

El despertar de la conciencia

Resumen

Este primer capítulo empieza con una historia, en la cual se narra la lucha entre dos familias de homínidos por la conquista del territorio. Esta historia la introduce simplemente para explicar la evolución que ha sufrido el hombre en cuanto a inteligencia se refiere. La historia nos muestra el cómo surgió cuando nos enseña como Moonwatcher razona, cuando ve que golpeando con el fémur los guijarros quiebran, piensa que puede hacer lo mismo con Unaoreja, que es su rival ya que le ha usurpado el territorio que anteriormente habitaba. Y así lo hace, le da una función artificial a un objeto que ya tenía una función natural. Después de recuperar su territorio surge otro problema el del hambre, pero siguiendo el mismo razonamiento anterior caza un jabalí, así nos muestra como a lo largo de los años el ser humano ha ido transformando su entorno en un mundo artificial, y que lo ha hecho gracias a no estar bien adaptado al medio. También nos dice que el ser humano a diferencia de los demás animales, tiene conciencia de la existencia de un mundo, y los animales solo viven en su entorno. Y por último nos habla de la aparición del lenguaje como algo importantísimo para la evolución del ser humano.

EJERCICIOS

1– Conceptos para buscar

Endorfina

Cada una de las tres familias de neuropéptidos endógenos con propiedades similares a las de la morfina, incluyendo la acción analgésica, también conocidos como péptidos opioides. De las tres, encefalinas, –endorfina y dinorfinas, la que tiene mayor importancia clínica es la –endorfina, neurotransmisor con una gran potencia analgésica, liberado, principalmente, por el núcleo arqueado del hipotálamo.(definición extraída de Internet de www.viatusalud.com)

Adrenalina

Hormona secretada por la médula de la glándula suprarrenal. El compuesto puro, también conocido como epinefrina, fue aislado por primera vez por el químico japonés Jokichi Takamine y, aunque antes se preparaba de extractos de glándulas suprarrenales, ahora se produce de forma artificial.

La adrenalina no es necesaria para la conservación de la vida y en condiciones normales su presencia en la sangre es insignificante. Sin embargo, en momentos de excitación o estrés emocional se secretan grandes cantidades, que actúan sobre las estructuras del cuerpo, preparándolo para el esfuerzo físico. La adrenalina estimula el corazón, estrecha los pequeños vasos sanguíneos, eleva la tensión arterial, libera el azúcar almacenado en el hígado, y relaja ciertos músculos involuntarios, mientras que contrae otros. Es muy utilizada como un fármaco para estimular el corazón en casos de *shock*, para prevenir hemorragias y para dilatar los bronquiolos pulmonares en ataques de asma aguda.

Las células de la médula de la glándula suprarrenal también secretan una sustancia relacionada químicamente con la adrenalina llamada noradrenalina. En general, al parecer la función de la noradrenalina es el mantenimiento de una circulación sanguínea normal. También es el agente químico responsable de la transmisión de los impulsos nerviosos en una parte del sistema nervioso. Algunos tumores de las glándulas suprarrenales (feocromocitomas) producen grandes cantidades de adrenalina y noradrenalina, provocando un gran aumento de la presión arterial.

2- ¿Dónde estás tú y dónde está todo lo demás?

Big Bang

Hace 15.000 (m.a.)

Nacimiento del planeta Tierra

Hace 4550 (m.a.)

Nacimiento de la vida vegetal

Hace 800 (m.a.)

Nacimiento de la vida animal

Hace 280 (m.a.)

Extinción de los dinosaurios

Hace 65 (m.a.)

Dryopithecus

Ramapithecus

Hace 14-8 (m.a.)

Australopithecus

Hace 6-1 (m.a.)

Homo Habilis

Hace 2-1 (m.a.)

Homo Erectus

Hace 2 (m.a.)-500.000

Homo Neanderthal

Hace 100.000-35.000

Homo Sapiens

Hace 40-30.000

Aparición de la agricultura

Hace 8.000 años

Uso de los metales

Primera revolución industrial

Finales del siglo XVIII

Primer ordenador

Año 1642

Primer viaje a la Luna

Año 1969

Mi fecha de nacimiento

5 de Enero de 1985

Fecha actual

16 de febrero de 2002

Hace 25 (m.a)

Las cosas son como parecen, ¿o tal vez no?

