

EL CULTIU DEL BENESTAR DE LA COMUNITAT EDUCATIVA A L'IES ISIDOR MACABICH

Maria Vidal Bañuls

Victòria Alemany Franch

RESUM

És necessari el cultiu del benestar en les comunitats educatives. Educació emocional, atenció plena, activitat física, dinàmiques de cohesió de grup, cercles de diàleg, comunicació afectiva, són algunes de les tècniques que podem treballar per a garantir espais segurs i saludables on l'educació integral de les persones sigui possible.

RESUMEN

Es necesario el cultivo del bienestar en la comunidades educativas. Educación emocional, atención plena, actividad física, dinámicas de cohesión de grupo, círculos de diálogo, comunicación afectiva, son algunas de las técnicas que podemos trabajar para garantizar espacios seguros y saludables donde la educación integral de las personas sea posible.

INTRODUCCIÓ

El desenvolupament del currículum inclou competències transversals a totes les àrees que, en moltes ocasions, queden en terra de ningú, oblidades, donant prioritat als objectius i continguts purament cognitius propis de cada assignatura, queden relegats doncs els continguts socioemocionals i afectius o, en el millor dels casos, s'atenen esporàdicament, sense una estructura o programació que permeti una correcta incorporació i sostenibilitat en els centres educatius, perquè puguin repercutir en un major benestar i aprenentatge de l'alumnat.

En un marc més general, ens situem en el concepte d'escola transformadora. Ja en 1996 es publica l'informe de Jacques Delors, estudi de la Comissió Internacional sobre l'Educació del segle XXI, a petició de la UNESCO, sota el títol *La educación encierra un tesoro* (Delors, 1996). En aquest informe s'assenyala la funció indispensable que té l'educació com a instrument perquè la humanitat pugui progressar cap als ideals de pau, llibertat i justícia social. Aquest informe resumeix què és l'educació global i integral: «L'educació al llarg de la vida es basa en quatre pilars: aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a viure junts i aprendre a ser» (Delors, 1996, p. 103).

Els centres educatius ens hem d'atrevir a afrontar els reptes que tenim com a societat (medi ambient, salut mental, física i emocional, inclusió...), partint del que és proper, de les necessitats de la nostra comunitat educativa, programant i planificant accions que ens permetin satisfer aquestes necessitats i avaluant-les per a poder continuar avançant. I, per això, recorrem a propostes que van acompanyades d'evidències científiques. Aquestes necessitats queden reflectides en el nostre Projecte Educatiu de Centre conformant els nostres trets d'identitat.

El nostre projecte educatiu proclama, en el punt 2.2. Trets d'identitat, que la nostra finalitat és «que, fruit d'una tasca col·lectiva, l'alumnat rebi una formació integral, que li permeti desenvolupar-se com a persona i com a ciutadà del món, i al mateix temps adquireixi uns coneixements suficients per poder continuar la seva vida acadèmica o per poder enfrontar-se a les noves demandes del món del treball».

Una formació integral que li permeti desenvolupar-se com a persona i com a ciutadà o ciutadana del món, què implica això?

Un altre eix que ens ha de vertebrar és el pluralisme ideològic, valors democràtics, multiculturalitat i aconfessionalitat. «És un centre integrador, no discriminatori i respectuós amb totes les creences, cultures i ideologies en el marc de la convivència i dels valors democràtics. Particularment, tractarem de fer del nostre centre un espai de participació democràtica, i un lloc on la solidaritat sigui marc de totes les accions».

Inclusió, respecte, convivència, valors democràtics. Volem que el nostre centre sigui un espai de participació democràtica, fomentant el pensament crític i un lloc on la solidaritat i la prosocialitat siguin el marc de totes les accions. Com ho aterrem al dia a dia del nostre centre perquè sigui possible?

També ens definim com una escola que coeduca: «El centre té una clara vocació per la promoció de la coeducació i el foment de la igualtat real i efectiva entre homes i dones i, per tant, es lluitarà per la desaparició de qualsevol mena d'exclusió o menysvaloració per raó de sexe, la superació dels estereotips de gènere, el reconeixement de la diversitat sexual i l'eliminació de la jerarquia de gèneres».

