIDES	GLUCOCORTICOIDES	BETABLOQUEADORES
<b>Prohibición</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>EN COMPETICIÓN</b>	<b>EN COMPETICIÓN</b>	<b>EN COMPETICIÓN</b>	<b>EN COMPETICIÓN</b>	<b>EN DETERMINADOS DEPORTES</b>

4.1- Sustancias prohibidas específicas y no específicas

Insertada la tabla, **colocamos el cursor del ratón al final de la tabla**. Volvemos al menú Disposición de Word, pulsamos en Configurar página. Pulsamos en la pestaña **Márgenes** y orientación **vertical**. En el menú desplegable de la opción de 'Aplicar a' se escoge '**De aquí en adelante**'.

Archivo Inicio Insertar Diseño **Disposición** Referencias Correspondencia Rev

Márgenes

Orientación

Tamaño

Columnas

Salto

Números de línea

Guiones

Aplicar sangría

Espaciado

Izquierda: 0 cm

Derecha: 0 cm

Antes: 12 pt

Después: 3 pt

**Configurar página**

Párrafo

Configurar página

Márgenes

Papel

Disposición

Márgenes

Superior: 2,5 cm

Inferior: 2,5 cm

Izquierdo: 3 cm

Derecho: 3 cm

Encuadernación: 0 cm

Posición del margen interno: Izquierda

Orientación

**Vertical**

Horizontal

Páginas

Varias páginas: Normal

Vista previa

Aplicar a: Esta sección

Esta sección

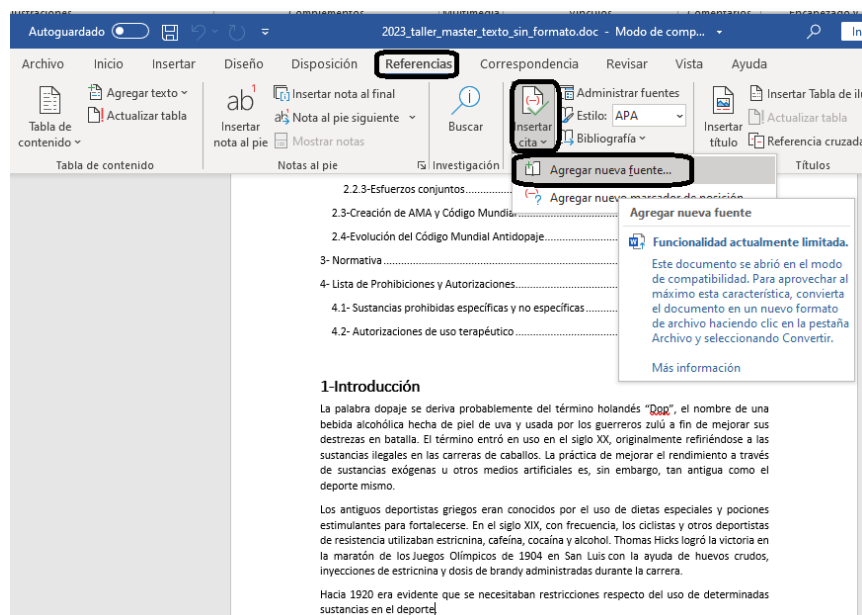
**De aquí en adelante**

Establecer

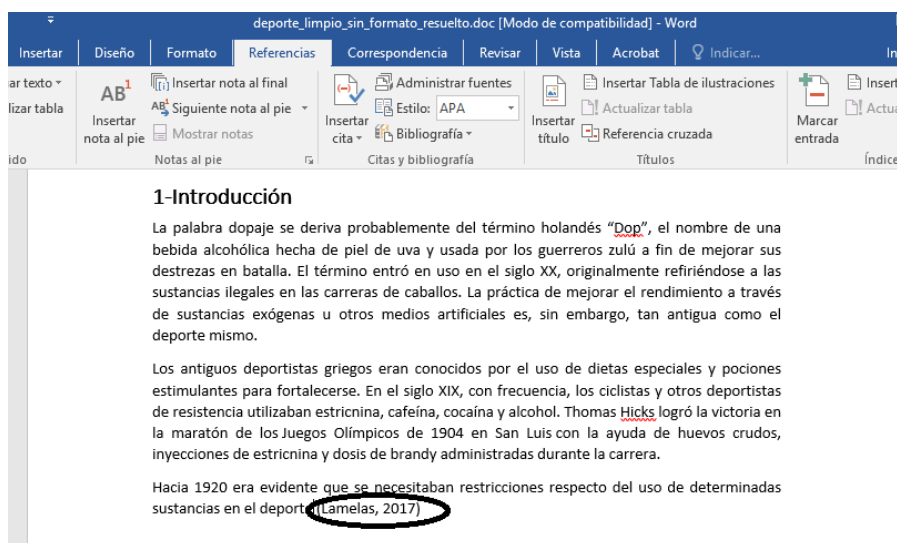
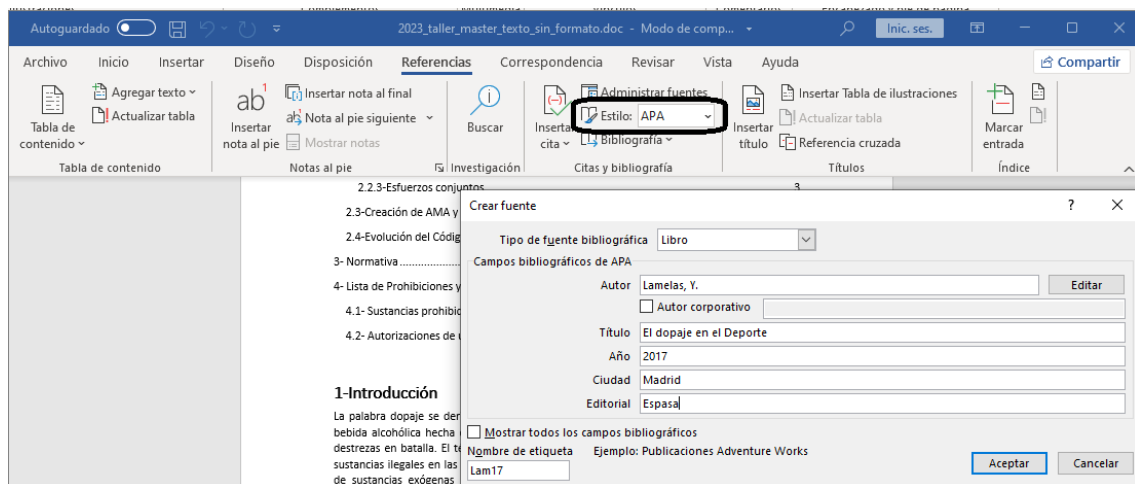
Todo el documento

