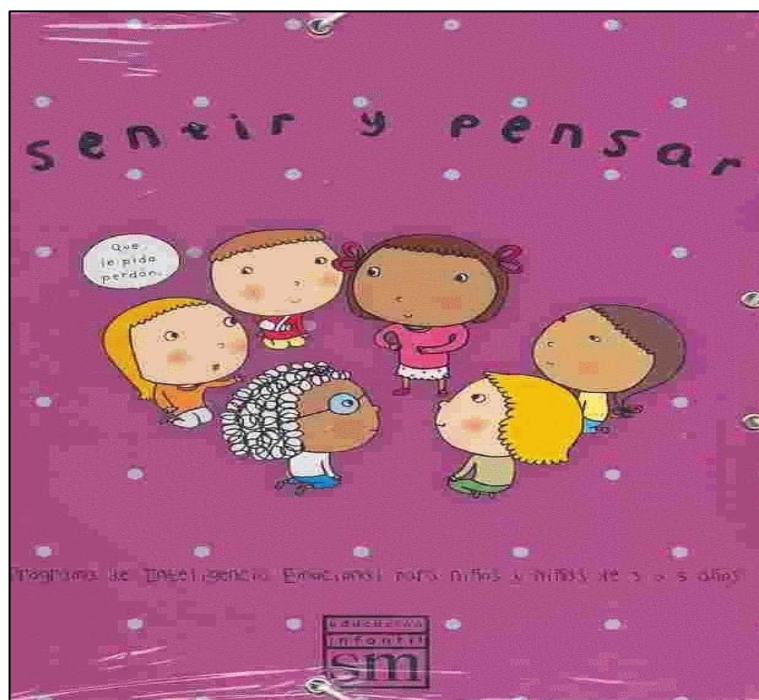




Agosto 2009

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Begoña Ruiz Vázquez y alumnos: *Programa de inteligencia emocional*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, agosto 2009. www.eumed.net/rev/cccss/05/brv.htm

ÍNDICE.

1. Introducción.	2
2. Inteligencia emocional.	3
2.1 Competencias y habilidades propias de la I.E.	
3. El programa.	5
3.1. Programa de inteligencia emocional: “Sentir y Pensar”.	
3.2. Descripción de los módulos.	
3.3. Objetivos y contenidos trabajados en el programa.	
4. Puesta en práctica.	11
4.1. Actividades del programa “Sentir y Pensar”.	
4.2. Otras actividades.	
4.3. Valoración.	19
5. Bibliografía.	

1. Introducción.

Presento a continuación el programa de inteligencia emocional “Sentir y Pensar” de 3 a 5 años de la editorial SM.

Con la intención de realizar un estudio, lo más amplio y exhaustivo posible, he dividido la materia en tres grandes bloques que a continuación os detallo.

En primer lugar, hago unas pequeñas aclaraciones sobre la inteligencia emocional, que dimensiones abarca y cuáles son las implicaciones de la misma. Mi propósito es enmarcar éste estudio y establecer las relaciones precisas con la temática tratada.

En segundo lugar, desgrano todos los componentes del programa. Realizo una pequeña introducción justificando la pertinencia de este programa y paso a analizar de forma pormenorizada cada uno de los elementos del mismo.

En tercer y último lugar, describo las actividades realizadas en el aula, tanto del programa en sí mismo, como otras con el mismo propósito y adjunto una batería de actividades posibles.

En conclusión, intento dar a conocer de un modo general este programa, sus implicaciones y sus objetivos, ofreciendo un instrumento útil que podáis llevar a la práctica satisfactoria en vuestras aulas.

2. Inteligencia Emocional.

Si hablamos de Inteligencia emocional, hablamos inevitablemente de, **Daniel Góleman** el responsable de popularizar este concepto en su libro “La Inteligencia Emocional”. En esta obra, define la inteligencia emocional como *la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás.*”

El desarrollo de la inteligencia emocional y su divulgación en los colegios, es un proceso muy lento. Nadie duda de la validez de estos conocimientos, ni de su pertinencia en la escuela actual, pero es raro encontrarnos con metodologías donde la Inteligencia Emocional se encuentre presente de un modo representativo.

Estamos acostumbrados a ver a los alumnos realizar un problema de matemáticas tras otro, pero no dedicamos tiempo a practicar el autocontrol, la autoestima, habilidades sociales...

