

RECENSIONES

ROSALES, C. (2006). *Perspectivas de educación para la salud*. Santiago de Compostela: Tórculo Ediciones, 342 páginas.

La obra llega en el momento justo y oportuno. Nuevos planes de estudio en los niveles básicos y medios, programas de televisión sobre la salud en todas las cadenas, páginas especiales en los periódicos y revistas al completo con ilustraciones y textos. La publicidad ha encontrado un filón con la salud para aliviar los bolsillos. Farmacias y tiendas reservan sus espacios para productos no vinculados a la medicina curativa, sino a la salud genérica. No todo lo que se ofrece para mejorar la salud es bueno y recomendable y el Ministerio de Sanidad debe actuar, tanto en el campo de la información, como en el de la comercialización.

Carlos Rosales, catedrático de Didáctica en Santiago de Compostela, trabajador silencioso, práctico, riguroso y sensible a problemáticas de actualidad y demanda social, ha reflexionado sobre la educación en materia de salud y como fruto nos entrega un manual que sirve para ilustrarnos y alertarnos sobre cuestiones varias, todas importantes y vitales.

Siete capítulos vertebran y estructuran el libro: «Salud y educación para la salud», «La educación para la salud en la escuela», «Características de las etapas educativas», «Ámbitos de intervención en educación para la salud», «Educación para la salud en la familia», «Educación par la salud en la comunidad» y «Voluntariado y educación para la salud» son sus

enunciados. Como se puede apreciar, se trata de un libro que se puede leer y consultar rompiendo el orden en el que aparecen los diversos capítulos. Cada uno tiene una cierta autonomía y conforma una unidad independiente. La obra ofrece puntos y pautas de vista sobre cuestiones puntuales como enfermedades contagiosas en la infancia, posibilidad y realidad de la que apenas se habla o escribe, salud mental, educación para el SIDA, consumo de drogas, alimentación para la salud. De cada una de las cuestiones es importante y útil saber algo. Dedicar también espacios a cuestiones de principio más universales como: escuelas promotoras de salud o la educación para la salud en centros de educación obligatoria. También me parece conveniente referirme a ámbitos tratados cuyo conocimiento es útil en múltiples ocasiones y planteamientos. A este respecto cabe señalar los apartados relacionados con la salud y las comunidades internacional, nacional, autonómica y local, así como las formas posibles de colaboración con las mismas. La opinión del profesorado sobre diversas cuestiones relacionadas con la salud se ha obtenido por medio de cuestionarios y resulta esclarecedor junto con lo que pueden reportar autores conocidos citados en los textos.

El capítulo V dedicado a la salud en la familia representa una ampliación

importante de los posibles destinatarios de la obra. Y no duda en comentar casos y ejemplos bien prácticos: informarse y realizar un adecuado seguimiento de los periodos de vacunación; colocar en lugares seguros medicamentos y productos tóxicos; limpieza de la casa; prestar cuidado a los fuegos del gas; higiene personal; lavado de manos; vestido adecuado a cada época para evitar catarros; colaborar con los profesores... Dedicar un buen apartado dentro de este capítulo a las posibles enfermedades mentales, buscando para prevenirlas buen clima de comunicación. Epilepsias, depresiones, anorexias encuentran su espacio y buen tratamiento. La educación afectiva y sexual es otro de los apartados de excelente tratamiento.

En general en la obra predomina el carácter práctico y la expresión clara y de fácil comprensibilidad. Se trata de un libro para cuya lectura no se precisa formación específica. Libro que permite disponer de un

tratamiento sistematizado de diferentes temas relacionados con la salud, por lo que se puede convertir en un buen aliado para preparar conferencias o intervenciones para diversos momentos como educación de adultos, seminarios de profesores, intervenciones en radio o televisión. Sería bueno también pensar que todos necesitamos de educación para la salud y que esta necesidad tiene vigencia toda la vida. Un libro, por tanto, siempre oportuno para poder ayudar en esa necesaria y conveniente tarea de colaborar para buscar y lograr mejor salud. Escuela, familias y comunidad como instituciones básicas son interpeladas y tratadas para que, desde las mismas, las personas responsables en ellas vean en la educación para la salud una tarea y misión importantes. El libro nos pone en este umbral y ante esta responsabilidad, pero también nos ayuda a cumplirlas

María Luisa Sevillano García
Universidad Nacional
de Educación a Distancia

RUDDUCK, J. y FLUTTER, J. (2007).
Cómo mejorar tu centro escolar dando la voz al alumnado.
 Madrid: Morata, 166 páginas.