Aceptar

Cancelar

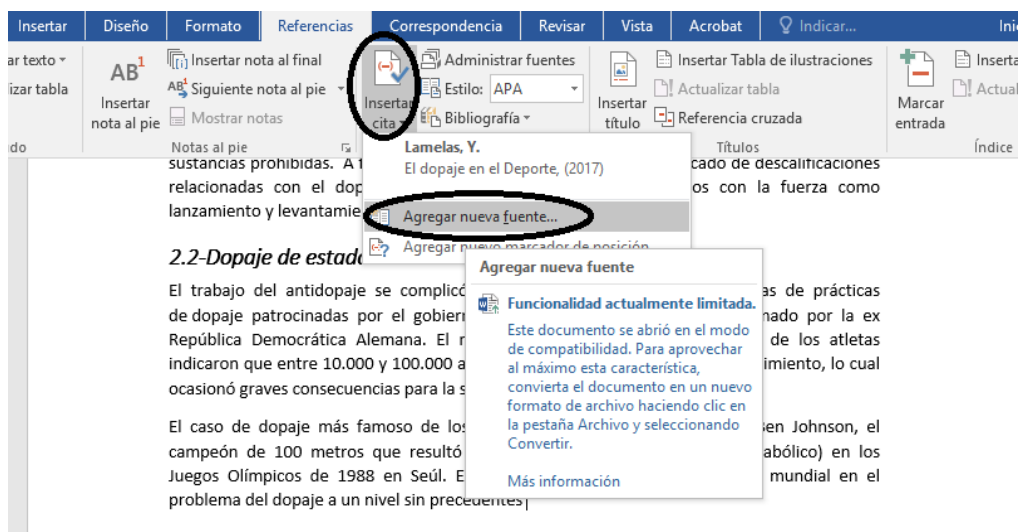


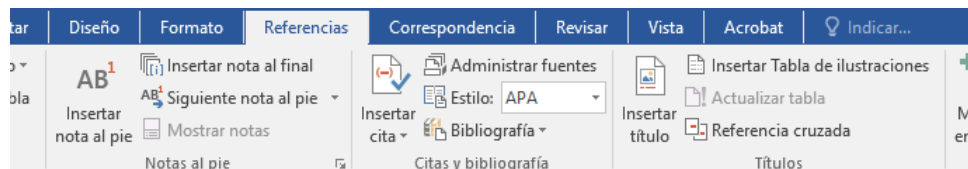
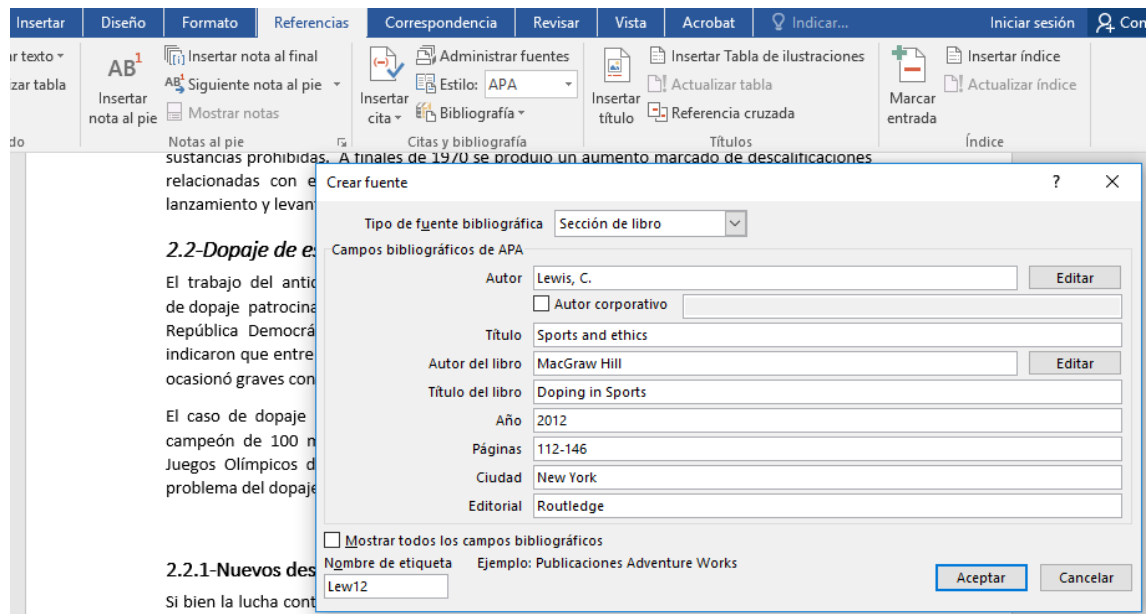




**Insertamos una cita de un capítulo de un libro al final del apartado 2.2-Dopaje de estado**

El capítulo de libro que vamos a citar: Lewis, C. (2012). Sports and ethics. En M. Hill, *Doping in Sports* (págs. 112-146). New York: Routledge.





sustancias prohibidas. A finales de 1970 se produjo un aumento marcado de descualificaciones relacionadas con el dopaje, en especial, en deportes relacionados con la fuerza como lanzamiento y levantamiento de pesas.

## 2.2-Dopaje de estado

El trabajo del antidopaje se complicó entre 1970 y 1980 por las sospechas de prácticas de dopaje patrocinadas por el gobierno de algunos países. Esto fue confirmado por la ex República Democrática Alemana. El material de archivo y los testimonios de los atletas indicaron que entre 10.000 y 100.000 atletas utilizaron esteroides sin su conocimiento, lo cual ocasionó graves consecuencias para la salud.

El caso de dopaje más famoso de los años 80 tuvo como protagonista a Ben Johnson, el campeón de 100 metros que resultó positivo en estanozolol (esteroide anabólico) en los Juegos Olímpicos de 1988 en Seúl. El caso de Johnson centró la atención mundial en el problema del dopaje a un nivel sin precedentes (Lewis, 2012).

## Insertar una cita de un artículo de revista al final del apartado 2.4-Evolución del Código Mundial Antidopaje

El artículo de revista será: Leary, A., & Miah, C. (2007). Doping in Sports: Old Problem, New Faces. *Sports and Psychology*, 1, 40-48.