La investigación vigente realizada a tal efecto, demuestra que los niños con capacidades en el campo de la IE son más felices, más confiados, tienen más éxito en la escuela y además estas capacidades se mantienen a lo largo de su vida ayudándoles a tener éxito en su vida laboral, afectiva y personal.

Por lo tanto desarrollar su inteligencia emocional no es otra cosa que ayudarles a conseguir una personalidad madura y equilibrada. En definitiva, y teniendo en cuenta los fines de la educación que la LOE¹ plantea, no podemos dejar de trabajar este aspecto.

1

Artículo 2. Fines.

1. El sistema educativo español se orientará a la consecución de los siguientes fines:

a) El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.

2.1 Competencias y habilidades propias de la I.E.

A continuación se presentan las dimensiones que caracterizan a la Inteligencia Emocional. Creo importante detenerme en este punto, ya que se van a convertir en los contenidos a trabajar en nuestras aulas.

Las **habilidades prácticas** que se desprenden de la Inteligencia Emocional son **cinco**, y pueden ser clasificadas en **dos** áreas:

- 1) INTELIGENCIA INTRAPERSONAL (internas, de autoconocimiento)
- 2) INTELIGENCIA INTERPERSONAL (externas, de relación)

Al primer grupo pertenecen tres habilidades:

- a) La **autoconciencia**. Es el conocimiento de las emociones propias.
- b) El **control emocional**. Es la capacidad que nos permite controlar la expresión de nuestros sentimientos y emociones, y adecuarlos al momento y al lugar.
- c) La capacidad de **motivarse y motivar** a los demás.

Al segundo grupo pertenecen dos habilidades:

- a) La **empatía** supone reconocer los sentimientos de los demás, ponernos en el lugar del otro, aún cuando no le tenemos especial aprecio.
- b) Las **habilidades sociales** (habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo).

3. El programa.

El “Programa de Inteligencia Emocional: Sentir y Pensar (3 a 5 años)” es un programa dirigido a los maestros de Educación Infantil, cuyo propósito general es desarrollar aspectos relacionados con inteligencia emocional.

En la actualidad, cada vez es más frecuente encontrarnos con manuales, programas, guías... que pretenden desarrollar múltiples aspectos en los infantes. Ante la extensa lista que el mercado no ofrece, me he inclinado por la inteligencia emocional porque considero este aspecto básico en la formación de nuestros alumnos, y muchas veces no le otorgamos ni el tiempo ni la importancia que merece. Optar por este programa me asegura una cuidada planificación de esta temática.

Por otro lado, desecho los programas destinados a favorecer los aprendizajes curriculares, puesto que considero que la Educación Infantil debe centrarse en el trabajo de hábitos, relaciones sociales, favorecer la autonomía... aspectos relacionados con el pilar de la educación emocional. También es cierto que las características propias de esta etapa, crean un marco inigualable que favorecen en gran medida el trabajo de la inteligencia emocional.

Una tercera justificación, viene dada por el análisis de la situación actual. Cada día es más frecuente encontrar en los centros educativos problemas de disciplina, respeto, convivencia... y en gran medida, estas dificultades son fruto de una carencia de trabajo específico en estas temáticas.

Por todos estos motivos, decidí implementar este programa en mi clase.

A continuación vamos a encontrar dos partes bien diferenciadas. En primer lugar, presento un análisis objetivo y descriptivo del programa elegido, deteniéndome en el contenido que nos ofrece, la presentación, la metodología que presenta... y por otro lado vamos a encontrarnos con la puesta en práctica de alguna de las actividades que desde el programa se nos plantean.

3.1.- Programa de inteligencia emocional sentir y pensar.

El programa consta de una carpeta que incluye:

- Guía explicativa.
- Material fotocopiable relacionado con las dinámicas que se plantean.
- Láminas y cuentos

La guía recoge de modo claro y concreto la presentación y el desarrollo de los nueve módulos de inteligencia emocional que se trabajan. Después de la introducción, una síntesis sobre inteligencia emocional y una presentación general de los contenidos, aparecen divididos claramente los nueve módulos de trabajo.

El material fotocopiable (cuadernillos) consta de 32 fichas que recogen el trabajo que se plantea en cada uno de los módulos. Cada ficha viene identificada por un pictograma que nos indica el contenido que trabaja.

Láminas de cuentos: Láminas que constan por un lado de diferentes tipos de ilustraciones, y por otro, del cuento correspondiente a esa ilustración.

3.2.- Descripción de los módulos.

El proyecto Sentir y Pensar, propone actividades para trabajar nueve módulos. Cada uno de ellos, desarrolla un esquema de trabajo similar. Estos módulos son:

- Autoconocimiento.
- Autonomía
- Autoestima.

