

El **método FUNiño de Horst Wein** ha revolucionado la enseñanza del [fútbol base](#) al adaptar el juego a las necesidades reales de los niños. Con reglas simples, espacios reducidos y un enfoque pedagógico, esta metodología fomenta el aprendizaje integral, la creatividad y la diversión en el deporte infantil.

Tabla de Contenidos



- [¿Qué es el método FUNiño de Horst Wein?](#)
 - [Origen y desarrollo del método Horst Wein](#)
 - [Concepto de “fútbol a la medida del niño”](#)
- [Principios fundamentales del método FUNiño](#)
 - [Aprendizaje mediante juegos reducidos](#)
 - [Autonomía y creatividad como pilares pedagógicos](#)
 - [Progresión de la enseñanza en etapas de formación](#)
- [Beneficios del método Horst Wein en niños y jóvenes](#)
 - [Desarrollo cognitivo y toma de decisiones en el juego](#)
 - [Beneficios físicos y psicomotores en el fútbol base](#)
 - [Impacto en la autoestima y motivación infantil](#)
 - [Reducción del abandono deportivo precoz](#)
- [Diferencias entre FUNiño y el fútbol tradicional](#)
 - [Comparativa de reglas y estructura del juego](#)
- [Etapas de formación en el método Horst Wein](#)
 - [Enseñanza progresiva del fútbol infantil](#)
 - [Fases de formación según la edad del jugador](#)
 - [Adaptación del entrenamiento a capacidades y necesidades](#)
- [Cómo aplicar el método FUNiño en escuelas de fútbol](#)
 - [Ejercicios prácticos del método FUNiño para niños](#)
 - [H3. Diseño de sesiones de entrenamiento FUNiño](#)

Puntos clave en este artículo:

- Qué es el método FUNiño de Horst Wein.
- Principios fundamentales que lo diferencian del fútbol tradicional.
- Beneficios cognitivos, físicos y emocionales en los niños.
- Progresión por etapas en el fútbol base.
- Cómo aplicarlo en entrenamientos y escuelas de fútbol.

A lo largo de este artículo descubrirás cómo el FUNiño transforma el aprendizaje del fútbol en una experiencia divertida, formativa y motivadora para cada niño.

¿Qué es el método FUNiño de Horst Wein?

El **método FUNiño**, también conocido como **método Horst Wein**, es una metodología de enseñanza del fútbol base que **adapta el juego a la edad y capacidades de los niños**. Se basa en partidos reducidos (3 vs 3), reglas simples y progresión por etapas.

Su objetivo es que los pequeños aprendan jugando, desarrollando técnica, táctica, creatividad y motivación desde edades tempranas.



***Tu equipo.
Otro país.
Una nueva cancha.***

El Torneo Interfiliales Internacional reúne pasión, competencia y formación en una experiencia deportiva única.

Reserva tu interés >>

Origen y desarrollo del método Horst Wein

Horst Wein (1941-2016) fue mucho más que un jugador de hockey sobre hierba y apasionado del fútbol. Tras finalizar su etapa competitiva, volcó sus esfuerzos en investigar **cómo aprenden los niños en el deporte**. Su conclusión fue clara: los formatos tradicionales no respondían a las necesidades reales de los más pequeños.

Línea de tiempo del método Horst Wein (FUNiño)

Evolución del innovador enfoque de entrenamiento de fútbol para niños



De esa visión nació el método **FUNiño**, centrado en partidos de **3 contra 3** con reglas simplificadas. Este formato garantizaba que cada niño participara activamente, tomara decisiones y disfrutara del proceso formativo.

Momentos clave en la creación del método:

- Experiencia como jugador y posterior labor como pedagogo.
- Publicación de manuales y conferencias sobre entrenamiento infantil.
- Creación del FUNiño como modelo alternativo de fútbol base.
- Rápida adopción en España, Alemania, Italia y países de Latinoamérica.

Tabla: Origen y expansión del método FUNiño

Año / Etapa	Hito Principal	Impacto
1970s-1980s	Wein inicia su investigación pedagógica	Primeras bases de un fútbol adaptado al niño
Década de 1990	Creación oficial del método FUNiño	Implementación inicial en clubes y escuelas
2000-2010	Expansión en España y Alemania	Reconocimiento de federaciones y academias
2010 en adelante	Difusión en Latinoamérica y otros países	FUNiño como referencia mundial en fútbol base

En definitiva, Horst Wein buscó algo más que entrenar: quiso **formar personas creativas, autónomas y felices a través del fútbol**. Su método no tardó en consolidarse como la alternativa pedagógica más influyente del fútbol infantil moderno.