Destaquem els valors relacionats amb el medi ambient i la salut. «El centre és curós amb el medi ambient, tot desenvolupant polítiques de conscienciació i accions específiques de reciclatge i sostenibilitat dels recursos.

Fomentem els coneixements, els procediments, els valors i les actituds que afavoreixin la conservació de l'entorn natural i cultural immediat, però també serem sensibles als grans problemes de caràcter global que afecten la Terra i la població humana.

Promovem de forma prioritària la salut física i psíquica de les persones que formen la comunitat escolar com a motiu essencial per aconseguir els objectius educatius proposats i, per tant, fomentarem especialment la prevenció de qualsevol risc o alteració d'aquesta».

Objectius relacionats amb el benestar:

- Facilitar la cultura de la pau, la convivència positiva, el benestar físic i emocional i les cures, aspectes fonamentals per al desenvolupament competencial i integral adequat de l'alumnat, la qual cosa representa un nou repte que el sistema educatiu ha d'assumir.

- Desenvolupar les competències socioemocionals i dels valors cívics de l'alumnat, el pensament crític i la resolució de conflictes, així com la prevenció, la inclusió i la participació de tota la comunitat educativa.
- Realitzar accions per un planeta saludable.

És necessari desenvolupar propostes per consolidar els nostres trets d'identitat i assolir els nostres objectius, així com per amb això contribuir a la consecució dels objectius de desenvolupament sostenible (ODS) de l'Agenda 2030.

La Programació de Convivència i Benestar concretarà aquestes propostes, facilitant la contribució de tots els departaments didàctics per a la consecució dels nostres objectius en la millora del benestar de la comunitat educativa i fomentar una cultura de pau, contribuint d'aquesta manera a l'assoliment dels ODS. De la mateixa manera hi contribueixen la tutoria entre iguals, el Pla d'Acció Tutorial (PAT) i els Projectes d'Aprenentatge Servei del nostre centre.

2. ESTRUCTURA I ORGANITZACIÓ

El nostre centre facilita aquesta feina incloent espais que permeten la coordinació dels membres de les diferents comissions, dels tutors i de les tutores i dels responsables de la tutoria entre iguals.

La Comissió de Convivència i Benestar inclou la Comissió de Salut i Medi Ambient i la Comissió de Coeducació. Les reunions d'aquestes comissions són setmanals, fet que permet organitzar i dinamitzar accions conjuntes.

Les reunions de tutors i tutores ens permeten practicar aquelles dinàmiques que introduïm a l'aula, fer seguiment de la programació del Pla d'Acció Tutorial (PAT) i construir equip.

El temps per la coordinació de la tutoria entre iguals és necessari per concretar i organitzar les accions programades.

És fonamental que l'equip directiu faciliti aquests espais per cuidar els professionals que s'ocupen d'aquestes tasques, no afegint-hi una càrrega extra. Aquest fet també afavoreix la cooperació entre docents. Disposar de temps de coordinació i la cooperació fomenta el benestar docent.

3. ACCIONS PEL BENESTAR

És difícil classificar aquestes accions en apartats que tinguin sentit i que donin claredat, qualsevol acció dona resposta als diferents objectius, tot es relaciona amb tot. Finalment, té sentit per a nosaltres, dividir les accions en dos grans àmbits que donen resposta a dos objectius principals i que, necessàriament, es

troben estretament relacionats: construcció d'una cultura de pau i salut física, mental i emocional que descrivim a continuació.

3.1. Construcció d'una cultura de pau

Una acció necessària per afavorir el benestar de les persones és la creació d'espais segurs, on tothom senti que en forma part i se senti protegit. Per aconseguir-ho comptem amb:

3.1.1. Pla d'Acció Tutorial. PAT positiu

És necessari invertir temps en les nostres aules per a la cohesió dels grups, el nostre PAT positiu (anomenem el nostre Pla d'Acció Tutorial *positiu* perquè ens basem en la psicologia positiva aplicada a l'educació, treballant en les fortaleeses del caràcter) inclou:

- **Escala de provenció** (Paco Cascón). Treballar amb l'alumnat amb la finalitat d'arribar a consensos (dinàmiques de presentació, coneixement, confiança, estima i consens).
- **Cercles de diàleg**. Escoltar totes les veus és necessari per desenvolupar el pensament crític però, sobretot, per reconèixer a tots i cadascun dels membres del grup.
- **Fortaleeses del caràcter**. Anomenem el nostre pla d'acció tutorial *positiu* perquè ens basem en la psicologia positiva aplicada a l'educació, treballant en les fortaleeses del caràcter. Partim de la realització de l'enquesta VIA per a nens i nenes (Peterson i Seligman) que mesura les 24 fortaleeses del caràcter dels infants. Aquesta acció contribueix a la construcció de l'autoconcepte, els dona paraules per a definir-se, les seves fortaleeses i les seves febleses. Treballem amb dinàmiques per a desenvolupar aquestes fortaleeses en el nostre alumnat (el nostre document de referència és el *Programa Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la educación*, de Ricardo Arguís, Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello, M. del Mar Salvador Monge).
- **Comunicació afectiva i escolta activa**. Entrenem la petició afectiva i l'escolta activa. El material de les cartes de necessitats i sentiments i les targetes de la petició afectiva ens ajuden a treballar amb l'alumnat, les podeu trobar a la pàgina de Convivèxit. És important, un cop introduït a l'aula, aprofitar el conflicte com a oportunitat d'aprenentatge, convidant a utilitzar les estratègies apreses per a una resolució pacífica dels conflictes.

Aquestes accions ens permeten construir comunitat i sentiment de pertinença i millorar la competència socioemocional.

3.1.2. Equips d'ajuda

Aquesta acció es desenvolupa a primer d'ESO. Els equips d'ajuda estan formats per quatre persones de cada classe triades pels companys i companyes. La seva finalitat és acompanyar alumnat nouvingut, companys i companyes que no es troben bé emocionalment... Tenen una estreta relació amb la tutora o el tutor.

Des de la Comissió de Convivència es forma aquest alumnat perquè puguin contribuir en el benestar dels companys i les companyes del grup.

3.1.3. Alumnat cibermentor

Es tracta d'alumnat que cursa tercer i quart d'ESO. També és la Comissió de Convivència que s'ocupa de la seva formació i la seva finalitat és informar els grups del bon ús de les xarxes socials i prevenir el ciberassetjament. Són l'alumnat de referència al qual poden acudir en el cas de trobar-se en algun problema en les xarxes.

3.1.4. Mediació

Alumnat i professorat mediador que acompanyen a persones en conflicte perquè aconseguixin resoldre'l de manera positiva i pacífica

3.2. Salut física, emocional i mental

Les propostes per a la promoció de la salut s'inclouen en la programació de la Comissió de Salut i Medi Ambient i en les diferents programacions didàctiques. Les accions per la salut i pel medi es troben estretament relacionades.

La promoció de l'activitat física per a la millora de la salut de les persones és un dels objectius que ens marquem en el nostre centre. Durant aquest curs 2023-2024 s'han programat accions trimestrals, el primer trimestre es va llençar el repte «30 minuts al dia» a tota la comunitat educativa mitjançant una aplicació esportiva. El repte tenia una durada de 21 dies. Al segon trimestre es va organitzar una sortida de senderisme per al personal docent i no docent.

Pel que fa a l'alumnat, es duen a terme activitats d'activitat física a la natura (amb doble finalitat, promoció de la salut i coneixement i estima de la nostra illa), en aquest sentit contribueixen les assignatures d'educació física i biologia, el projecte «Descobrint camins», la tutoria i la Comissió de Salut i Medi Ambient. Aquestes accions, en el cas de primer d'ESO, es desenvolupen amb la metodologia aprenentatge servei (ApS), servei que es concreta en accions de recollida de plàstics a les platges, accions de *plogging* en l'entorn més proper i en la redacció d'una proposta per la cura del nostre entorn natural, una vegada detectats els problemes, que s'eleva a les institucions pertinents (Consell Insular o Ajuntament d'Eivissa).

Per a la consecució d'aquests objectius, aprofitem les activitats promogudes per Xarxa Forestal i l'Institut Balear de Natura (IBANAT, GOIB) i col·laborem amb associacions com Ibiza preservation i Plàstics zero a Eivissa.