- Comunicación.
- Habilidades sociales.
- Escucha.
- Solución de conflictos.
- Pensamiento positivo.
- Asertividad.

Comienzan con una pequeña introducción donde se enmarca el trabajo, definiendo la finalidad que se pretende. Asimismo, se incluyen una serie de propósitos u objetivos de trabajo que nos dan una visión sobre lo que podemos conseguir mediante el trabajo del módulo

A continuación se recoge un caso práctico y se detallan algunos aspectos teóricos importantes. Durante el desarrollo del módulo aparecerán alusiones a estas temáticas.

El cuento es la siguiente actividad que nos encontramos. Aparece la redacción del mismo, que se corresponde con las láminas que ya hemos presentado y se acompaña de una serie de dinámicas, actividades y objetivos a desarrollar.

El siguiente apartado es el trabajo con las fichas fotocopiables. Se indica el trabajo a realizar ,el material necesario, actividades previas...

Nos encontramos ahora con el apartado dedicado a las dinámicas de grupo, en mi opinión, la mejor opción de trabajo. Están orientadas a que los niños, mediante el trabajo en grupo, adquieran los contenidos que pretendemos transmitirles. Indico que son la mejor opción, porque ofrecen un gran abanico de posibilidades, perfectamente adaptables a nuestra propia singularidad. Los niños

se sientes más motivados hacia este tipo de trabajo y por tanto los aprendizajes y el desarrollo de las sesiones son mejores.

Al finalizar cada módulo se incluyen dos nuevos apartados, uno compuesto por los registros de observación que recogen las pautas de evaluación para comprobar lo que han conseguido los alumnos, y otro donde nos recomiendan algunas lecturas que sirven para profundizar en la temática tratada.

En mi opinión, la presentación de los módulos es la acertada, puedes optar por trabajar cada uno de ellos de forma separada, en función del interés del aula, o bien, progresivamente, ya que los diferentes contenidos se han organizado para que exista una cierta continuidad.

Por otro lado, el material ofrecido es muy amplio, queda a decisión del maestro elegir el más oportuno para su aula, realizando las matizaciones y adaptaciones que puedan ser necesarias.

Por último, **como aspecto negativo**, señalar que las lecturas que se aconsejan para cada módulo son una repetición de lo ya trabajado, se restringen a las publicaciones propias de la editorial (SM) y dejan sin aprovechar un nuevo género de literatura infantil: el álbum ilustrado, recurso de inigualable valor para trabajar estos aspectos.

3.3. Objetivos y contenidos trabajados en el programa.

En un intento de concretar al máximo el campo de trabajo del programa elegido, transcribo los objetivos fijados en relación a los ámbitos de conocimiento.

a) *Autoconocimiento.*

- Conocerse a sí mismo y valorarse.

- Expresar sentimientos y emociones con la palabra y el cuerpo.
- Respetar y confiar en los demás y en uno mismo.
- Reconocer los propios gustos y preferencias.

b) Autonomía.

- Reconocer y responsabilizarse de los propios actos.
- Asumir responsabilidades.
- Ser más reflexivo y tener control emocional.
- Ser capaz de tomar decisiones.

c) Autoconocimiento.

- Aceptarse y estar contento con uno mismo.
- Valorarse y tener iniciativa.
- Reconocer los propios logros y errores.
- Superar dificultades.

d) Comunicación.

- Expresar sentimientos y emociones a través del lenguaje verbal y no verbal.
- Ser capaz de hablar en público.
- Enriquecer las relaciones sociales.
- Comprender a los demás.

e) Habilidades sociales.

- Pertenecer a un grupo.
- Ser capaz de saludar, agradecer, perdonar, pedir permiso.
- Resolver problemas de relación.
- Reconocer errores.

f) Escucha.

- Saber escuchar y comprender a los demás.
- Desarrollar la tolerancia y la empatía.
- Respetar turnos de palabra.
- Reconocer emociones y sentimientos ajenos.

g) Solución de conflictos.

- Desarrollar la autoconfianza, la tolerancia y la creatividad.
- Comprender distintas perspectivas.
- Trabajar en grupo.
- Buscar soluciones.

h) Pensamiento Positivo.

- Ser optimista.
- Planificarse y marcarse logros.
- Estar a gusto y disfrutar.
- Ser consciente de los pensamientos negativos.

i) Asertividad.