La mejora de las prácticas escolares es una exigencia, no sólo de la Unión Europea, que también, sino de la sociedad en general y una necesidad para atender las demandas de cambios que, paralelamente al ámbito social, han de producirse en el mundo educativo.

Dentro del movimiento *school improvement* (mejora de la escuela), donde se enmarca este libro, se ha investigado fundamentalmente desde la perspectiva de la gestión y desde la visión de los profesores. Ahora toca oír la voz de los usuarios, de los alumnos que nos mostrarán las debilidades del sistema, del profesorado, de los centros y del propio grupo de iguales.

Este libro, cuyas autoras son profesoras de Educación de la Universidad de Cambridge, estudia la voz a los alumnos que se han desarrollado a un ritmo asombroso (y hasta alarmante, según las autoras) en estos últimos años. Se recogen en él los resultados de varios proyectos de investigación donde se recogen las voces de los alumnos que nos brindan visiones conmovedoras, meditadas y hasta inolvidables de sus experiencias en los centros educativos. El argumento central del libro es que debemos cambiar la forma de ver a los alumnos para reevaluar sus capacidades y revisar y cambiar aspectos organizativos, relacionales y prácticos, de forma que muestren lo que los jóvenes son capaces de

hacer. Se trata de implicar más a los jóvenes en la vida del centro y en la toma de decisiones que les afectan. Aunque los alumnos no hablan de desigualdades, de desventajas o de barreras sociales, estos temas son subyacentes a la frustración, el escepticismo y la desesperanza de algunos de los comentarios de jóvenes abocados a dejar la escuela sin alcanzar el éxito académico.

En seis intensos capítulos se desgranar los argumentos centrales y concluyentes de las autoras. Comienza señalando las razones para modificar nuestras percepciones sobre los jóvenes. Aquí se revisan los presupuestos de la escuela estatal al servicio del mismo con ideas más de siglos pasados que actuales. La necesidad de eliminar lo que llama prácticas divisivas a favor de prácticas democráticas se apoya en la idea de conectar los aprendizajes escolares con los intereses de los alumnos y no en dar satisfacción a las estructuras de control y poder social institucionales. La pregunta de *The Guardian* a los alumnos sobre cómo te gustaría que fuesen las escuelas pidió, que los escuchasen en relación a los siguientes tipos: centros escolares bonitos, cómodos, seguros, que te escuchen y flexibles. En suma, que los estudiantes desean tener algo que decir en dónde y en cómo aprender.

El apartado titulado «No subestime-mos a los alumnos» nos introduce en un campo en el que los estudiantes muestran sus capacidades de autorregulación en relación con el ambiente doméstico y el escolar. Los roles pedagógicos como el mentor o el tutor ejercidos por alumnos de mayor edad pueden proporcionar importantes aportaciones a la comprensión de éstos. Las habilidades que reclamaban para ser mentor son básicamente la capacidad de escucha, la cercanía, los conocimientos, la capacidad de descubrir los aspectos

positivos de los alumnos, de animarlos, respetar la confidencialidad y saber escuchar y aceptar. En este capítulo se pone de manifiesto la capacidad analítica y constructivista de los alumnos.

Para llevar a la práctica lo anterior se desarrolla el capítulo titulado: «El alumno, clave del cambio». La fuerza de los comentarios de los alumnos en relación con los procesos de enseñanza-aprendizaje suponen una gran ayuda para comprender las condiciones de aprendizaje en los centros escolares. Algunos de sus comentarios se han puesto en práctica en determinados centros y se relata siguiendo categorías: dimensión organizativa del aprendizaje en el centro escolar, dimensión individual, dimensión pedagógica y dimensión social. Con retazos de conversaciones, relatos e informes de los alumnos se reconstruyen ambientes y cambios en las direcciones señaladas. Se muestra también cómo los alumnos conocen sus propias vulnerabilidades, lo que piensan sobre las amistades y el aprendizaje, la comparación entre sus cualidades y los requisitos de ciertas tareas.