També s'ha promogut un projecte d'ApS des de l'àrea d'educació física i tutories que combina activitat física, natura i prosocialitat, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Santa Eulària i l'Associació Creix (que treballa per un envelliment actiu i saludable), que, sota el títol «Ens movem amb la gent gran», ens ha permès conèixer, valorar i acompanyar la gent gran del poble de Puig d'en Valls, proper al nostre centre.

A l'espai exterior, hem dissenyat un circuit d'activació de 330 metres on l'alumnat pot accedir per córrer o caminar quan necessita activar-se utilitzant l'exercici físic per afavorir la seva atenció o concentració, tal com ha demostrat la neurociència.

Si el que necessita l'alumnat és una estona a l'aire lliure per recuperar la calma, tenim en construcció dos circuits petits de caminada conscient (en forma de serp i caragol) i el racó de ioga a l'exterior on trobarà làmines amb la imatge de cada postura i els beneficis que li pot oferir. El moviment conscient afavoreix la calma i la concentració.

També realitzem altres accions que ens ajuden a gestionar l'estrès, les emocions i que promouen la salut emocional i mental de manera més específica: aula de la calma, projecte de mindfulness per a la gestió emocional i intervenció en capital psicològic.

3.2.1. Aula de la calma

Al nostre centre som conscients de la necessitat d'oferir al nostre alumnat en particular, i a la comunitat educativa en general, un espai que els permeti adquirir recursos per a manejar l'estrès i l'ansietat, per a recuperar la calma i, amb aquesta finalitat, es va dissenyar i posar en funcionament l'aula de la calma. Aquest és un espai que ens permet cuidar-nos, un espai de silenci.

El bon tracte, la cohesió de grup i les metodologies centrades en l'aprenent en les quals l'aprenentatge es mobilitza per a contribuir en la millora de la nostra societat (aprenentatge servei), així com els serveis a la comunitat, també contribuiran a aquesta millora.

L'educació socioemocional a les aules serà necessària per a construir unes relacions positives que ens aporten connexió i benestar. De la mateixa manera, els equips d'ajuda, la tutoria entre iguals, la mediació en els conflictes i la cibermentoria contribuiran a aquest benestar col·lectiu i individual.

En aquest context, oferir un espai en el nostre centre on cultivar la serenitat, la calma, la regulació emocional o afavorir la introspecció pot ser una eina més amb

la qual pot comptar la comunitat educativa per a la construcció d'una cultura de pau i de cura a l'IES.

Aquesta aula també pretén cuidar el professorat i el personal no docent. Hi podem accedir en algun moment per a regular-nos, recuperar energia, cuidar-nos amb amabilitat, dedicar-nos una estona de calma. Proposem un espai on estar en pau, amb serenitat i connectat amb un mateix. La característica més destacada d'aquest espai: és un espai per a estar i ser en silenci.

Recursos:

- Àudios d'atenció plena i compassió.
- Llista de música i remors per a facilitar la calma.
- Mandalas per a acolorir.
- Objectes per a manipular o mirar.
- Diari «Coneix-te».
- Contes.
- Estores per a tombar-se o seure sense fer res.
- Mesurador emocional RULER (*Permiso para sentir*. Bracket, M.).

Es pot romandre a l'aula tot el temps que es necessiti, però pensem que poden ser suficients uns quinze minuts per a recuperar l'equilibri, descansar de les remors o suavitzar les emocions intenses. En aquest espai acompanya, en silenci, un professor o una professora.

Per a poder valorar si aquest espai compleix amb els objectius que cerquem, utilitzem una taula d'enregistrament amb el nom i curs de l'usuari, l'emoció amb la qual arriba a l'aula (disposem del mesurador emocional RULER per a ajudar a la identificació de l'emoció) i també amb l'emoció que marxa, el temps que ha utilitzat (amb aquesta finalitat disposem de rellotges de sorra de diferent durada) i el recurs que han fet servir.

Comptem amb un Classroom «Aula de la Calma» on compartim tots els recursos perquè els tinguin disponibles per a compartir amb les famílies i per a incorporar aquestes estratègies de regulació a la seva vida quotidiana.

