



“Primeros Auxilios Mentales en Educación”

P.A.M

Autor: Basconcelo Juan Carlos

Lic., en Psicología,

Profesor en Psicología

Derechos Reservados

Introducción a la técnica

La urgente necesidad de una guía emocional de apoyo a los problemas emocionales en la escuela llevó a la confección de los “Primeros Auxilios Mentales” en Educación(P.A.M). La técnica está destinada a los docentes de todos los niveles como propuestas de solución a las problemáticas emocionales emergentes en la escuela.

Constituyen procedimientos y sugerencias prácticas de apoyo emocional y para reconocer y comprender los problemas psicológicos de la vida escolar. La técnica de los “Primeros Auxilios Mentales” se aplica con anterioridad a la intervención de los profesionales de la salud mental como un psicopedagogo, un psicólogo o un psiquiatra. En el caso de los psicopedagogos y trabajadores sociales puede constituir una técnica auxiliar útil para los primeros encuentros con el sujeto en conflicto. En términos generales, constituyen ideas directrices para posibilitar una ayuda, contención y apoyo emocional a los alumnos. Por otra parte, es lo que realizamos a diarios los docentes, hasta la intervención del Gabinete Psicopedagógico, el Psicólogo o el psiquiatra.

La técnica de los “Primeros Auxilios Mentales” se aplica con anterioridad a la intervención de los profesionales de la salud mental

Origen y características de la técnica de los Primeros Auxilios Mentales (“P.A.M”).

La técnica se origina en sugerencias e investigaciones de Anna Freud(“El psicoanálisis y la crianza del niño”). Los Primeros Auxilios mentales se caracterizan por simples sugerencias de cómo se debe interactuar con quienes padecen de alteraciones de la personalidad. No intenta suplir el rol de los profesionales sino brindar elementos conceptuales para optimizar la comunicación, la capacidad para reconocer las problemáticas y comprender la naturaleza de la situación emocional de las persona. El objetivo de la técnica es brindar ideas sobre los padecimientos más comunes en la escuela y brindar procedimientos de sentido común de cómo se deben solucionar tales problemas para que el alumno reciba apoyo emocional con anterioridad a la intervención de los profesionales. Como el caso de los “primeros auxilios corporales” no podemos ignorar que somos sujetos psicológicos, que poseemos necesidades emocionales, padecemos conflictos transitorios o recurrentes, y que el apoyo emocional no se le puede negar a nadie. Máxime si el alumno se encuentra ante los profesionales de la educación, que, en su formación han recibido una mínima formación en cuestiones humanas y en aspectos vinculados con la vida emocional de las personas. Es intención de la técnica dar orientación a esos conocimientos en función de la práctica y brindar una educación ,más sana

La técnica no intenta suplir el rol de los profesionales sino brindar elementos conceptuales para optimizar la comunicación, la capacidad para reconocer las problemáticas y comprender la naturaleza de la situación emocional de las persona

posibilitando una orientación emocional a los alumnos. Esperamos que la técnica tenga éxito en un mundo lleno de incertidumbre, problemas de familias, escolares y sociales.

La técnica consta de dos momentos: a) Una vinculada a la información general sobre el tipo de padecimiento, los síntomas y causas y, b) Procedimientos concretos para brindar una buena comunicación, apoyo emocional, orientación emocional, educación emocional, brindar seguridad, autoestima, valoración positiva de sí mismo, comprender la propia enfermedad y las necesidades vinculada con los tipos de atención, los profesionales vinculados al caso, las instituciones y dispositivos pertinentes, entre otros.

En muchos casos, saber escuchar, mirar en forma franca, dar una sugerencia, intentar comprender el padecimiento del alumno, utilizar una comunicación franca, sincera, estar tranquilo, comunicar confianza e inteligencia, pueden ayudar mucho en la orientación de los alumnos con problemas emocionales.

Los alcances de la técnica es con anterioridad a la intervención de los psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales o psicopedagogos a la vez que puede servir como técnica de intervención a tales profesionales. Mejor dicho, la técnica intenta proveer de informaciones para que el docente y aún los psicopedagogos y trabajadores sociales, puedan orientar y asesorar al alumno en forma adecuada al tipo de trastorno de la personalidad para recibir asistencia en forma rápida y eficaz. No constituye una técnica sustitutiva sino complementaria a las ciencias de la salud mental. Además, permite la orientación en situaciones escolares donde en forma común reina la confusión y la incertidumbre ante los emergentes problemáticos de las cuestiones humanas.