Resumen

Este capítulo trata sobre la percepción, sobre la manera que tenemos de captar las cosas. Nos explica que nosotros no vemos las cosas tal y como son sino que las vemos tal y como queremos según nuestros sentimientos, emociones, recuerdos ... Esto es debido a que nosotros no solo captamos información, sino que también la procesamos. Siguiendo esta teoría, cada uno ve el mundo de una manera, y es cierto. La percepción es el resultado final de toda la información procesada. Pero la percepción también tiene sus límites y estos son definidos en psicología como umbrales. Hay dos tipos el absoluto y el diferencial. Después de los umbrales pasa a hablarnos de la Gestalt, que es una escuela de psicología que defiende los siguientes criterios :

–La relación figura–fondo

–La constancia perceptiva: lo que percibimos permanece constante, estable e invariable.

Y por último nos expone las diferentes leyes establecidas por la Gestalt:

–Ley de la proximidad: Tendemos a agrupar los estímulos para formar un todo.

–Ley de la semejanza: Tendemos a agrupar los estímulos semejantes

–Ley de la continuidad de los estímulos: Tendemos a entender como una sola figura elementos que parecen estar alineados y que guardan la misma dirección.

–Ley de cierre: Tendemos a clausurar las figuras sobre sí mismas.

–Ley de la simplicidad: Tendemos a agrupar los estímulos para que la figura resultante sea lo más sencilla posible.

EJERCICIOS

1– Conceptos para buscar

Umbral absoluto

La teoría del umbral absoluto postula que hay un límite por debajo del cual ya no se activan; nuestro oído puede percibir sonidos muy tenues, pero si la energía de éstos queda por debajo de cierto nivel ya no los percibimos; algo semejante pasa con la vista: si el nivel de iluminación desciende por debajo de un cierto límite ya no vemos nada. Así pues, para que un determinado estímulo sea captado por el correspondiente sistema sensorial es imprescindible que alcance un cierto nivel mínimo. A ese nivel mínimo se le llama umbral absoluto, y lo designaremos por X_0 . Los estímulos físicos de intensidad inferior suscitan un nivel de sensación nulo. La sensibilidad s es el recíproco del umbral: a un umbral alto corresponde una sensibilidad baja; y viceversa. La relación entre ambas magnitudes es la siguiente:

$$S = 1/x_0$$

Umbral diferencial

Nuestro sentido de la vista también tiene un comportamiento llamativo con los estímulos de intensidad superior al umbral absoluto. Manifiestan importantes limitaciones a la hora de detectar variaciones en la intensidad de un estímulo. Si miramos al cielo en una noche despejada observaremos que hay estrellas que brillan más que otras, pero también encontramos muchas cuyo brillo nos parece idéntico, cuando en realidad también es distinto. Esto pone de manifiesto que para percibir la diferencia de brillo entre dos estrellas es preciso que esa diferencia rebase un cierto nivel; en caso contrario el brillo de ambas, físicamente distinto, nos parecerá el mismo. Pues bien, la mínima diferencia de luminancia que se requiere para que la diferencia resulte perceptible recibe el nombre de umbral diferencial, y lo designaremos por x . El umbral diferencial es, pues, una magnitud física, que está asociada al estímulo y que se expresará en las mismas unidades en que se mida aquél.

Gestalt

Escuela de psicología que se dedicó principalmente al estudio de la percepción. La escuela de la Gestalt postulaba que las imágenes son percibidas como un todo y no como mera suma de sus partes constitutivas. En las configuraciones perceptivas así consideradas, el contexto juega además un papel esencial. La escuela de la Gestalt intentó formular las leyes de estos procesos perceptivos.

Según el punto de vista del asociacionismo, los estímulos se reciben primero aislados (como 'sensaciones') que después se organizan en imágenes perceptivas más complejas. Pero esta explicación era insuficiente ante ciertos fenómenos. Además del contexto, el significado o el valor de un estímulo es esencial, máxime en la percepción humana.

Los psicólogos de la Gestalt descubrieron que la percepción estaba muy influida por el contexto y la configuración de los elementos percibidos; las partes derivan a menudo su naturaleza y su sentido global, y no pueden entenderse separadas de éste. Más aún, la mera suma de las partes no equivale al todo.