Concepto de “fútbol a la medida del niño”

El “**fútbol a la medida del niño**” es la esencia del método FUNiño de Horst Wein. Propone **adaptar** el juego a las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de **cada etapa** de crecimiento, ofreciendo reglas, espacios y formatos ajustados a la infancia.

Este concepto parte de una idea simple:

- Los niños aprenden mejor cuando el entorno es comprensible y manejable.
- El campo reducido y las mini porterías favorecen la toma de decisiones constante.
- Se eliminan las esperas largas y cada jugador participa activamente.

Así, el concepto de “fútbol a la medida del niño” no es solo una estrategia pedagógica, sino una verdadera filosofía que coloca al niño en el centro del aprendizaje y del disfrute deportivo.

Principios fundamentales del método FUNiño

El método FUNiño se sostiene en **principios pedagógicos** claros: aprendizaje mediante juegos reducidos, autonomía y creatividad, y una progresión formativa adaptada a cada etapa.

Estos [fundamentos](#) explican su éxito en el fútbol base.





Principios fundamentales del método FUNiño

Aprender jugando, creando y decidiendo.



Aprendizaje mediante juegos reducidos




El formato 3 contra 3 simplifica el aprendizaje.

-  Más contacto con el balón
-  Mejora visión de juego
-  Aumenta confianza
-  Favorece trabajo en equipo



Autonomía y creatividad como pilares

El niño es protagonista de su aprendizaje

-  Libertad para probar soluciones
-  Aprender del error
-  Resolver problemas de formas diversas



Progresión en etapas de formación

El método se adapta paso a paso según evolución del jugador.

- Fácil → Difícil
- Conocido → Nuevo
- Individual → Colectivo
- Reducido → Ampliado

Aprendizaje mediante juegos reducidos

El fútbol 11 resulta demasiado complejo para los niños pequeños. En cambio, el **juego reducido** —3 contra 3 en campos adaptados— de FUNiño permite que cada jugador intervenga constantemente.

Ventajas principales del juego reducido:

- Más contacto con el balón en cada sesión.
- Mejora la visión de juego y la anticipación táctica.
- Aumenta la confianza al enfrentarse a situaciones reales.
- Favorece la comunicación y el trabajo en equipo.

El juego reducido de FUNiño ofrece un entorno donde los niños participan activamente, desarrollan confianza y refuerzan tanto sus habilidades técnicas como sociales.

Autonomía y creatividad como pilares pedagógicos

El método FUNiño fomenta que los niños decidan, creen y resuelvan problemas por sí mismos. La autonomía y la creatividad son el centro de esta metodología, **el niño toma decisiones y el entrenador guía sin imponer**. Esto convierte al jugador en protagonista activo de su propio aprendizaje.

La **creatividad futbolística** surge cuando el niño:

- Tiene libertad para probar soluciones.
- Aprende que equivocarse es parte del progreso.
- Encuentra diversas formas de resolver la misma situación de juego.

Tabla comparativa: Tradicional vs FUNiño en autonomía

Aspecto	Modelo Tradicional	FUNiño (Método Horst Wein)
Rol del entrenador	Autoritario, directivo	Guía, facilitador
Papel del niño	Receptor pasivo	Protagonista activo
Creatividad en el juego	Limitada	Estimulada en cada acción
Toma de decisiones	Dictada desde fuera	Surge de los propios niños

En definitiva, cuando los niños son libres para crear, **aprenden a pensar como futbolistas y a disfrutar como niños**.

Progresión de la enseñanza en etapas de formación

El método FUNiño propone una **enseñanza escalonada**: de lo simple a lo complejo. La progresión se adapta a la edad y capacidades de los niños, respetando su maduración física, cognitiva y emocional.

En este modelo, **cada etapa es un peldaño en la escalera de formación**:

- Se comienza con juegos muy simples (3 vs 3).
- Se incrementan reglas y roles a medida que el niño crece.
- Se avanza hasta formatos más complejos que preparan al jugador para el fútbol reglamentario.