La limitación de la técnica es que solo brinda apoyo emocional y orientación para los tratamientos posteriores. La información contenida en el manual sirve solo como orientación para la intervención en situaciones donde el sufrimiento penoso del ser humano requiere de apoyo y contención emocional urgente. Por otra parte, es lo que realizamos a diario los docentes hasta que intervienen los profesionales de la salud mental. Por lo tanto, se espera que el presente manual sea útil a Directivos de escuelas, profesores, maestras, preceptores, jefes de preceptores, maestros recuperadores, orientadores escolar, psicopedagogos, trabajadores sociales, enfermeras, médicos y profesionales afines a la salud mental.

P.A.M-PRIMEROS AUXILIOS MENTALES-ALUMNOS DIFICILES-PATOLOGIA DE LA COMUNICACION-INTELIGENCIA EMOCIONAL-DIFICULTADES ESPECIFICAS DEL APRENDIZAJE-DESERSION ESCOLAR-REPITENCIA-MIEDO A LOS EXAMENES-AGRESIVIDAD-DESATENCION E HIPERACTIVIDAD-FOBIA ESCOLAR-BAJA MOTIVACION-SUPERDOTADOS-RETRASO MENTAL-BAJA AUTOESTIMA-HIPOCONDRIA-OBSESIONES Y COMPULSIONES-TIMIDEZ-ADICCION-BULIMIA Y ANOREXIA-PROBLEMAS ECONOMICOS-CAIDA DE VALORES-INMADUREZ EMOCIONAL-ESTRÉS ESCOLAR-DE RESION ESCOLAR

Los Primeros Auxilios Mentales en el aula

Resulta claro que el docente debe planificar su clase según los modelos hegemónicos del currículum: constructivismo, modelo de Ausubel, etc. Cualquiera sea el modelo de organización de la clase, el docente puede utilizar las sugerencias sobre “primeros auxilios mentales” para mejorar su clase. La enseñanza no consiste en una cuestión intelectual

solamente: los procesos emocionales operan como variables intrínsecos y perturban el proceso de incorporación de los conocimientos. Por ello, en cualquier momento, sea en la introducción de la clase, durante las actividades, los debates, e intercambios de todo tipo, el docente debe considerar los aspectos emocionales sopena de encontrarse ante un curso ruidoso, con alumnos desatentos, hiperactivos, tímidos, con miedos, sin valores como el respeto o la tolerancia, etc. Puede también dedicar los primeros momentos de la clase o en el cierre del mismo para trabajar las cuestiones emocionales que perturban la marcha de los aprendizajes. En esto, recurrimos a la creatividad del docente, tanto como a los procedimientos y medios de abordaje de los jóvenes en etapa de crecimiento.

Recomendaciones para el trato con alumnos “difíciles”

Enseñar con adolescentes desatentos e hiperactivos, alumnos inhibidos, agresivos, sin valores sólidos, sin motivación, etc., resulta difícil para el docente. La clase se torna ineficaz, los alumnos no paran de hablar y no “enganchan” con el tema, y éste pierde el tiempo tratando de que el curso se concentre. Son los cursos problemáticos, con bajos rendimientos y muchos problemas de conductas. Ello no quita que el docente deba utilizar actitudes pedagógicas para mejorar la comunicación docente –alumno. Las siguientes recomendaciones pueden facilitar la tarea de enseñar y mejorar la conducta de los chicos en el aula:

- Recuerde que la “buena comunicación” facilita la incorporación de conocimientos.
- Mejora la comunicación cuando se discuten en forma democrática las expectativas de logros, naturaleza y fines de los contenidos, aclarando toda clase de dudas.
- Estimular la autoconfianza y autoestima de los alumnos facilita el interés por el aprendizaje.
- Mantener un clima de respeto mutuo en forma explícita, facilita delinear tareas realista.
- Se debe considerar que los alumnos poseen aspectos maduros que se deben estimularlo que implica la consideración de que no son solo niños inmaduros.
- Se debe buscar los comienzos de la clase o un día especial para debatir los problemas de conductas en un clima donde no se buscan culpables sino enfoques críticos para soluciones en forma conjunta.
- Es mejor negociar los problemas y solicitar soluciones a los alumnos a través de una mediación del docente, posibilitando el surgimiento de la conciencia moral o normativa de los alumnos.
- Todo mejora si el docente mantiene un enfoque optimista y relajado ante el grupo. Los alumnos suelen actuar en conjunto (“fuerzas de grupos) par lograr el equilibrio “hacia abajo” y estudiar lo menos posible. Si el docente es firme, correcto y tranquilo logra cambiar la actitud opositora o apática del grupo.

El docente nunca debe perder la tranquilidad, y debe permanecer impávido, sereno y reflexivo. Solo así estimulará el pensamiento lógico, la reflexión y el pensamiento crítico.

El manejo de la comunicación en la escuela

- Una formula original consiste en aprender a “escuchar para comprender el mensaje” (comprensión del punto de vista del emisor, su marco de referencia, lo que no significa que se comparta el punto de vista). Lo común es que el oyente tienda a valorizar, o a juzgar en forma negativa y esto lleva a la descalificación y el malentendido.

- Recuerde que la comunicación sana se da en un clima de “confirmación” y aceptación de la comunicación del otro y que la descalificación o indeterminación de los mensajes del prójimo lleva a problemas conflictos interpersonales.

- Una buena comunicación se da cuando el emisor y el receptor se retroalimentan respecto de sus mensajes, como cuando uno repite las mismas palabras del otro para captar el mensaje.

- El emisor debe presentar sus argumentos en forma lógica, ordenada y considerando las características del receptor.

- Es necesario, pensar, antes de hablar para tener claro el mensaje y sus efectos sobre el receptor.

- Las personas escuchan lo que desean escuchar. Por esto, la verdadera clave de toda buena comunicación consiste en “ponerse en el lugar del otro”(inversión de roles).

Asegurece de que comprendió a sus alumnos

- Escuchar es interpretar y comprender las demandas de los alumnos.
- Muestre interés desde sus actitudes.
- Sea receptivo y neutralice sus “deberías”.
- Escuche en forma reflexiva.
- Utilice el tono de voz y las expresiones en forma relajada.

Evitar la comunicación patológica

La comunicación patológica se caracteriza por el predominio del doble vínculo o comunicación contradictoria(dobles mensajes), que tiene por efecto alteraciones de la identidad, conflictos, rupturas, deserción, etc. Dificulta la capacidad de diferenciación porque la comunicación se da en varios niveles: por ejemplo, en el nivel verbal se afirma algo que es negado en el lenguaje corporal. como un “Yo te quiero” dicho en un tono casi despectivo. Imposibilita diferenciar entre un chiste, una fantasía, o si un mensaje es literal o metafórico (sentido figurado). Las características principales del doble vínculo son:

- 1- Un vínculo de dependencia(material y afectiva) respecto del otro, como la dependencia del alumno respecto del docente;

- 2- En éste vínculo, se emiten mensajes opuestos o contradictorios entre sí;

3- Imposibilidad para escapar del lugar o de posibilidad para diferenciar la realidad y se prohíbe la percepción de la contradicción: si lo intenta es calificado o rotulado como “tonto”, “loco”, o incluso castigado, etc.

El ejemplo del docente que enseña democracia en tonos y actitudes autoritarias. Otro ejemplo es del docente ansioso:

1- Inconscientemente es hostil hacia el alumno y retira permanentemente los afectos hacia los alumnos;

2- Esto le provoca culpa y se ve obligado a simular afectos;

3- Por consecuencia, el alumno está atrapado en este vínculo contradictorio y “pierde”, haga lo que haga. Si interpreta el mensaje en forma correcta (si capta la hostilidad del docente) es castigado (en forma verbal o gestual: “se calla”(por favor)), si interpreta en forma incorrecta, también es castigado (“se porta mal”).

- A su vez, la escuela debe presentar un proyecto claro, con objetivos especificados, con participación de todos los segmentos, otorgando poder a todas las partes a fin evitar internas feroces, y con un perfil institucional humanista donde se valore por sobre todas las cosas el factor humano.