- Aprender a decir que no sin sentir vergüenza.
- Darse cuenta de los propios errores.
- Realizar críticas constructivas.
- Defender los derechos propios y los de los demás.

4. Puesta en práctica.

Abordo ahora la parte práctica del trabajo. En esta ocasión, voy a comenzar con las actividades llevadas a cabo en mi aula, describiendo mis dificultades y mecanismos puestos en práctica.

En un segundo momento, incluyo actividades que se pueden desarrollar de forma paralela.

4.1. Actividades del programa “Sentir y Pensar”

He decidido comenzar a desarrollar el programa utilizando el módulo dedicado a la autoestima. He optado por este contenido porque creo que un buen trabajo en esta línea puede favorecer enormemente otros campos de la inteligencia emocional y crear asimismo un buen ambiente de aula. Si todos nos aceptamos, nos valoramos y nos apreciamos, evitaremos conflictos, discusiones y superaremos el egocentrismo tan típico de las aulas de Educación Infantil.

Paralelamente con el trabajo del programa, he ido desarrollando otras actividades que explicaré más detalladamente en el siguiente epígrafe.

Actividades de la primera jornada.

Hemos llegado al aula, hemos realizado las rutinas habituales (incluso la actividad “hoy me siento...” de la que hablaremos seguidamente). En esta ocasión, hemos añadido una nueva, cada alumno debía decir algo que le gustaba del compañero al que le había tocado ser el responsable de día y justificar su comentario. Algunos alumnos se limitaron a repetir algunas opiniones o simplemente a alabar aspectos de su vestimenta y de su físico (me

gustan su vestido, o me gustan sus ojos) mientras que otros compañeros se atrevían a responder que les gustaba jugar con la responsable del día, porque era muy divertida...

Posteriormente, en la segunda sesión, nos dirigimos al gimnasio, el objetivo de la sesión era sentirse miembro valorado del grupo de alumnos. Para tal efecto, planteamos dos actividades.

En primer lugar realizamos la dinámica “Un gran aplauso para ti” recogida en el programa. La actividad consistió en construir un circuito con los materiales de psicomotricidad, como estamos trabajando un proyecto sobre Egipto, aprovechamos para realizar una excursión por la ribera del río Nilo. Había camellos (bolas locas), pirámides (construcciones con los ladrillos) laberintos (plicas), cuevas (gusano)... El juego consistía en repartir el material de psicomotricidad, zancos, colchonetas, bancos suecos... cada alumno realizó la travesía individualmente, y al acabar todos sus compañeros ovacionaron al protagonista al igual que durante el desarrollo de la prueba.

Posteriormente jugamos a las “sillas solidarias”, aprovechando las piedras (cubos de goma) que se habían desprendido de una pirámide. El juego es el tradicional juego de las sillas, pero en esta ocasión no se trata de ir eliminando a compañeros sino de averiguar en cuántas sillas somos capaces de sentarnos, o mejor dicho, “mal-sentarnos” todo el grupo. Cada vez que la música se para, se elimina una silla, pero sigue habiendo el mismo número de alumnos, el juego consiste en que todo el grupo se una para permanecer sentados en el menor número de sillas posibles. El objetivo final y éxito del juego es responsabilidad de todos. Cada uno forma parte de un grupo y es parte indispensable del mismo.

La mañana finalizó con otra actividad del programa, la actividad “Me duele”, el objetivo era potenciar la expresión de sentimientos y emociones.

A cada alumno, le repartí una ficha en la que aparecía una escena del antiguo Egipto, un faraón, un esclavo transportando piedras y un escriba

haciendo un dibujo, las caras aparecían en blanco. Comentamos las imágenes entre todos, pensando que sentimientos podrían tener cada uno de ellos en ese momento. Después de que cada alumno dibujase la expresión facial que creía podía ser la que sintiesen los personajes, volvimos a reunirnos en asamblea y comentamos el desarrollo de la actividad. Llegamos a la conclusión de que si pensamos algo positivo, nos sentiremos mejor que si pensamos algo negativo, aprendimos a reconocer los sentimientos en las expresiones de los otros.

Por la tarde ya, elegimos el cuento de “Corocota”, que acompaña al programa y se le leímos a los niños utilizando las láminas del programa. El objetivo de la actividad era darse cuenta de la importancia de sentirse amados, valorados y comprendidos.

