

# BOLETÍN 83

## ASOCIACIÓN DE ENFERMERAS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

© **Contenido:** Comité Científico de ADENYD © (Marilourdes de Torres, Cristina Miguel, Mercedes López-Pardo Victoria Fernández, Silvia Chamorro, M<sup>o</sup> Carmen Vázquez, M.<sup>o</sup> Carmen García, Rafael González, Juana Mateos); **Diseño y Maquetación:** Paula Núñez.



# CURSO DE ENFERMERÍA Y SALUD ESCOLAR

**CURSO DE ENFERMERÍA Y SALUD ESCOLAR EN LOS CENTROS EDUCATIVOS**

**Público objetivo**  
El curso está dirigido a enfermeras/os escolares, enfermeras/os pediátricas, enfermeras/os especialistas y todas aquellas enfermeras y enfermeros que se encuentran laborando en centros escolares, a enfermeras/os que deseen adquirir o ampliar conocimientos relacionados a la enfermería y salud escolar.

**Objetivos del curso**  
Generales: Adquisición de conocimientos sobre metodología y práctica, que permita a las enfermeras desarrollar las funciones y competencias profesionales en asistencia y la promoción de la salud en los centros educativos.  
Específicos:  
• Desarrollar las competencias de la enfermería en el mundo escolar.  
• Fomentar la atención integral de la enfermera en las necesidades de salud de toda la comunidad educativa.  
• Trabajar la metodología pedagógica en el campo de la educación y la promoción de la salud en escuelas e institutos.  
• Aprender a asesorar y gestionar la salud escolar de los centros educativos.

**Características del curso**  
Modalidad: Online. | Total horas: 100h  
Tutorías: Eva del Campo y Gracia Soler.  
Inicio del curso: 15 de noviembre 2022.  
Finalización: 13 de diciembre 2023.  
Acreditación: 18,8 créditos

Cuotas de inscripción	Plazo para inscripciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Público en general: 250€</li> <li>Socios ACISE, ACESE, ACAESE, ISNA (pendiente de homologación): 150€</li> <li>Otras entidades y asociaciones (50% de descuento): 225€</li> <li>Cuenta especial (20€ de pago a la inscripción y 10€ de pago al curso): 210€</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fecha abierta a partir del 1 de septiembre.</li> <li><a href="#">Enlace formulario</a></li> <li><b>Información y consultas</b> cursoenfaccolar@gmail.com aceese.nacional@gmail.com</li> </ul>

En colaboración Adenyd pone en marcha el curso de enfermería y salud escolar en los centros educativos.

Toda la información [AQUI](#)

**CURSO DE ENFERMERÍA Y SALUD ESCOLAR EN LOS CENTROS EDUCATIVOS**

**Contenidos del curso**

- INTRODUCCIÓN A LA ENFERMERÍA Y LA SALUD ESCOLAR**
  - 1.1. Conocimiento de la enfermera y la salud escolar nacional e internacionalmente.
  - 1.2. Competencias y funciones de la enfermera escolar según regulación del Consejo General de Enfermería de España.
  - 1.3. Conocimiento e interrelación de la enfermera con la comunidad educativa.
  - 1.4. Planificación organizativa básica de la enfermera en la escuela.
  - 1.5. Escuelas inclusivas.
  - 1.6. Lecturas Complementarias.
  - 1.7. Evaluación: Preguntas tipo test.
- PREVENCIÓN, PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LOS CENTROS EDUCATIVOS**
  - 2.1. Pedagogía aplicada a la educación y la promoción de la salud en las escuelas.
  - 2.2. Promoción de la salud en la escuela, para obtener estilos de vida saludables, desde la infancia a la adolescencia.
  - 2.3. Trabajar la EpS en las escuelas (padres, profesorado, alumnos y entorno social).
  - 2.4. Programa PESEL (Una propuesta de promoción de la salud para todas las escuelas de Europa).
  - 2.5. Lecturas Complementarias.
  - 2.6. Evaluación: Preguntas tipo test.
- ATENCIÓN ASISTENCIAL A LAS ENFERMEDADES Y URGENCIAS EN LA ESCUELA**
  - 3.1. Material básico del consultorio de enfermería, botiquines y maletines de urgencia en los centros educativos.
  - 3.2. Valoración y diagnóstico de la enfermera, escuela y entorno.
  - 3.3. Protocolos de enfermería en la escuela.
  - 3.4. Enfermedades más comunes en la escuela.
  - 3.5. La asistencia en salud en la escuela a niños con necesidades especiales.
  - 3.6. Lecturas Complementarias.
  - 3.7. Evaluación: Preguntas tipo test.

NO TE PUEDES PERDER...