- Las normas deben ser consensuadas entre toda la comunidad educativa, especificados en general y en lo concreto, donde se detallen las actitudes a valorar y las que se descalifican por inoportunas. En este sentido, los “Acuerdos de convivencia” resultan positivos, aunque deben ser internalizadas por los alumnos, a través de debates, jornadas, lecturas, etc., de tal manera que el alumno pueda poseer en la “memoria a largo plazo” las normas incorporadas. De otra manera, los acuerdos quedan “memorizadas” en las carpetas.

En la dinámica áulica y desde el rol docente

- Debe realizar una enseñanza y evaluación no represiva, equitativa desde el punto de vista de lo enseñado, y elaborado en el grupo en función de las capacidades reales de los alumnos. Es decir, debe realizar una evaluación justa (ni mucho ni poco),

- Debe saber delegar capacidades a sus alumnos, es decir, detectar e incentivar las habilidades de cada alumno y otorgar actividades en consonancia. El profesor que dicta todo, y no deja lugar al descubrimiento desemboca en contrasentidos comunicacionales.

- Aprenda el arte de escuchar.
- Dialogue sin juzgar.
- Otorgue apoyo y orientación.
- Sea un modelo inteligente y creativo.
- Sea un modelo valorativo en lo práctico. De buenos ejemplos.
- Ayude al alumno a comprender la dinámica de la escuela, los grupos, las jerarquías, motivaciones, conflictos y soluciones.
- Fomente la asunción de normas y disciplinas.
- Estimule la participación.
- Fomente el valor de los aprendizajes y el título en el proyecto de vida.

- No realizar favoritismos o tratos inequitativos entre sus alumnos. Esto ni excluye que incentive a los mas estudiosos como formas de demostrar los ejemplos de conductas de lo que se debe ser(estudioso, aplicado, etc.)
- Debe poseer “buena disposición” para con sus alumnos. Esto significa que sus propios problemas personales deben ser “neutralizados en lo posible(Principio de neutralidad emocional) para que pueda comprender mejor a los alumnos y enseñar sanamente. Naturalmente, los propios problemas seguirán influencia, aunque en menor medida.
- El debate de los problemas con los propios alumnos, a través de un tiempo especificado(10 primeros minutos, a fin de mes, en grupos de autoayudas, etc.) a de evitar que el problema pierda su especificidad y el docente pierda autoridad o legitimidad ante los alumnos y la escuela.

P.A.M-PRIMEROS AUXILIOS MENTALES-ALUMNOS DIFICILES-PATOLOGIA DE LA COMUNICACION-INTELIGENCIA EMOCIONAL-DIFICULTADES ESPECIFICAS DEL APRENDIZAJE-DESERSION ESCOLAR-REPITENCIA-MIEDO A LOS EXAMENES-AGRESIVIDAD-DESATENCION E HIPERACTIVIDAD-FOBIA ESCOLAR-BAJA MOTIVACION-SUPERDOTADOS-RETRASO MENTAL-BAJA AUTOESTIMA-HIPOCONDRIA-OBSESIONES Y COMPULSIONES-TIMIDEZ-ADICCION-BULIMIA Y ANOREXIA-PROBLEMAS ECONOMICOS-CAIDA DE VALORES-INMADUREZ EMCOIONAL-ESTRÉS ESCOLAR-DE'RESION ESCOLAR

Utilización de la teoría de la “Inteligencia Emocional” para resolver problemas emocionales en la escuela.

¿Qué es la Inteligencia Emocional y cuál es su utilidad para solucionar problemáticas humanos en la escuela? Muchos psicólogos, entre ellos Howard Gardner y Daniel Goleman, señalaron que las capacidades puramente intelectuales resultan insuficientes para una adaptación positiva al medio social(grupos, trabajo, institución, etc.). Ser inteligente desde lo intelectual no alcanza. Una persona con alta capacidad intelectual puede sufrir dificultades para adaptarse a los demás debido al pobre conocimiento de sí mismo(conocimiento de sí, de las propias reacciones emocionales en función de las situaciones), para captar los estados mentales y emocionales de los demás, así como para lograr el autocontrol en situaciones de alta densidad emocional. Es decir, la clásica valoración de la inteligencia a través de los test y el coeficiente intelectual resultante, aparecen como insuficientes porque con el aspecto intelectual no basta. Individuos con poca formación o de nivel intelectual bajo según los resultados del test de inteligencias, pueden obtener mejores resultados en grupos e instituciones por el simple hecho de poseer inteligencia emocional.