Diversos tipos actuales de psicoterapia se autodenominan 'gestáltico', porque se llevan a cabo siguiendo ideas

similares a la antigua escuela de la percepción: los seres humanos considerados como conjuntos que responden a la experiencia configurada de modo global, con lo que la separación cuerpo–alma sería artificial.

Yo soy inteligente, pero mi ordenador no

Resumen

Este tercer capítulo nos habla de la inteligencia. Dedicamos todo el capítulo a explicar de una forma sencilla y amena todas las características de la inteligencia, y lo hacemos porque intentamos buscar una definición de ésta. Esta definición es buscada debido a que una niña de 16 años le pregunta a su madre ¿Qué es la inteligencia? Una pregunta aparentemente sencilla desencadena una compleja explicación sobre las clases de inteligencia, los seres que son inteligentes, el porqué de su inteligencia y un sin fin de cuestiones de este tipo. Resumiendo podemos extraer lo siguiente de la inteligencia:

Que la inteligencia es una capacidad de las personas, la cual nos permite adquirir nuevos conocimientos o utilizar los que ya poseemos para aplicarlos a las situaciones que se nos presentan. Una vez tenemos la definición pasamos a las diferentes teorías surgidas a lo largo de los años que nos ayudan a entender un poco mejor el significado de la anterior definición. Existen tres teorías:

- Teoría hereditaria, la cual explica que la inteligencia se transmite de padres a hijos.
- Teoría ambientalista, la cual explica que el ambiente que nos rodea o el ambiente en el cual crecemos nos influye muchísimo en nuestro desarrollo de la inteligencia. Dicho de otro modo el ambiente condiciona la inteligencia.
- Teoría interaccionista, la cual afirma que la inteligencia está formada por aspectos heredados y adquiridos, es decir es una mezcla de las dos anteriores.

Luego nos explica que la inteligencia no es una capacidad estática sino que crece y se desarrolla igual que las personas. La inteligencia adquiere su punto máximo en la adolescencia, ya que a partir de entonces ya deja de crecer, lo único que hace es aumentar en calidad. Por eso son muy importantes las etapas de niñez y adolescencia en el ser humano. Luego nos comenta que según los psicólogos existe una capacidad denominada Factor G, que es la capacidad que nos permite adaptarnos a las circunstancias. Más adelante pasa a comentar los diferentes tipos de inteligencia, cuando nos dice que todas las personas somos inteligentes de un modo u otro. Existen diferentes tipos de inteligencia: inteligencia lingüística, matemática, espacial, cinestésica, musical, interpersonal, social y práctica. A continuación nos habla de las formas que existen de medir la inteligencia y es cuando nos habla de los tests psicométricos, que es la forma científica de medir la inteligencia. Nos explica que éstos han de ser justos e iguales para todos los que vayan a realizar los test. Por último nos habla de que si los ordenadores son inteligentes, y la respuesta es que no ya que los ordenadores no poseen pensamiento que es lo que nos diferencia de todo, la capacidad de razonar.

EJERCICIOS

1–Busca datos sobre los personajes que se mencionan en el relato, averigua en qué épocas vivieron y a qué dedicaron sus trabajos.

Isaac Newton : (1642–1727), matemático y físico británico, considerado uno de los más grandes científicos de la historia, que hizo importantes aportaciones en muchos campos de la ciencia. Sus descubrimientos y teorías sirvieron de base a la mayor parte de los avances científicos desarrollados desde su época. Newton fue junto al matemático alemán Gottfried Wilhelm Leibniz uno de los inventores de la rama de las matemáticas denominada cálculo. También resolvió cuestiones relativas a la luz y la óptica, formuló las leyes del movimiento y dedujo a partir de ellas la ley de la gravitación universal.

Albert Einstein : (1879–1955), físico alemán nacionalizado estadounidense, premiado con un Nobel, famoso

por ser el autor de las teorías general y restringida de la relatividad y por sus hipótesis sobre la naturaleza corpuscular de la luz. Es probablemente el científico más conocido del siglo XX.