El cuento habla de un águila al que sus compañeras insultan, pegan y ridiculizan continuamente, su única amiga es una golondrina con la que juega diariamente. Un día Nica, la golondrina, no acude a su cita y el águila, Corocota, acude a su encuentro y se entera que está atrapada en una trampa y que solo ella podrá sacarla por lo grande y fuerte que es, esto le da la fuerza necesaria para rescatar a su amiga y aprender a valorarse y a sentirse segura de sí misma.

Después de narrar el cuento, hacemos las actividades planteadas en el programa:

a) Expresión oral:

- Comentar porque no podía volar Corocota y qué fue lo que le hizo volar. ¿Qué ocurre cuando nos desprecian o hablan mal de nosotros? ¿Alguien se ha sentido alguna vez como Corocota?...
- Cambiar las críticas negativas por elogios.

b) Taller de decorados:

- Por grupos confeccionamos en papel continuo los decorados que utilizaremos para representar el cuento. Necesitamos la ayuda de todos, porque cada uno va a ser el responsable de un material; pegamento, tijeras, papel charol, témperas...

c) Representación del cuento:

- El maestro actúa como narrador y los alumnos representan la historia.

Actividades de la segunda jornada.

El día comienza como el anterior, rutinas de entrada, asamblea recordando lo acontecido el día anterior y el desarrollo de las nuevas actividades. Me doy cuenta que aunque solo haya pasado un día, a los niños les cuesta menos decir las cosas de sus compañeros, algunos incluso están impacientes por elogiar a sus amigos.

La primer actividad que realizamos del programa es “En mi casa me quieren”, se trata de que tomen conciencia de la importancia de cada uno de ellos.

Comenzamos la asamblea hablando sobre la sociedad egipcia, como existen diferentes profesiones: escribas, oráculos, faraones... y cómo cada uno de ellos es importante. ¿Qué pasaría si no existiesen escribas? ¿Cómo escribirían entonces si eran los únicos que sabían hacerlo? En esta ocasión, no buscamos que critiquen las desigualdades, si no que valoren la importancia de cada uno. Continuamos hablando sobre la importancia de nosotros mismos en nuestras casas, que atención nos dedican nuestros padres, nos cuidan, nos preparan la comida, nos limpian... que espacios son propios, tenemos nuestra cama, nuestra habitación...

Después de estas asambleas, hacemos la ficha que acompaña a la actividad, donde cada alumno debe dibujarse en su casa, rodeado de su espacio, por detrás escribirán qué les hace especiales.

La última actividad de la mañana, será “Como yo, sólo hay uno”. El objetivo es que los niños valoren la originalidad de cada uno. Hacemos una actividad de relajación, nos tumbamos en la clase y con una música árabe de fondo vamos explicando a los niños que han aparecido en Giza rodeados de pirámides, de repente se dan cuenta que tienen un cetro y una corona a su lado, son los emperadores de Egipto...

Después de la historia, cada niño se dibujará ataviado de faraón, tal y como él se lo había imaginado. Colocamos todas las composiciones en el corcho del artista y comparamos unos con otros, nos damos cuenta que todos son distintos y todos muy bonitos, cada uno se ha imaginado de una forma diferente, y a la vez todos somos iguales: faraones.

Tratamos de valorar la diferencia a la vez que formamos parte de un grupo, tal y como dijo una niña en clase. *“todos somos iguales pero diferentes”*

La última actividad que realizamos fue “Ya sé hacer muchas cosas”. El objetivo era tomar conciencia de lo que sabemos hacer mejor y peor.

Entregamos a los alumnos una ficha (adjunta al programa) en la que aparecen diferentes niños haciendo distintas cosas, el alumno tiene que colorear aquellas que mejor le salen. Posteriormente hacemos una asamblea y ponen en común todo el trabajo, entre todos, hacemos una lista con lo que mejor sabemos hacer, elaboramos pictogramas y confeccionamos un mural que pasará a formar parte de nuestra aula. El lema del mural es “Yo Puedo” y recurrimos a él cada vez que algún alumno se frustra y no se cree capaz de realizar una actividad.

4.2. Otras actividades

Presentamos a continuación, una batería de actividades que podemos desarrollar en el aula, como trabajo complementario al programa.

Hoy me siento...

Esta actividad consiste en que por la mañana cada niño coge su tarjeta (fotografía, símbolo, nombre...) y la coloca en la columna del panel que corresponde con la emoción que siente (enfadado, contento y alegre) en el momento de hacer la actividad, además los niños nos tienen que explicar porque tiene ese sentimiento. Durante la jornada también pueden cambiarse de columna, dependiendo de lo que les ocurra, pero siempre explicando el motivo.