Definición de Inteligencia Emocional: Podemos caracterizar la inteligencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de los propios estados emocionales y la de los demás, el control de los propios impulsos y emociones, conocimiento de las propias motivaciones(deseos, anhelos, fortalezas y debilidades, estados emocionales típicas, grado

de seguridad, autoestima, miedos, etc.), capacidad para “ponerse en el lugar de los demás”(inversión de roles) o empatía, y capacidad interpersonal(capacidad para adaptarse a grupos de trabajos, instituciones, etc.). Entonces, la inteligencia emocional se define como la capacidad para:

- La toma de conciencia de los estados emocionales personales e interpersonales
- El autocontrol o “límites” autoimpuestos en función de las situaciones humanas en juegos.
- La inversión de roles o habilidad para “ponerse en el lugar de los demás”
- Uso adecuado de la inteligencia intrapersonal e interpersonal para la obtener éxitos en el trabajo, las instituciones y la sociedad.

¿Cómo utilizar la propuesta de la Inteligencia Emocional par la solución de problemas de conductas como la violencia escolar, la desatención, la Hiperactividad, el barullo, la falta de límites éticos, el no respeto hacia el docente, la falta de toda clase de valores y el predominio de contravalores ?

- El docente puede utilizar dibujos, ejemplos de vidas, casuística, anécdotas o películas que reflejen las aptitudes emocionales.
- Para lograr el autocontrol emocional pude utilizar el Roleplaying o juego de roles de algunos ejemplos de personas que autocontrolan y son reflexivos,
- Sugerir la capacidad de ponerse en el lugar de los demás o capacidad empatía a través e ejemplos concretos o vinculado con el tema.
- Para la motivación se puede ejemplificar a través de películas, ejemplos, casos, etc., donde aparezcan personajes con mucha motivación de logro, de saber.
- Para el conocimiento de sí mismo existen muchos filósofos que hablan del “conócete a ti mismo” aunque la capacidad para el autoconocimiento pueda ser incorporada en forma más positiva si se la relaciona con el tema. En asignaturas como sociología o psicología no resulta difícil.

En pocas palabras, si el docente logra que los alumnos utilicen las aptitudes emocionales como la capacidad para conocerse a si mismo, el autocontrol, la motivación, la empatía o capacidad para ponerse en el lugar de los demás y las habilidades con la gente, podrá lograr alumnos más atentos, motivados, que se conozcan en su comportamiento áulico, control mutuo entre ellos, y un conocimiento más cabal de si mismo y los demás. Tal la propuesta de la inteligencia emocional para los primeros auxilios mentales en la educación. Por lo tanto, podemos decir que las escuelas, deberían estimular

Lo que debe evitar

- Criticar a los alumnos.
- Grandilocuencia.
- Dar recetas o consejos cerrados.
- Ser superficial ante los problemas escolares.
- Contradicción entre lo que dice, hace y siente.
- No considerar sus escalas de valores y su puesta en acto.

la Inteligencia emocional de los alumnos para construir un sujeto apto desde el punto de vista de la adaptación grupal e interpersonal en los diversos ámbitos de desempeño.

* Consejo para la clase: Puede resultar útil la confección de una lámina con personajes famosos que representen cada aptitud emocional. Por ejemplo, para el conocimiento de sí mismo a Sócrates, etc. De esta manera, ante irrupciones de conductas indeseables, el profesor puede indicar o recordar las aptitudes que no se están considerando.

- Sea claro y conciso.
- Exprese sus emociones y sentimientos en forma franca y natural.
- Indique sus valores humanos como ideales positivos.
- Justifique las conducta según normas y valores claros.

Las dificultades emocionales y de aprendizajes que requieren de los Primeros Auxilios Mentales(P.A.M).