3.2.2. Mindfulness per a la gestió emocional

Es tracta d'un projecte d'aprenentatge servei trimestral adreçat a l'alumnat de primer d'ESO. La metodologia és teoricopràctica. En la part teòrica adquireixen coneixements sobre què és i què no és mindfulness, què són i com funcionen les emocions, les parts del cervell i la seva funció, així com el funcionament del sistema nerviós (simpàtic i parasimpàtic); en la part pràctica experimenten amb les diferents pràctiques de mindfulness (atenció a la respiració, als sons, al cos, a les emocions, als pensaments) i de bondat amorosa i compassió (contribuint, des d'aquestes pràctiques, al desenvolupament de l'empatia i d'actituds prosocials).

En finalitzar el projecte l'alumnat ofereix un servei a la comunitat per a la gestió emocional basada en el mindfulness compartint les estratègies i coneixements que han adquirit amb l'entorn proper: escoles, famílies, docents, altres grups del nostre centre. També tenen la possibilitat de contribuir al projecte de pòdcast educatiu enregistrant la seva proposta a la ràdio del centre.

Serà necessari transcendir el projecte i anar introduint aquestes pràctiques d'atenció plena a les aules per a afavorir l'atenció i la concentració i afavorir el benestar a tots els nivells educatius. Per això, és necessària la formació del professorat de la qual parlarem més endavant.

El projecte de mindfulness, no és l'únic projecte a primer d'ESO que contribueix a la millora del benestar. La resta de projectes també ho fan: hort, descobrint camins, teatre...

3.2.3. Intervenció en capital psicològic (autoeficàcia, optimisme, esperança i resiliència)

Aquesta acció es pot realitzar en grups especialment afectats per nivells molt baixos d'optimisme i esperança i per una percepció baixa de l'autoeficàcia (Luthans et al., 2003). També hem de dir que, avançant amb les propostes de benestar, incloent-hi metodologia, gestió d'aula i avaluació, aquestes intervencions seran innecessàries.

Aquesta intervenció es basa en la pràctica de mindfulness, en la detecció de creences limitants i en dinàmiques per rebaixar-les, treball en les fortaleeses individuals i del grup i dinàmiques per treballar l'autoconcepte.

Després d'una intervenció en un grup de segon d'ESO, actuant sobretot en la percepció d'autoeficàcia, vàrem observar un canvi motivacional i emocional en tot l'alumnat que va repercutir en una millora significativa dels resultats acadèmics. Mentre en la primera avaluació un 35 % de l'alumnat aprovava entre 8 i 10 assignatures, en l'avaluació final (postintervenció) aquest percentatge va augmentar fins al 57,9 %. De la mateixa manera varen millorar els resultats en el grup que aprovaven 4 o menys assignatures, sent un 35 % en la primera avaluació i disminuint aquest percentatge al 26,3 % a l'avaluació final. És a dir, un 41 % de l'alumnat va millorar els resultats acadèmics després de la intervenció.

4. FORMACIÓ PERMANENT

Per a poder desenvolupar totes les accions que proposem de manera eficaç i sostenible és imprescindible la formació permanent del professorat i tallers adreçats a la comunitat educativa.

Al curs 2022-2023 vàrem iniciar una formació intercentres, amb les escoles adscrites. Ens vàrem plantejar un itinerari formatiu de tres cursos per a donar resposta a les necessitats dels nostres centres quant a benestar i seguir unes línies estratègiques comunes.

- Curs 2022-2023: Educació emocional
- Curs 2023-2024: Pràctiques restauratives
- Curs 2024-2025: Mindfulness per al benestar

Amb la mateixa finalitat, des del curs 2022-2023, el nostre centre ofereix a la comunitat educativa tres tallers trimestrals relacionats amb el benestar:

- Primer trimestre: Mindfulness per al benestar. Els nostres referents són Nazaret Castellanos, Kristin Kneff, Thich Nath Hahn, Javier Garcia Campayo i Vicente Simón.
- Segon trimestre: Educació emocional. Ens basem en el model pentagonal de competències emocionals (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra i Pérez, 2007): consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i benestar.
- Tercer trimestre: Comunicació amorosa. Els nostres referents són *Educació en llenguatge positiu*, de Luis Castellanos, i *Comunicació no violenta*, de Marshall B. Rosenberg, Ph. D.