Se citan personas y movimientos a favor de esta voz de los alumnos de dentro y de fuera del país que realizan una amplia defensa de esta postura y luego se desarrollan tres iniciativas clave que han contribuido a elevar la voz de los alumnos: el movimiento de los derechos de los niños, el movimiento de mejora de la escuela y la educación para la ciudadanía. El primero hunde sus raíces en la declaración de 1924 y los posteriores emitidos por la ONU y la UNESCO; el movimiento de mejora de la escuela que respalda la potenciación de dar voz a los alumnos dentro de un amplio abanico de acciones donde la participación de los alumnos ha crecido a un ritmo notable, y en educación para la ciudadanía se han

categorizado las formas de participación: jóvenes como clientes, como consumidores, como ciudadanos mínimos y como ciudadanos plenos.

La discusión sobre el tipo de alumno deseable en los centros escolares se remonta a la escuela como fábrica de personas sumisas y disciplinadas, para desembocar en el alumno actual con autocontrol o control interno en lugar de externo. A ello se une la cuestión de en qué tipo de escuela quieren estar los alumnos. Escuchándolos se puede utilizar su voz como potencial transformador escuchándolos, dedicándoles tiempo y evitando que el miedo y la ansiedad de los profesores actúen

como silenciadores de la voz del alumno. Una amplia relación de los proyectos implicados, de cuyos resultados se han extraído las aportaciones referidas a los alumnos, da por concluido el libro.

Es un libro para reflexionar, para pensar por parte de los profesores, cómo mejorar la educación, de una forma poco habitual: escuchando a los alumnos y respondiendo a sus demandas que tienen un fondo a veces de frustración y de desesperanza. De fácil lectura muy recomendable a todos los profesores de todos los niveles.

Isabel Cantón Mayo

TORRE, S. DE LA (dir.); PUJOL, M. A. y SANZ, G. (coord.) (2007). *Transdisciplinariedad y Ecoformación. Una nueva mirada sobre la educación*. Madrid: Editorial Universitas. 250 páginas.

Trandisciplinariedad y Ecoformación son dos conceptos que emergen vinculados al paradigma ecosistémico. Encarnan y proyectan una nueva mirada sobre la generación de conocimiento en Ciencias Sociales y sobre la práctica educativa. Es la primera obra que aparece en España y Latinoamérica abordando la ecoformación desde planteamientos transdisciplinares. Sólo una visión transdisciplinar puede plantear una formación dinámica, interactiva y dialogante con el medio social y la naturaleza, de manera sostenible.

La obra es fruto de diversos encuentros, seminarios y jornadas de reflexión, promovidos por el Grupo de Investigación y Asesoramiento Didáctico (GIAD) de la Universidad de Barcelona, alentados por los intercambios, la personalidad y la obra de M. C. Moraes (Brasil). El Programa Hispano-Brasileño de cooperación interuniversitaria y el Congreso Internacional sobre Transdisciplinariedad y Ecoformación (marzo de 2007) han propiciado y acelerado la edición de la obra que tengo el placer de presentar. Sirvan estas líneas para

expresar el reconocimiento a los ministerios de Educación de ambos países.

Estamos, pues, ante una obra colectiva de un grupo de formadores de diversos campos disciplinares (Pedagogía, Psicología, Antropología, Ciencias) y en el ámbito de la Administración que trasladan sus reflexiones sobre el significado y el alcance de la *Trans* y la *Eco* al campo de la investigación y la docencia, proyectándolo en la práctica del aula.

La obra es un ejemplo, no únicamente de interdisciplinariedad, por el origen, la formación de los autores y las temáticas que se abordan, sino que es transdisciplinar por el intento de religar los saberes y ahondar en aquello que está *entre, a través de y más allá de las disciplinas*, como se recoge en la Carta de la Transdisciplinariedad. Se abordan cuestiones epistemológicas, ontológicas, metodológicas y estratégicas.

Como se afirma en la introducción, la obra «representa un paso importante en la reflexión sobre el presente y el

futuro de la educación. Es una reflexión y un sentimiento que arraigan en esa visión ecosistémica e interdisciplinar, no únicamente en el conocimiento científico, sino en la profesión y en la vida. La mundialización no sólo se refleja en los valores económicos, la mal entendida globalización, sino en los nuevos valores sociales, humanos, educativos, transpersonales y trascendentes que están aflorando en los más variados contextos de la actividad humana».