Referencias

Insertar cita

Lamelas, Y.  
El dopaje en el Deporte, (2017)

Lewis, C.  
Sports and ethics, (2012)

Agregar nueva fuente...

Funcionalidad actualmente limitada.  
Este documento se abrió en el modo de compatibilidad. Para aprovechar al máximo esta característica, convierta el documento en un nuevo formato de archivo haciendo clic en la pestaña Archivo y seleccionando Convertir.  
Más información

2.4-Evolución del Código Mundial Antidopaje

En la Segunda Conferencia Mundial sobre Dopaje en el Deporte celebrada en 2003, los gobiernos redactaron y firmaron una resolución (Declaración de Johannesburgo) por la que renovaron su compromiso conjunto de luchar contra el dopaje y aprobaron fortalecer el Código Mundial Antidopaje.

La Tercera Conferencia Mundial tuvo lugar el 17 de noviembre de 2007 en Madrid. Allí, se adoptó una revisión del Código Mundial con el objetivo de mejorar los programas antidopaje de todo el mundo. El Código entró en vigor el 1 de enero de 2009.

Por último, en la Cuarta Conferencia Mundial sobre Dopaje en el Deporte celebrada en Johannesburgo, en noviembre de 2013, el movimiento deportivo y los gobiernos adoptaron una resolución (Declaración de Johannesburgo) por la que renovaron su compromiso conjunto de luchar contra el dopaje y aprobaron fortalecer el Código Mundial Antidopaje.

La declaración ratificó el Código Mundial Antidopaje 2015 y los Estándares Internacionales, que entraron en vigor el 1 de enero de 2015.

Referencias

Crear fuente

Tipo de fuente bibliográfica: Artículo de revista

Campos bibliográficos de APA

Autor: Leary, A.; Miah, C.

Título: Doping in Sports: Old Problem, New Faces

Nombre de la revista: Sports and Psychology

Año: 2007

Páginas: 40-48

Aceptar

**Editar fuente** ? X

Tipo de fuente bibliográfica: Artículo de revista

**Campos bibliográficos de APA**

\* Título: Doping in Sports: Old Problem, New Faces

\* Nombre de la revista: Sports and Psychology

Ciudad:

\* Año: 2007

Mes:

Día:

\* Páginas: 40-48

Editor: Editar

Editorial:

Volumen: 1

Número:

Título fuente:

☒ Mostrar todos los campos bibliográficos \* Campo recomendado

Nombre de etiqueta: Ejemplo: III

Lea07

Aceptar Cancelar

En el caso de una revista se necesita poner el volumen.....Marcamos Mostrar todos los campos bibliográficos.

Caso de tener que cambiar algo en una cita, pulsamos en Administrar fuentes, seleccionamos la cita y pulsamos Editar.

Referencias Correspondencia Revisar Vista Acrobat Indicar... Iniciar sesión Compartir

nota al final e nota al pie notas

Insertar cita Bibliografía

Insertar Tabla de ilustraciones Actualizar tabla Referencia cruzada

Insertar título

Insertar índice Actualizar índice

Marcar entrada Índice

**Administrador de fuentes** ? X

Buscar: Ordenar por autor

Fuentes disponibles en:

Lista general

Examinar...

Lamelas, Y.; El dopaje en el Deporte (2017)  
Leary, A., Miah, C.; Doping in Sports: Old Problem, New Faces (2007)  
Lewis, C.; Sports and ethics (2012)

< Copiar  
Eliminar  
**Editar...**  
Nuevo...

Lista actual

Lamelas, Y.; El dopaje en el Deporte (2017)  
Leary, A., Miah, C.; Doping in Sports: Old Problem, New Faces (2007)  
Lewis, C.; Sports and ethics (2012)

✓ fuente citada  
? fuente de marcador de posición

Vista previa (APA):

Cita: (Leary & Miah, 2007)

Entrada bibliográfica:  
Leary, A., & Miah, C. (2007). Doping in Sports: Old Problem, New Faces. *Sports and Psychology*, 1, 40-48.

Cerrar

## Insertar una cita de artículo de revista online en la última línea del apartado 4- Lista de Prohibiciones y Autorizaciones

El artículo que vamos a insertar está en

<https://doi.org/10.6018/analesps.35.1.301611>

Gil-Madróna, P., Prieto-Ayuso, A., Silva, S., Serra-Olivares, J., Aguilar-Jurado, M., & Díaz-Suárez, A. (2018). Hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes en su tiempo de ocio. *Anales De Psicología*, 140-147.  
doi:https://doi.org/10.6018/analesps.35.1.301611

Vamos al menú Referencias – Insertar cita --- Agregar Nueva Fuente – Tipo fuente --- Artículo de revista.