Específicament per al personal docent, compartim un taller sobre actituds docents: empatia, amor, consideració positiva incondicional i agilitat; amb la finalitat de cultivar un major benestar a les aules, tant per al docent com per a l'alumnat.

I, en el context de les activitats palanca del PROA+, s'ofereix a les famílies un taller d'alimentació saludable que tanta relació té amb el benestar i les emocions.

5. PROPOSTES DE FUTUR

Si bé és cert que la majoria de les accions que actualment es desenvolupen al centre es fan al nivell de 1r ESO, ateses les seves característiques, entre les quals destaquen la necessitat d'integrar i facilitar l'adaptació de l'alumnat nouvingut, la cohesió i treball en equip del conjunt de tutors i tutores del nivell i la implicació dels equips docents, entre altres, és necessari que les actuacions tinguin una continuació als nivells superiors i també als grups de formació professional, no només bàsica sinó també mitjana i superior, per continuar treballant en la millora del benestar de les persones que formen la comunitat educativa de l'IES Isidor Macabich, «avançant així cap a una veritable educació integral i inclusiva».

La nostra intenció és continuar amb la consolidació de tot allò que estem desenvolupant, continuar amb la nostra formació i obrir espais on puguem compartir experiències d'èxit per a la promoció del benestar al nostre centre.

També volem continuar introduint accions que puguin sumar de manera natural al que ja fem i, en aquest sentit, en el que estem treballant en aquests moments (mentre escrivim aquest article) és en un projecte de renaturalització dels espais. Amb aquesta finalitat, des de la Comissió de Salut i Medi Ambient hem contactat amb experts que ens dissenyaran un projecte per renaturalitzar el nostre espai, però no ho faran sols. Amb la col·laboració de tutores i tutors, s'ha promogut la creació de la figura d'agent ecoambiental d'aula. Cada grup té dos agents, això ens permet oferir a l'alumnat la possibilitat de ser part activa de les decisions i canvis que s'estan produint al nostre centre. Aquests agents ja han recollit les propostes dels seus companys i companyes i treballaran amb les arquitectes perquè incloguin les seves necessitats. Amb la mateixa finalitat s'han recollit les necessitats dels diferents departaments didàctics i del personal no docent.

Pensem que aquest projecte pot ser una oportunitat més per al benestar, no només pel que ens oferirà, sinó perquè pot esdevenir un projecte de centre, de tothom, que ens permeti desenvolupar situacions d'aprenentatge ecosocials, fet que s'alinea perfectament amb els nostres trets d'identitat.

Els projectes compartits repercuteixen positivament en el benestar docent i, per tant, en l'alumnat.

REFERÈNCIES

- Arguís Rey, R. et al. (2010). *Programa "Aulas felices". Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Disponible en <https://conrecursos.org/wp-content/uploads/2021/06/Libro-del-Programa-Aulas-Felices.-Psicologia-Positiva-aplicada-a-la-Educacion.pdf>
- Bueno i Torrens (2017). *Neurociencia para educadores*. Octaedro.
- Ciarrochi, J.; Hayes, L. i Bailey, A. (2018). *Sal de tu mente y entra en tu vida*. Desclée De Brouwer
- G. Fernández-Abascal (coord.) (2019). *Emociones positivas*. Pirámide.
- García Campayo, J. et al. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Alianza editorial.
- García-Campayo, J.; Cebolla i Martí, A. i Demarzo, M. (coord.) (2016). *La ciencia de la compasión. Más allá del mindfulness*. Editorial Alianza.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Editorial Paidós.
- Luthans, Youssef i Avolio (2007). *Psychological capital. Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press
- McKenzie, S. (2017). *Heartfulness más allá del mindfulness*. Editorial Sirena de los vientos.
- Nhat Hanh, T. (2016). *Felicidad*. Editorial Kairós SA
- Rechtschaffen, D. (2017). *Educación Mindfulness*. Gaia ediciones.
- Salanova, M.; Llorens, S. i Martínez, I. (2019). *Organizaciones Saludables. Una mirada desde la psicología positiva*. Editorial Aranzadi.
- Seligman, M. (2020). *La auténtica felicidad*. Editorial B de Bolsillo.
- Siegel, D. (2014). *Tormenta cerebral*. Editorial Alba.