Principios de la progresión pedagógica en FUNiño

- **De fácil a difícil**: los ejercicios se complican gradualmente.
- **De conocido a nuevo**: siempre se parte de lo que el niño ya domina.
- **De individual a colectivo**: de la técnica básica al juego en equipo.
- **De reducido a ampliado**: del 3:3 al 5:5, y finalmente al 7:7 y 11:11

Esta progresión convierte a FUNiño en un método **natural, escalonado y respetuoso** con el desarrollo de cada niño, evitando frustraciones y potenciando aprendizajes sólidos.

Beneficios del método Horst Wein en niños y jóvenes

El método FUNiño ofrece ventajas únicas en el desarrollo infantil. Desde lo cognitivo hasta lo físico y emocional, sus beneficios **convierten al fútbol en una escuela de vida** donde cada niño aprende, disfruta y crece de manera integral.

Beneficios del método Horst Wein en niños y jóvenes



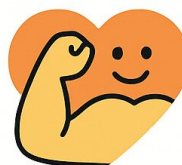
Desarrollo cognitivo y toma de decisiones

El FUNiño estimula la mente de los niños tanto como su cuerpo.



Beneficios físicos y psicomotores

No solo trabaja la mente, también impulsa el desarrollo físico y psicomotor.



Impacto en la autoestima y motivación

Promueve la confianza en si mismos y la motivación por el deporte

Desarrollo cognitivo y toma de decisiones en el juego

El FUNiño estimula la mente de los niños tanto como su cuerpo. Cada jugada es un reto para observar, decidir y ejecutar, lo que refuerza la inteligencia táctica y la rapidez mental desde edades tempranas.

5 formas en que FUNiño potencia la mente del niño

1. **Más decisiones por minuto:** en un 3 vs 3, cada jugador participa constantemente y debe elegir entre pasar, driblar o disparar.
2. **Visión de juego activa:** los niños aprenden a leer espacios y anticipar movimientos.
3. **Pensamiento estratégico:** se fomenta la capacidad de planear jugadas simples.
4. **Memoria de situaciones de juego:** cada partido ofrece múltiples escenarios que refuerzan el aprendizaje.
5. **Resolución de problemas:** enfrentarse a retos pequeños desarrolla la agilidad mental.

FUNiño impulsa el desarrollo cognitivo de los niños al convertir cada jugada en una oportunidad de pensar, decidir y aprender activamente.

Beneficios físicos y psicomotores en el fútbol base

El método FUNiño no solo trabaja la mente, también impulsa el desarrollo físico y psicomotor. A través de juegos adaptados, los niños mejoran su coordinación, equilibrio y velocidad de manera natural y divertida.

Uno de los grandes aportes de Horst Wein fue entender que el **cuerpo del niño necesita estímulos adaptados**. Los ejercicios de FUNiño, al ser dinámicos y reducidos, garantizan que cada jugador se mantenga activo durante toda la sesión.

Este enfoque estimula **habilidades psicomotoras** clave:

- Coordinación óculo-pédica (ojo-pie).
- Equilibrio dinámico en situaciones de movimiento.
- Velocidad de reacción frente a estímulos cambiantes.
- Agilidad y cambios de dirección.

El método FUNiño convierte cada entrenamiento en un espacio donde **el niño juega, mejora su cuerpo y se fortalece sin darse cuenta**, integrando deporte y diversión en un mismo proceso.

Impacto en la autoestima y motivación infantil

El método FUNiño fortalece la autoestima y la motivación de los niños. Al garantizar **participación activa y refuerzo positivo**, cada pequeño siente que su aporte importa, lo que genera confianza y entusiasmo por seguir jugando.

La **motivación** es uno de los factores que más **influye en la continuidad deportiva**. En el fútbol tradicional, muchos niños se frustran porque apenas tocan el balón o pasan largos ratos esperando turno. Esto afecta su confianza y provoca desinterés.

En el método FUNiño ocurre lo contrario:

- **Todos participan**, sin importar nivel o posición.
- Cada niño tiene la posibilidad de **marcar, defender y crear jugadas**.
- Los logros se celebran de manera colectiva, lo que refuerza la **autoestima grupal e individual**.

AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN

FÚTBOL TRADICIONAL VS. FUNiño




FÚTBOL TRADICIONAL	MÉTODO FUNIÑO
<p>————— PARTICIPACIÓN —————</p> <p>limitada, desigual</p>	<p>————— PARTICIPACIÓN —————</p> <p>equitativa, todos intervienen</p>
<p>————— AUTOESTIMA —————</p> <p>baja por falta de logros</p>	<p>————— AUTOESTIMA —————</p> <p>alta, logros alcanzables</p>
<p>————— MOTIVACIÓN —————</p> <p>variable, depende de resultados</p>	<p>————— MOTIVACIÓN —————</p> <p>constante, basada en diversión</p>

El resultado es evidente: los niños en FUNiño **se sienten valiosos, disfrutan del fútbol y desarrollan confianza**, lo que fortalece su vínculo emocional con el deporte.

Reducción del abandono deportivo precoz

Uno de los grandes logros del método FUNiño es disminuir el abandono deportivo en edades tempranas. Al priorizar la diversión, la participación y la motivación, mantiene a los niños conectados con el fútbol por más tiempo.

Factores que reducen el abandono en FUNiño

- **Participación constante:** todos tienen protagonismo.

- **Diversión asegurada:** el juego reducido mantiene la emoción.
- **Motivación intrínseca:** los niños disfrutan aprendiendo, no solo ganando.
- **Ambiente inclusivo:** niños de diferentes habilidades encuentran su espacio.

Con FUNiño, los niños asocian el fútbol a una **experiencia positiva**, lo que aumenta la probabilidad de que mantengan su vínculo con el deporte a largo plazo.

Diferencias entre FUNiño y el fútbol tradicional

El método FUNiño rompe con el modelo clásico del fútbol base. Sus reglas, dinámica y filosofía contrastan con la enseñanza tradicional, mostrando cómo un cambio de enfoque mejora la formación y la motivación de los niños.

Comparativa de reglas y estructura del juego

Mientras el fútbol tradicional replica el formato adulto, el FUNiño adapta reglas, dimensiones y dinámicas al niño. El contraste entre ambos enfoques revela por qué el método Horst Wein genera más aprendizaje y disfrute.

Tabla comparativa: Reglas y estructura

Aspecto	Fútbol Tradicional	FUNiño
Dimensión del campo	Muy grande	Reducida, adaptada a la edad
Número de jugadores	11 por equipo	3 por equipo
Complejidad del reglamento	Alta, muchas normas	Baja, reglas simples
Tiempo de participación	Desigual, algunos apenas juegan	Equitativo, todos intervienen
Filosofía central	Competir y ganar	Aprender y divertirse

Este contraste muestra por qué el método Horst Wein **responde mejor a las necesidades de la infancia**, logrando una formación más efectiva y motivadora.

Etapas de formación en el método Horst Wein

El método Horst Wein no improvisa: cada etapa está diseñada para respetar el desarrollo natural del niño. De la iniciación al fútbol reglamentario, FUNiño propone un camino progresivo que asegura aprendizajes sólidos.

Etapas de formación en el método Horst Wein



ENSEÑANZA PROGRESIVA DEL FÚTBOL

Plantea una enseñanza escalonada donde cada nivel prepara al niño para al siguiente. Se empieza con lo simple y lúdico, avanzando hacia lo complejo.



FASES DE FORMACIÓN SEGÚN LA EDAD

- Prebenjamín (6-7 años)
- Benjamín (8-9 años)
- Alevín (10-11 años)
- Infantil (12-13 años)
- Cadete (14-15 años)
- Juvenil (16+ años)



ADAPTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Entrenamientos adaptados a las capacidades individuales, respetando ritmos de aprendizaje y fomentando un entorno inclusivo.

Enseñanza progresiva del fútbol infantil

FUNiño plantea una **enseñanza escalonada** donde cada nivel prepara al niño para el siguiente. Se empieza con lo simple y lúdico, y se avanza hacia ejercicios más complejos, siempre respetando la edad y maduración del jugador.

El gran valor del método Horst Wein es que no expone a los niños a **exigencias**

prematuras. La enseñanza se da por niveles, construyendo un puente entre el juego espontáneo y el fútbol reglamentario.