La novedad de la obra reside en ser un testimonio de nuevas vías de integración y superación de la fragmentación del conocimiento, desde la investigación, la estrategia y la práctica. Hace de puente entre la concepción disciplinaria, que se ha ido fragmentando a lo largo del último siglo (minifundismo disciplinar) y ofrece una visión que, sin renunciar a los conocimientos disciplinares, da significado y sentido a todos ellos desde una óptica humana integradora. De igual modo que la globalización económica y empresarial intenta complementarse con la localización (grandes ciudades), es preciso buscar puntos de encuentro entre el saber humano y el conocimiento especializado. El saber como experiencia vital que ha ido filtrando lo personal con lo social y lo ambiental, y el conocimiento especializado, profesionalizador, capaz de afrontar problemas concretos. En tal sentido, la actitud transdisciplinar y ecoformadora buscaría mostrar conceptos, que durante mucho tiempo se nos han mostrado como opuestos, como complementarios. Buscaría plantear preguntas y problemas más que respuestas para poder superar el «minifundismo disciplinar».

La *ecoformación*, se afirma en la obra, es una manera de buscar el crecimiento interior a partir de la interacción multisensorial con el medio humano y natural, de forma armónica, integradora y axiológica.

Se propone ir más allá del individualismo, del cognitivismo y utilitarismo del conocimiento. Parte del respeto a la naturaleza (ecología), tomando en consideración a los otros (alteridad) y trascendiendo la realidad sensible (transpersonalidad). Fomenta la cooperación y entornos colaborativos frente a la competitividad y el individualismo. Crea *escenarios* de intercambio y diálogo. Propicia ambientes agradables de trabajo y estrategias dinámicas, flexibles, retadoras, entre los que se encuentran los entornos virtuales, que tanto atraen y motivan a los jóvenes.

La obra está estructurada en dos partes: la primera focalizada en cuestiones epistemológicas, terminológicas y metodológicas de la *transdisciplinariedad* y la segunda se centra en la *ecoformación* desde consideraciones más pragmáticas. «Cuatro ejes, dos a dos, vertebran esta obra que constituyen las coordenadas interpretativas: la teoría con su complementariedad con la práctica y la *trans* en su vertiente epistemológica y reflexiva con su complementaria la *ecoformación*, en la que se proyecta».

Se abre la obra con el documento *Declaración de Barcelona: Transdisciplinariedad y educación*, elaborado por el Grupo GIAD de la UB, en el que se sintetizan los principales conceptos e ideas en torno a la transdisciplinariedad. «Entendemos lo *transdisciplinar* —se afirma en el documento— como *una mirada* diferente de la realidad y sus distintos niveles, fruto de la percepción y de la conciencia». Así pues, lo transdisciplinar no se identifica con teorías, paradigmas o modelos, sino con *una manera de mirar* cuanto sucede en el universo, sea tangible o intangible. *La mirada transdisciplinar* se expresa en teorías, principios, estrategias y valores que se desprenden de estos tres ejes: a) un enfoque

ecosistémico y holístico en el que todo lo que existe o pueda existir está relacionado en planos de realidad y de conciencia superior; b) los diferentes *niveles de realidad* no son irreductibles sino complementarios. La realidad no es una y fija, sino múltiple y fluctuante; c) la lógica energética del *tercer incluido* de Lupasco (físico y filósofo), desarrollado por Nicolescu (físico del CNRS) y D'Ambrosio (creador de la ethnomatemática), que trasciende la lógica aristotélica, dándonos una explicación cuántica de la realidad.

La transdisciplinariedad da cuenta de fenómenos y realidades que el campo disciplinar aisladamente no consigue explicar; así, la conciencia, la espiritualidad, el espíritu vital, la corporeidad como cuerpo pensante o la conexión entre la naturaleza, la sociedad y los seres vivos. La lógica aristotélica nos ha mostrado una sola cara de la realidad, la dual, cuando en realidad es triédrica. La realidad en dos dimensiones, la del sí y la del no, la de lo verdadero y lo falso, dejando fuera «el tercer incluido», el *quizaismo*, presente ya en culturas precolombinas como la chacoba, aimara y quechua. Para ellos, el «ya veremos» o incluso el silencio, es tan natural como el «sí» o el «no» occidentales. Física, química, matemática, ingeniería, medicina, sociología, psicología, educación... no son campos irreductibles desde el punto de vista energético y transdisciplinar, sino que se complementan como podemos ver en la teoría de las estructuras disipativas de Prigogine, en la resonancia mórfica de Sheldrake, en el orden plegado y desplegado de Bohm, en el fluir de Csikszentmihalyi o en el poder mental de los estados de conciencia. Como dice Raúl Torres (2006), el universo es cuántico y energético por naturaleza.