P.A.M-PRIMEROS AUXILIOS MENTALES-ALUMNOS DIFICILES-PATOLOGIA DE LA COMUNICACION-INTELIGENCIA EMOCIONAL-DIFICULTADES ESPECIFICAS DEL APRENDIZAJE-DESERSION ESCOLAR-REPITENCIA-MIEDO A LOS EXAMENES-AGRESIVIDAD-DESATENCION E HIPERACTIVIDAD-FOBIA ESCOLAR-BAJA MOTIVACION-SUPERDOTADOS-RETRASO MENTAL-BAJA AUTOESTIMA-HIPOCONDRIA-OBSESIONES Y COMPULSIONES-TIMIDEZ-ADICCION-BULIMIA Y ANOREXIA-PROBLEMAS ECONOMICOS-CAIDA DE VALORES-INMADUREZ EMCOIONAL-ESTRÉS ESCOLAR-DE RESION ESCOLAR

Educación emocional de los alumnos con dificultades específicas de aprendizaje

Constituye una problemática nuestro de cada día la existencia de las dificultades de aprendizajes entre el alumnado. Solemos observar que los alumnos poseen dificultades para interpretar textos, problemas en matemáticas con los cálculos, malas escrituras, ortografía insuficientes, entre otros. Son los denominados “dificultades de aprendizajes”: se caracterizan por un rendimiento inferior a lo esperado según edad y grupo de pares. Pueden deberse a dificultades intelectuales como el retardo, o ser producto de un trastorno emocional(como la depresión, etc.). Tenemos el caso de la dislexia o dificultad para leer palabras y textos. Las causas se deben a la dificultad para diferenciar los fonemas y a un vocabulario pobre, escasez de conocimientos previos, falta de estrategias para comprender: resumen, preguntas, organización del estudio, baja motivación, relectura, autocontrol, etc.

En el caso de la discalculia, la dificultad es para el aprendizaje de las matemáticas: dificultades para reconocer, escribir, ordenar, jerarquizar, las operaciones

matemáticas (sumar, restar, multiplicar y dividir, junto a la dificultad para resolver problemas. Se deben a déficit de conocimientos previos, la dificultad para automatizar las operaciones elementales (suma, resta, etc.), el conocimiento de las tablas, las reglas para resolver problemas, y a baja motivación de logros. Otras dificultades típicas son la disgrafía o dificultad para escribir palabras y textos (mensaje, comunicación) y la disortografía o dificultad para conseguir una ortografía correcta.

Educación emocional

- En el caso de las dificultades para leer podemos explicitar a los alumnos el denominado “Efecto San Mateo” en lectura: quién lee más es más rico en lectura y quién lee menos es más pobre en lectura.
- Otra sugerencia a los alumnos es que se aprende a leer “leyendo”.
- Se debe sugerir el uso del diccionario para aumentar el vocabulario, cuya pobreza lleva a menor capacidad comprensiva de los textos.
- Los alumnos deben conocer que la escasez de conocimiento previos lleva a pobreza de la lectura y que si realizan el esfuerzo de conocer más podrán leer mejor.
- La falta de estrategias de lectura dificulta la lectura, como el subrayado de ideas principales, el resumen, síntesis, cuadros o mapas conceptuales, control de la propia lectura a través de preguntas sobre “¿Cuanto he aprendido?”, etc.
- La lectura audible en la clase o en la casa mejora notablemente la lectura.
- La lectura de temas de interés incrementa la capacidad para comprender.
- Dedicar un tiempo de lectura en la clase mejora la comprensión.
- Se recomienda los Directivos y miembros del Gabinete Psicopedagógico, conjuntamente con los docentes, la elaboración de un “Programa de mejora de la lectura” con procedimientos concretos en el aula.
- Es bueno que el docente lea en la clase para servir de ejemplo (modelado) a los alumnos de como se debe leer.
- En el caso de los problemas de cálculos, se debe lograr que los alumnos automaticen las operaciones elementales como suma y resta, para pasar a multiplicación y división, así como el conocimiento de las tablas y algoritmos de cada operación.
- Lo mismo que para la lectura, se debe repetir la consigna de que “Se aprende a calcular calculando”, el valor de la práctica.
- El docente se debe asegurar que cada alumno conoce los procedimientos de cada operación, es decir, si el alumno comprendió el modelo tipo de cada operación.
- El caso de la disgrafía o escritura deficitaria, se debe dictar algún texto de vez

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