Tabla: Enfoque progresivo de la enseñanza

Etapa formativa	Características principales	Objetivo clave
Iniciación (6-8 años)	Juegos libres, 3 vs 3	Diversión y contacto con el balón
Desarrollo inicial (9-10)	5 vs 5, reglas adaptadas	Cooperación y visión de juego
Consolidación (11-12)	7 vs 7, más táctica	Comprensión colectiva y técnica
Transición (13-14)	9 vs 9, espacios mayores	Adaptación a roles y funciones
Avanzada (15+)	11 vs 11 reglamentario	Preparación completa

Con este modelo, FUNiño asegura que **cada niño disfrute y aprenda en el momento adecuado**, sin apresurar ni frenar su evolución.

Fases de formación según la edad del jugador

El método FUNiño **divide el proceso formativo en fases claras según la edad** del niño. Cada etapa adapta reglas, dimensiones y objetivos para que el aprendizaje sea natural, divertido y ajustado a la maduración del jugador.

Tabla: Fases de FUNiño por edad

Categoría	Edad aproximada	Características del entrenamiento	Objetivo principal
Prebenjamín	6-7 años	Juegos reducidos 3:3, diversión total	Motivar y enamorar con el fútbol
Benjamín	8-9 años	3:3 y 5:5 con reglas simples	Iniciar cooperación y comprensión básica
Alevín	10-11 años	5:5 y 7:7, más nociones tácticas	Introducir visión de juego y técnica
Infantil	12-13 años	7:7, ejercicios estructurados	Consolidar técnica y táctica inicial

Categoría	Edad aproximada	Características del entrenamiento	Objetivo principal
Prebenjamín	6-7 años	Juegos reducidos 3:3, diversión total	Motivar y enamorar con el fútbol
Benjamín	8-9 años	3:3 y 5:5 con reglas simples	Iniciar cooperación y comprensión básica
Alevín	10-11 años	5:5 y 7:7, más nociones tácticas	Introducir visión de juego y técnica
Infantil	12-13 años	7:7, ejercicios estructurados	Consolidar técnica y táctica inicial
Cadete	14-15 años	9:9, preparación física y táctica	Adaptación al fútbol 11
Juvenil	16+ años	11:11 completo	Integración total al fútbol reglamentario

De esta manera, FUNiño asegura que **cada etapa respete la edad y maduración del niño**, evitando frustraciones y potenciando su evolución natural.

Adaptación del entrenamiento a capacidades y necesidades

El método FUNiño reconoce que cada niño es único. Por eso, adapta los entrenamientos a las capacidades individuales, respetando ritmos de aprendizaje y ofreciendo un entorno inclusivo donde todos pueden progresar.

Ejemplos de adaptación en FUNiño

- **Espacios de juego:** reducir el tamaño del campo para quienes necesitan más control.
- **Reglas específicas:** simplificar para principiantes o añadir retos a los más avanzados.
- **Roles variados:** permitir que todos pasen por distintas posiciones (ataque, defensa, portero).

- **Intensidad progresiva:** aumentar o reducir la carga física según la capacidad.

Tabla: Entrenamiento uniforme vs adaptado en FUNiño

Aspecto	Entrenamiento tradicional	FUNiño adaptado
Enfoque	Igual para todos	Personalizado según capacidad
Ritmo de aprendizaje	Ignorado, se impone uno	Respetado y flexible
Inclusión	Baja, los menos hábiles quedan atrás	Alta, todos participan
Desarrollo individual	Limitado	Potenciado en cada jugador

En definitiva, FUNiño convierte la diversidad en una **fortaleza pedagógica**, logrando que cada niño avance a su ritmo, sin quedar rezagado ni perder motivación.

Cómo aplicar el método FUNiño en escuelas de fútbol

El método Horst Wein no es solo teoría, también ofrece una guía práctica para entrenadores. FUNiño se aplica en escuelas de fútbol a través de ejercicios dinámicos y sesiones estructuradas que mantienen a los niños motivados y en constante aprendizaje.

Cómo aplicar el método FUNiño en escuelas de fútbol



Ejercicios prácticos del método FUNiño



Juego 3 vs 3



Partidos condicionados



Variante con comodines



Reto del tiempo



Diseño de sesiones de entrenamiento FUNiño

- 1 Definir el objetivo pedagógico
- 2 Seleccionar el formato de juego reducido
- 3 Adaptar el espacio y reglas
- 4 Diseñar progresión dentro de la sesión
- 5 Incluir pausas activas y feedback positivo
- 6 Cierre reflexivo

Ejercicios prácticos del método FUNiño para niños

Los entrenamientos en FUNiño no son ejercicios mecánicos, sino **juegos diseñados para enseñar jugando**. El objetivo es que cada niño participe, decida y mejore sin necesidad de largas explicaciones.