Objetivos:

- Identificar las emociones: tristeza y enfado.
- Ser capaces de explicar cómo se sienten.

Libro de las emociones....

Se trata de hacer un libro con fotos de las caras de los alumnos expresando diferentes sentimientos (tristeza, alegría, ira, sorpresa...). Posteriormente en la asamblea se trabajará esos sentimientos y en qué situaciones se siente de esa manera. Este libro se dejará en la biblioteca de aula para que los niños jueguen y se vean a ellos mismos expresando sentimiento.

Objetivos:

- Identificar las causas de los sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los compañeros

Tela de araña...

Con una madeja de lana jugamos en gran grupo con los alumnos. El alumno debe decir una cosa buena de la persona a la que lanza el ovillo, el alumno que lo lanza se queda con un extremo y se va construyendo así la tela de araña.

Objetivos:

- Desarrollar la autoestima.
- Valorar las virtudes de los demás.

El pájaro del alma...

En la asamblea se lee el cuento del pájaro del alma, se reflexiona sobre el tema y simbólicamente hablamos de lo que tenemos que desterrar y meter en una caja, el maestro lo va escribiendo en un papel y se mete en una caja para, de manera simbólica, desterrar esas cosas malas de nuestro entorno.

Objetivos:

- Identificar malos sentimientos

Masajes...

Intentamos utilizar los masajes entre los propios alumnos como herramienta de contacto y comunicación, y como una manera de transmitir sentimientos. Generalmente tras el recreo y a primera hora de la tarde utilizamos este medio para relajarnos después de actividades más movidas, además de entender esta actividad con dos objetivos fundamentales:

- Fomentar el contacto y la comunicación.
- Transmitir sentimientos.

Protagonista de la semana....

Se trata de mejorar la autoestima y la confianza de los alumnos. Durante un día un alumno se encargará de ser el encargado de las tareas en el aula, hacer la asamblea, repartir el material, ir el primero en la fila. Los objetivos de esta actividad son:

- Aportar confianza al alumno.
- Dotar al alumno de seguridad para que vaya conquistando aprendizajes.

4.3. Valoración.

Aunque sé que es pronto, y que apenas he empezado a trabajar el programa en el aula, creo necesario realizar una pequeña valoración del trabajo realizado hasta ahora.

En primer lugar, mencionar, que aparte de utilizar el cuaderno de profesor para ir anotando el desarrollo de las sesiones, también cuento con el registro de observación que nos ofrece el programa. Estos instrumentos están encaminados a obtener más a largo plazo conclusiones individualizadas sobre la marcha del proyecto.

La principal dificultad que me he encontrado es insertar este nuevo trabajo en la dinámica del aula, aspecto que he salvado correctamente. No quería que estas actividades quedasen descontextualizadas del trabajo diario, ni tampoco que se convirtieran en actividades desarrolladas “con calzador”, creo que el tipo de metodología utilizada, me ha ayudado a complementar el trabajo del aula con el programa.

Por otro lado, me ha sorprendido la actitud del grupo. En un principio, se mostraban reacios a hablar de sus sentimientos, se reían siempre que aparecía este tema e incluso alguno preguntaba que cuando empezábamos a trabajar,

refiriéndose al trabajo más curricular. Ahora, después de realizar distintas actividades, el cambio ha sido muy enriquecedor, los niños disfrutan, esperan los momentos dedicados a estas tareas y comprenden el objetivo de las actividades.

Otro acierto es la metodología que he utilizado. Al tratarse de actividades vivenciadas, lúdicas, que conectan con los intereses de los niños, la implicación de esos es mayor y por tanto el desarrollo de las dinámicas es mucho más fructífero.

Las familias también me han preguntado sobre las nuevas actividades que llevábamos a cabo en el colegio. Los niños en casa hablaban sobre lo trabajado y sus familias se han sorprendido sobre los cambios en las conductas de algunos niños, en la capacidad de empatía, o en el afecto que ahora demuestran.

En definitiva, los resultados que día a día estoy viendo, me llevan a programar de forma más específica trabajo en esta línea, los resultados son indiscutibles y el beneficio que reporta indudable.

5. Bibliografía.

GOLEMA, D (1996): *“La inteligencia Emocional”*. Barcelona. Kairos.

<http://www.inteligencia-emocional.org/>

http://www.primaria.profes.net/especiales2.asp?id_contenido=38177

http://www.cepgranada.org/~jmedina/articulos/n3_06/n3_06_52.pdf