Immanuel Kant : (1724–1804), filósofo alemán, considerado por muchos como el pensador más influyente de la era moderna. Obras importantes: *Crítica de la razón pura* (1781) *Crítica de la razón práctica* (1788) *Crítica del juicio* (1790)

Aristóteles : (384–322 a.C.), filósofo y científico griego que comparte junto a Platón y Sócrates la distinción de ser los filósofos más destacados de la antigüedad. Nacido en Estagira (Macedonia), hijo de un médico de la corte real, Aristóteles se trasladó a Atenas a los 17 años para estudiar en la Academia de Platón. Permaneció en esta ciudad unos 20 años, primero como estudiante y más tarde como maestro.

Galileo (Galileo Galilei) : (1564–1642), físico y astrónomo italiano que, junto con el astrónomo alemán Johannes Kepler, comenzó la revolución científica que culminó con la obra del físico inglés Isaac Newton. Su nombre completo era Galileo Galilei, y su principal contribución a la astronomía fue el uso del telescopio para la observación y descubrimiento de las manchas solares, valles y montañas lunares, los cuatro satélites mayores de Júpiter y las fases de Venus. En el campo de la física descubrió las leyes que rigen la caída de los cuerpos y el movimiento de los proyectiles. En la historia de la cultura, Galileo ha pasado a representar el símbolo de la lucha contra la autoridad y de la libertad en la investigación.

Marie Curie : (1867–1934) Física francesa que junto con su marido Pierre, fue premiada con el Nobel, ya que descubrieron conjuntamente los elementos químicos radio y polonio. El estudio del matrimonio Curie de los elementos radiactivos contribuyó a la comprensión de los átomos en los que se basa la física nuclear moderna.

Leonardo da Vinci : (1452–1519), artista florentino y uno de los grandes maestros del renacimiento, famoso como pintor, escultor, arquitecto, ingeniero y científico. Su profundo amor por el conocimiento y la investigación fue la clave tanto de su comportamiento artístico como científico. Sus innovaciones en el campo de la pintura determinaron la evolución del arte italiano durante más de un siglo después de su muerte; sus investigaciones científicas sobre todo en las áreas de anatomía, óptica e hidráulica anticiparon muchos de los avances de la ciencia moderna.

Miguel Ángel o Buonarroti, Michelangelo :(1475–1564), uno de los mayores creadores de toda la historia del arte y, junto con Leonardo da Vinci, la figura más destacada del renacimiento italiano. En su condición de arquitecto, escultor, pintor y poeta ejerció una enorme influencia tanto en sus contemporáneos como en todo el arte occidental posterior a su época.

Miguel de Cervantes Saavedra : (1547–1616), dramaturgo, poeta y novelista español, autor de la novela *El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha*, considerada como la primera novela moderna de la literatura universal.

Alejo Carpentier : (1904–1980), novelista, ensayista y musicólogo cubano, que influyó notablemente en el desarrollo de la literatura latinoamericana, en particular a través de su estilo de escritura, que incorpora todas las dimensiones de la imaginación sueños, mitos, magia y religión en su idea de la realidad.

Rigoberta Menchú : (1959–), líder indígena guatemalteca, premio Nobel de la Paz en 1992.

Konrad Lorenz : (1903–1989), zoólogo austriaco galardonado con el premio Nobel y fundador de la etología. Nació en Viena y se doctoró en medicina y zoología (1933) en esta Universidad. Llegó a ser muy conocido por sus esfuerzos para identificar lo que él llamaba patrones de acción fijos. Quizá sea más conocido porque descubrió la impronta.

Hans Jurgen Eysenck : (1916–1996), psicólogo británico de origen alemán, famoso por sus investigaciones sobre la personalidad y el desarrollo de un sistema de clasificación, denominado 'inventario de personalidad'. Ideó gran número de experimentos para estudiar la personalidad y valorar la inteligencia.

René Descartes : (1596–1650), filósofo, científico y matemático francés, a veces considerado el fundador de la filosofía moderna. Famoso por su frase pienso, luego existo, frase mítica del solipsismo.