Se reflexiona sobre el paso de la interdisciplinariedad a la transdisciplinariedad en varios artículos y las

consecuencias que ello tiene en la metodología y práctica de la investigación. El siguiente texto de M. C. Moraes evidencia la integración mente-cuerpo: «Somos seres multidimensionales. En nuestra corporeidad coexisten los pensamientos racionales, empíricos y técnicos asociados a los pensamientos simbólicos, míticos y mágicos. Actuamos en el presente impelidos por nuestra voluntad, intencionalidad y racionalidad, pero también motivados por nuestros sueños, deseos, fantasías, ilusiones, sentimientos y emociones, lo que justifica que no debemos renunciar a los sueños en nombre de una racionalidad que mutila, que sofoca y fragmenta nuestra realidad». Somos seres intrínsecamente inter y transdisciplinares por cuanto cuerpo, mente, emoción, impulsos actúan como un sistema dentro de otro sistema.

Una nueva concepción requiere un lenguaje que permita expresar esa nueva realidad dinámica e interrelacional en todos los ámbitos de la vida y proyectarla en la educación

Las consecuencias educativas que se desprenden de la mirada transdisciplinar se centran en las relaciones dinámicas que se establecen entre los diferentes componentes de proceso formativo, tanto personales como organizativos, comunitarios, sociales y medioambientales. La educación se fundamenta no sólo en principios provenientes de disciplinas como Psicología, Sociología o Antropología, sino en principios éticos y axiológicos que promueven el desarrollo de la conciencia personal y social. Conciencia y ética son conceptos nucleares de la visión transdisciplinar. *No hay educación sin conciencia y escala de valor*. Conceptos como salud, educación, corporeidad, naturaleza, sociedad, economía o política están presentes de un modo u otro en el proceso de desarrollo humano.

por otro lado, la aportan su aproximación crítica (puesta de manifiesto por la gran cantidad de preguntas significativas que conectan el qué y el cómo con el porqué y el para qué) que hacen reflexionar al lector sobre aspectos que suelen darse por sabidos y que, sin embargo, son frecuentemente malentendidos. Esa sustancia también se saborea en la claridad y utilidad de las respuestas que los autores dan a esas preguntas, además de en las múltiples tablas, anexos, planes de sesión y fichas de observación y evaluación que ilustran inteligentemente los puntos principales de cada capítulo y orientan al lector en la navegación del texto.

En este sentido, el primer capítulo sirve de introducción a la filosofía del grupo de trabajo y a la evolución del grupo. Siempre es bueno, opino yo, saber de antemano el punto de partida y el proceso del autor. Partiendo de esa sólida base, el segundo capítulo contiene el marco teórico en el que se cimientan las unidades didácticas introducidas en capítulos posteriores. El tercer capítulo se centra en el nivel de la Enseñanza Primaria, presentando un plan pedagógico genérico y varias experiencias educativas concretas fruto de su puesta en práctica por el grupo de trabajo. El siguiente capítulo aporta otro plan genérico, en este caso aplicado a la Enseñanza Secundaria (Bachillerato y ESO), conteniendo, además, una guía didáctica para su desarrollo. El capítulo quinto extiende a otros contextos los conceptos previamente explicados, ampliando así el cariz de aplicación del libro. Finalmente, el texto se cierra con una útil y

significativa lista de referencias bibliográficas.

A modo personal, si se me permite, he de confesar que yo soy un corredor asiduo. Lo he sido la mayor parte de los cincuenta años de mi vida. El hecho es que me gusta correr, puesto que me hace sentir vivo y bien. Debo admitir, no obstante, que no siempre lo he hecho correctamente y que, por ignorancia o precipitación, he incurrido en numerosos errores que a la larga me han causado más de una lesión. De haber tenido este libro, de haber comprendido sus principios y lecciones, de haber sabido lo que los autores y autoras enseñan en *Aprendiendo a correr con autonomía*, habría aumentado el placer de correr y ahorrándome, a la vez, el dolor. Ello no es de extrañar, ya que me consta que tanto Barba como López Pastor (ignoro el caso de los demás componentes del grupo) han sido corredores de competición, cuya experiencia aporta un sello de seriedad y de garantía a este trabajo. Lo que cuentan no sólo es creíble, sino digno de aprender.