Cuando tenemos varios autores, la separación se realiza usando punto y coma (;). De esta forma la cita quedará (Gil-Madróna y otros, 2018).

Ojo marcar la opción Mostrar todos los campos bibliográficos para poder insertar la URL (enlace de la página web) o el DOI. **DOI** (Digital Object Identifier) es un identificador único y permanente para las publicaciones electrónicas. Proporciona información sobre la descripción de los objetos digitales (revistas, artículos, ...) y su localización en internet, a través de metadatos (autor, título, datos de publicación, etc.).

Crear fuente

Tipo de fuente bibliográfica: Artículo de revista

Campos bibliográficos de APA

\* Autor: Gil-Madróna, P.; Prieto-Ayuso, A.; Silva, S. A. D. S.; Serra-Olivares, J.; Ag [Editar]

☐ Autor corporativo

\* Título: comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes en su tiempo de ocio.

\* Nombre de la revista: Anales De Psicología

Ciudad:

\* Año: 2018

Mes:

Día:

\* Páginas: 140-147

Editor: [Editar]

Editorial:

☒ Mostrar todos los campos bibliográficos \* Campo recomendado

Nombre de etiqueta: Ejemplo: 50-62

Gil18

[Aceptar] [Cancelar]

En el campo DOI pegamos la dirección web del artículo.

Editar fuente

? X

Tipo de fuente bibliográfica: Artículo de revista

Campos bibliográficos de APA

Editorial

Volumen

Número

Título breve

Número estándar

Comentarios

Soporte

Año en que se realizó la consulta

Mes en que se realizó la consulta

Día en que se realizó la consulta

URL

DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.35.1.301611>

☒ Mostrar todos los campos bibliográficos \* Campo recomendado

Nombre de etiqueta: Ejemplo: 10.1000/182

Gil18

Aceptar Cancelar

La cita queda en:

combinación con otra sustancia se hace constar esta indicación, y sólo se prohíben, si existen pruebas sobre los efectos de la combinación de ambas sustancias.

La determinación por parte de la AMA de las sustancias y los métodos prohibidos que se incluirán en la Lista, la clasificación de las sustancias en las categorías de dicha lista y la clasificación de una sustancia como prohibida siempre o solo en competición, es definitiva y no puede ser rebatida por ningún deportista u otra persona basándose en el hecho de que la sustancia o método no sea un agente enmascarante o no tenga el potencial de mejorar el rendimiento (Gil-Madrón, y otros, 2018).

#### 4.1- Sustancias prohibidas específicas y no específicas

El objeto de esta distinción es reconocer que es posible que una sustancia entre en el

Finalmente, colocar el cursor del ratón al final del documento, ir al menú Referencias --- Bibliografía y queda insertada.

deporte\_limpio\_sin\_formato\_resuelto.doc [Modo de compatibilidad] - Word

Referencias Correspondencia Revisar Vista Acrobat ¿Qué desea hacer?

Insertar cita

Administrar fuentes

Estilo: APA

Bibliografía

Insertar Tabla de ilustraciones

Actualizar tabla

Insertar título

Referencia cruzada

Insertar índice

Actualizar índice

Marcar entrada

Índice

Integrado

Bibliografía

Benito, A. (2003). *Citas y referencias*. Nueva York: Contoso Press.

García, M. A. (2006). *Cómo escribir una bibliografía*. Chicago: Publicaciones Raimon.

López, A. (2005). *Crear una publicación formal*. Boston: Proseware, Inc.

Referencias

Benito, A. (2003). *Citas y referencias*. Nueva York: Contoso Press.

García, M. A. (2006). *Cómo escribir una bibliografía*. Chicago: Publicaciones Raimon.

López, A. (2005). *Crear una publicación formal*. Boston: Proseware, Inc.

Trabajos citados

Trabajos citados

Benito, A. (2003). *Citas y referencias*. Nueva York: Contoso Press.

García, M. A. (2006). *Cómo escribir una bibliografía*. Chicago: Publicaciones Raimon.

López, A. (2005). *Crear una publicación formal*. Boston: Proseware, Inc.

Insertar bibliografía

Guardar la selección en la galería de bibliografías...