Comportarse como animales

Resumen

Este capítulo nos habla de las diferencias entre hombres y mujeres, o más bien dicho de las diferencias impuestas entre hombres y mujeres. Para empezar la autora de este capítulo nos describe como fue su infancia para que observemos como era la mentalidad sobre hombres y mujeres en aquella época. Nos explica que ella de pequeña fue a un colegio donde chicos y chicas estaban separados por un muro y no les dejaban entablar conversaciones ya que opinaban que no debían tomar ejemplo del sexo opuesto. Con esto nos introduce el tema de las diferencias entre hombres y mujeres que a lo largo de la historia han existido o que han sido impuestos. Nos explica que ya desde la antigüedad diferentes filósofos y sabios han escrito sobre este tema y nos muestra diversas opiniones. Nos dice que desde siempre se ha creído que las diferencias existentes, se dan por naturaleza, es decir, desde que nacemos. Pero más recientemente se ha ido cambiando de opinión y con los ambientalistas se llega a la verdadera verdad, o al menos esa es mi opinión. Éstos opinan que las características que poseemos los seres humanos se dan debido al ambiente en el cual crecemos y cómo somos educados. Nos dice que hay diferencias entre los chicos y las chicas por dos razones, unas las naturales ya que por naturaleza los hombres siempre son más fuertes que las mujeres. Pero la otra ha sido creada por nosotros, ya que el asociar el color azul a los chicos y el rosa a las chicas no es nada natural sino una tradición. Y por último nos dice que otro factor que influye mucho para que haya diferencias de carácter o de gustos entre hombres y mujeres, es la aceptación social.

EJERCICIOS

1– Elabora una lista de características que habitualmente se atribuyen a las mujeres y otra referente a los hombres. Observa si se puede hacer en forma de contraposición. ¿Te identificas con las que corresponderían a tu sexo? Argumenta tu opinión al respecto como si intentaras convencer a un amigo o amiga.

Hombres Mujeres

fuertes débiles

orgullosos celosas

dominantes quisquillosas

insensibles sensibles

guarros ordenadas

juegan siempre a fútbol juegan a las muñecas

llevan el dinero a casa cuidan a los niños

su color es el azul su color es el rosa

Autoestima

Resumen

Este capítulo como bien indica su título, nos habla de la autoestima y nos da una serie de pautas y de ejercicios para que mejoremos nuestra autoestima. Primero nos dice diferentes pasos a seguir para que no ser pisoteados por los demás, cuando por ejemplo nos habla de que hay que saber decir no. Más tarde, nos expone una serie de puntos, para que nosotros mismos podamos evaluarnos, y así saber cual es el estado de nuestra autoestima, si la tenemos alta o si por el contrario la tenemos por los suelos. Por último nos da una serie de ejercicios para seguir, con los cuales mejoraremos nuestra autoestima. Digamos que este es un capítulo didáctico, ya que está dirigido directamente al lector para hacerlo reflexionar y pensar sobre sí mismo, que según nos explica el capítulo es algo muy importante. Además está lleno de ejercicios que lo hacen más entretenido y ameno.

¿Tengo o no tengo personalidad?

Resumen

Este capítulo trata sobre la personalidad. El capítulo empieza con un ejemplo de un hombre el cual ha dejado a su novia porque su madre se lo ha dicho. Este señor es analizado y las conclusiones de su comportamiento son: que desde pequeño su madre lo ha privado de opinión alguna y ha crecido sin voz ni voto alguno, por esta razón ahora es un inseguro que depende muchísimo de los demás. Este ejemplo nos lo expone para introducirnos en el tema de la personalidad, del cual a continuación pasa a hablar, y nos da unas cuantas explicaciones sobre personalidad, y nos explica en que se han basado a lo largo de los tiempos los psicólogos para definir las personalidades. Nos dice que hay dos vertientes: Una que considera que cada individuo es único y ha de ser analizado de forma independiente al grupo. Y la otra es aquella que defiende que todos tenemos algunos rasgos característicos en nuestra personalidad. Hablando de rasgos, en el capítulo también aparece la diferencia entre rasgo y estado de la personalidad, en resumen se puede decir, que el estado es una característica pasajera, y el rasgo una duradera. Y para acabar nos pone ejemplos sobre diferentes tablas realizadas por grandes sabios, que tratan clasificar los diferentes tipos de personalidades.

Ejercicios

1- Teniendo en cuenta la clasificación de Cattell, pide a alguien cercano a ti que te evalúe señalando una casilla en cada dimensión. Por tu parte, haz lo mismo contigo. Después compara tu evaluación con la de tu amigo.