Ejemplos de ejercicios FUNiño

- **Juego 3 vs 3 con cuatro miniporterías:**
Favorece la toma de decisiones, ya que el jugador siempre tiene varias opciones de pase o tiro.
- **Partidos condicionados:**
Ejemplo: un gol solo vale si todos los jugadores de un equipo tocaron el balón antes. Esto fomenta la cooperación.
- **Variante con comodines:**
Un jugador extra apoya al equipo en posesión, lo que enseña a crear superioridad numérica.
- **Reto del tiempo:**

Los equipos deben marcar cierto número de goles en un tiempo limitado, desarrollando intensidad y rapidez.

Con esta metodología, las escuelas de fútbol logran entrenamientos **efectivos, divertidos y motivadores**, donde cada niño progresa de manera integral.

H3. Diseño de sesiones de entrenamiento FUNiño

El diseño de una [estructura de una sesión de entrenamiento](#) FUNiño se basa en una lógica simple: **jugar, aprender y volver a jugar**. No se trata de llenar la sesión con ejercicios rígidos, sino de proponer dinámicas que respeten los principios pedagógicos del método Horst Wein.

Paso a paso para diseñar sesiones FUNiño

- 1. Definir el objetivo pedagógico:**
 - Ejemplo: mejorar la toma de decisiones, fomentar la cooperación, estimular la creatividad.
- 2. Seleccionar el formato de juego reducido:**
 - 3 vs 3 como base, ampliable a 5 vs 5 o 7 vs 7 según edad.
- 3. Adaptar el espacio y reglas:**
 - Miniporterías, campo proporcional al número de jugadores.
 - Reglas simples que obliguen a pensar (ejemplo: gol válido solo tras 3 pases).
- 4. Diseñar progresión dentro de la sesión:**
 - Inicio con calentamiento lúdico.
 - Juego reducido principal (núcleo de la sesión).
 - Variantes del mismo juego (para añadir dificultad o cambiar dinámica).
- 5. Incluir pausas activas y feedback positivo:**
 - Breves intervenciones del entrenador.
 - Preguntar al niño qué opciones vio, en lugar de dar solo órdenes.
- 6. Cierre reflexivo:**
 - Juego libre final donde los niños aplican lo aprendido.

Ejemplo de estructura de una sesión FUNiño (60 min)

Fase	Tiempo aprox.	Actividad principal	Objetivo
Calentamiento lúdico	10 min	Juegos de persecución con balón	Activación motriz
Juego reducido base	20 min	3 vs 3 con 4 miniporterías	Toma de decisiones, participación
Variantes del ejercicio	15 min	Introducir comodín o reglas especiales	Cooperación, creatividad
Juego libre final	10 min	Partido 3:3 sin restricciones	Aplicación espontánea
Reflexión y feedback	5 min	Conversación con preguntas abiertas	Refuerzo positivo

Con este paso a paso, cada sesión FUNiño se convierte en un espacio de **aprendizaje significativo y diversión asegurada**, donde los niños progresan sin perder la motivación.

Conclusión

FUNiño no es solo un método de entrenamiento, sino una filosofía que respeta los ritmos de aprendizaje y fomenta la pasión por el fútbol. Gracias a su estructura progresiva, convierte el deporte en una verdadera escuela de vida para los más pequeños.

¿Te gustaría aplicar esta metodología en tus entrenamientos y descubrir cómo transformar la experiencia futbolística de tus jugadores?

Descarga este artículo completo en PDF y guárdalo como guía práctica para implementar el método FUNiño en tu escuela de fútbol.

Artículos Relacionados:

1. [Estructura de una sesión de entrenamiento en fútbol base](#)
2. [¿Cuánto corre un jugador de fútbol por partido? Datos reales por posición](#)
3. [Microciclo semanal en fútbol base: estructura, tipos y ejemplos](#)
4. [Metodología en Fútbol Base: Fundamentos, Etapas y Métodos](#)