Dicho esto, espero que quien lea esta reseña, sea profesional de la Educación Física en cualquiera de los niveles educativos o persona aficionada a la carrera continua, se quede con las ganas de leer (y, por qué no, saborear) este libro. Créame cuando le digo que le sorprenderá gratamente, que lo utilizará constantemente y que, sin duda, lo recomendará a sus allegados de profesión o afición.

Juan-Miguel Fernández-Balboa
Montclair State University

La acción formativa más eficaz por parte del discente es creer en sí y en sus capacidades para conseguir las metas que se propone. De ahí la importancia de tener proyectos y sueños por alcanzar. Estar preparado para las oportunidades. El éxito se esconde muchas veces detrás de la curiosidad, la imaginación, la creatividad, del entusiasmo y del compromiso. La buena o mala suerte está en cada uno de nosotros y en la capacidad de resiliencia que hemos alcanzado cada una de las personas a nivel individual y colectivo, frente a los acontecimientos adversos que nos hemos encontrado.

Los principales destinatarios de esta obra, pionera en su género y temática, son el profesorado en formación y en ejercicio desde la universidad a la educación temprana, los estudiantes

de carreras pedagógicas y humanísticas o los orientadores y profesionales sensibles e interesados por adoptar una nueva mirada sobre la educación. Les será de mucha utilidad a políticos, administradores de la educación y a quienes trabajan en servicios o departamentos de educación en ayuntamientos e instituciones educativas. Una obra que integra teoría y práctica y hace viable la renovación e innovación pedagógica que todos esperamos del siglo XXI: educar en la ciudadanía planetaria, en los valores humanos, en la convivencia entre las creencias y culturas, en la calidad de vida sustentable, en el *sentipensar* para así conseguir un mundo más sostenible, solidario y feliz.

Carmen Oliver Vera
Universidad de Barcelona

BARBA MARTÍ, J. J. y LÓPEZ PASTOR, V. M. (2006). *Aprendiendo a correr con autonomía: buscando un ritmo constante y sostenible en esfuerzos de larga duración. Unidades Didácticas para Primaria, Secundaria y Bachillerato*. Buenos Aires: Miño y Dávila.

Muy de vez en cuando, en el área de Educación Física, se publica un libro que tiene alma, además de cuerpo. Ese tipo de libros, valiosos, ya de por sí por su escasez, parecen saber combinar, de forma magistral, la teoría y la práctica, la experiencia personal y la aplicación a varios tipos de público, la utilidad pedagógica y la posibilidad empírica. Pues bien, *Aprendiendo a correr con autonomía*, coordinado por José Juan Barba y Víctor Manuel López Pastor, es uno de esos libros. Resulta curioso que este libro tan especial sea sobre algo tan habitual como la carrera —esa manifestación de la motricidad humana tan ampliamente empleada y extendida. Resulta curioso, además, que, precisamente por esa cotidianidad, la carrera tenga un aire de naturalidad que, a su vez, evita la reflexión sobre ella— «como todo el mundo corre, poco hay que saber o reflexionar sobre la carrera. Se corre, y ya está», puede uno (falsamente) pensar. Nada más

alejado de la verdad. El correr puede hacerse de muchas maneras, bien o mal, apropiada o inapropiadamente, con conocimiento de causa o con ausencia de él pero, dependiendo de cómo se haga, según se lleve a cabo, la persona que la practique saldrá beneficiada o perjudicada. De ahí que haya mucho que aprender y pensar sobre ella y que, quien sea consciente de ello, correrá mejor y ganará más (en salud o en medallas). Por eso vale la pena leer y aprender el contenido de este libro.

Aprendiendo a correr con autonomía está organizado didácticamente en cinco capítulos que alimentan nuestro conocimiento de la carrera, y lo hacen como un buen caldo —tanto por su sencillez como por su sustancia—. La sencillez se la prestan un lenguaje asequible, fácil de leer y entender, y una serie de interesantes conceptos encadenados de forma lógica. La sustancia,