(hecha por mí)	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	
Retraída				x	Sociable
Menos inteligente			x		Más inteligente
Emocionalmente inestable				x	Emocionalmente estable
Sumisa			x		Dominante
Reservada				x	Entusiasta
Oportunista			x		Concienzuda
Tímida		x			Sin inhibición
Dura(brusca)			x		Delicada
Confiada			x		Desconfiada
Práctica				x	Imaginativa

Franca	x				Hipócrita
Plácida		x			Aprensiva
Conservadora		x			Radical
Dependiente			x		Independiente
Descontrolada				x	Dueña de sí
Distendida	x				Tensa

	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	
Retraída				x	Sociable
Menos inteligente				x	Más inteligente
Emocionalmente inestable				x	Emocionalmente estable
Sumisa		x			Dominante
Reservada				x	Entusiasta
Oportunista			x		Concienzuda
Tímida		x			Sin inhibición
Dura(brusca)			x		Delicada
Confiada	x				Desconfiada
Práctica		x			Imaginativa
Franca	x				Hipócrita
Plácida					Aprensiva
Conservadora		x			Radical
Dependiente		x			Independiente
Descontrolada				x	Dueña de sí
Distendida	x				Tensa

Un sueño de ti

Resumen

Este es para mí el capítulo más interesante de todo el libro, debido esencialmente a su formato, ya que los demás capítulos han sido interesantes también dado los contenidos que hay en ellos, pero éste, sin duda, al estar contado en forma de relato, es más interesante. La mayoría de los capítulos empiezan como si fueran una historia pero a lo largo de ella se van desviando hasta llegar a ser meros comentarios de psicología (no por ello menos interesantes).

Este capítulo narra la historia de un detective al cual lo llaman por la madrugada, para informarle de que se ha producido un fatal asesinato. Este detective tiene la misión de investigar sobre el caso y para ello le recomiendan que concierne una cita con Freud. Y así lo hace, queda con este caballero en una cafetería de Inglaterra, y allí es donde sucede prácticamente todo el capítulo. Nuestro detective le explica a Freud lo ocurrido, y éste gracias a sus grandes dotes intelectuales descifra todo el caso. Eso sí antes de hacerlo, mantiene una interesantísima conversación con el detective en la cual le habla entre más cosas de nuestra mente, de las diferentes dimensiones que poseemos, las cuales dice que existen 3. Y relacionándolos con los conceptos anteriores nos habla del yo, del super-yo y del ello. También nos habla de los sueños y de sus interpretaciones

Al final y cuando ya todo parece resuelto, el protagonista del relato da un giro de 360 grados a la historia, cuando confiesa al lector que ha sido él quien ha asesinado a Diane, que así se llama la chica fallecida. Cuando todo el mundo incluido Freud creía que el asesino fue su pareja.

EJERCICIOS

1-Define con tus palabras los conceptos: yo, súper-yo , ello.

YO-Es el conjunto que forma el ello y el super-yo

ELLO-Son los instintos que tenemos retenidos inconscientemente

SUPER-YO-Es la voz de nuestra conciencia, aquello que de alguna forma frena los impulsos del ello.

2-Pon 2 ejemplos de contenidos conscientes, preconscientes e inconscientes.

Conscientes: Sé que estoy haciendo un trabajo de psicología. Sé donde vivo.

Preconscientes: Cosas que sé pero que no puedo expresar cuando quiero.

Inconscientes: Leer y escribir

3-Da ejemplos de los mecanismos de sustitución, sublimación y proyección.

Sustitución: Cuando sentimos algún sentimiento hacia alguien, y este no puede ser liberado, lo que hacemos es buscar un sustituto material para poder expresar esos sentimientos.

Sublimación: Una mujer la cual no se atreve a confesar los sentimientos afectivos que siente por cierto hombre, y en sustitución e inconscientemente, expresa ese amor o esa atracción a través de acciones diarias, y de una forma involuntaria.

Proyección: Cuando tenemos un problema y fingimos que es otra persona cercana la que tiene dicho problema, cuando en realidad sólo queremos una solución a nuestra duda o problema.

Bibliografía

Enciclopedia Encarta 98

Internet, a través del buscador Google (www.Google.com)

Índice

El despertar de la conciencia Pg 3

Las cosas son como parecen, ¿o tal vez no? Pg 6

Yo soy inteligente, pero mi ordenador no Pg 9

Comportarse como animales Pg 13

Autoestima Pg 15

¿Tengo o no tengo personalidad? Pg 17

Un sueño de ti Pg 20

Bibliografía Pg 22