**El mineral que podría ayudar a controlar la tensión arterial**

Estudio publicado por el instituto Puleva de Nutrición

Averigua más pinchando [AQUÍ](#)



# EDITORIAL

Como resumen del interesante Pleno, me permito transcribir algunos párrafos del Acta de la Reunión “La reunión anual del pleno del Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad, cuenta con la presencia de su Presidente, el Dr. Fernando Rodríguez Artalejo; la Vicepresidenta del Observatorio y Directora Ejecutiva de la AESAN, Dña. Isabel Peña-Rey Lorenzo; la Subdirectora General de Nutrición, Almudena Rollán Gordo y los miembros y vocales del Observatorio. Tras la bienvenida por parte de la Directora Ejecutiva y del Presidente, los miembros del equipo de la AESAN van presentando cada uno de los Estudios que se han realizado.

En primer lugar, la Dra. Esther López, miembro del Comité Científico de la AESAN, y coordinadora del informe sobre las recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española recientemente publicado, ha presentado las principales conclusiones del informe.

En segundo lugar, se ha presentado el resumen de resultados de la evaluación final del plan de mejora de la composición de alimentos y bebidas 2017-2020, así como la entrada en vigor del límite máximo de sal en el pan del Real Decreto 308/2019, de 26 de abril, por el que se aprueba la norma de calosidad para el pan.

Posteriormente se han mostrado los resultados del estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente.

Seguidamente, se han presentado otros estudios y trabajos del observatorio, entre los que destacan las colaboraciones con la iniciativa COSI (publicación del informe de la 5ª ronda) y el Informe de Obesidad en la región europea de la OMS, así como la actualización de los indicadores de la estrategia NAOS, y otros informes realizados en el período 2021- 2022. Posteriormente la Subdirectora General de Nutrición, Almudena Rollán Gordo, y el resto del equipo han expuesto las otras líneas de trabajo de la AESAN en curso, destacando el proyecto de Real Decreto por el que se establecen normas de desarrollo de los artículos 40 y 41 de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos, la colaboración con otras iniciativas para el fomento de la alimentación saludable y prevención de la obesidad: Plan nacional de obesidad infantil y Guía escuelas promotoras de salud; trabajos relacionados con el etiquetado frontal Nutri-Score y la convocatoria de la edición 2022 de los Premios Estrategia NAOS.”

Posteriormente se ha dado la palabra a otros miembros del Observatorio para que presenten sus trabajos. M Lourdes de Torres como representante enfermera del Consejo General de Enfermería, ha presentado los trabajos del CGE en relación con la formación de enfermeras escolares en “dieta sana, segura y sostenible” como piloto, dentro del Proyecto “Comer en la Escuela; Educación y Salud” con el que se hizo hincapié en que este proyecto, va más allá del control de comedores. Porque se fundamenta en la educación nutricional basada a su vez en los tres pilares fundamentales, como son la alimentación, la hidratación y el movimiento. Un tridente que la enfermera educa a niños y padres, para trabajar en sinergia y prevenir la obesidad infantil, con adiestramiento nutricional en hábitos saludables y seguimiento de la Dieta Mediterránea, en la que aprovechó para recordar que no es vegana, aunque fomente la ingesta de hortalizas y frutas, pero sin reprobar las carnes que siempre se han comido en la Cuenca Mediterránea, a saber, cordero, conejo, pollo y cerdo.

La reunión ha finalizado a las 14h, informando del acto de la XIV Convención y el acto de entrega de los XV Premios NAOS 2021 y agradeciendo la asistencia participación de todos.



**Marilourdes de Torres**  
Coordinadora del  
Comité Científico de  
ADENYD



PARTE DE LOS MIEMBROS DEL OBSERVATORIO.



PARTE DE LOS MIEMBROS DEL OBSERVATORIO.



PRESIDENTE, DIRECTORA EJECUTIVA, SUBDIRECTORA DE NUTRICIÓN CON EL RESTO DEL EQUIPO DE LA AESAN



**Marilourdes de Torres**  
Coordinadora del  
Comité Científico de  
ADENYD

## RINCONES DE CONOCIMIENTO

### ESTO SÍ, ESTO NO

En la línea del texto del boletín anterior y pensando en que muchos de los lectores os enfrentaréis a un Trabajo Fin de Estudios en un futuro; en este número repasaremos aquellos aspectos que e no se deberían de hacer en el proceso de elaboración del trabajo. Aunque seguro que muchos ya los sabes... espero que os sean de utilidad.

En primer lugar, copiar literalmente partes de un texto. Copiar, aunque sea de forma parcial, no solo es un fraude, sino que implica una falta de honestidad y sinceridad. Es cierto que hay ocasiones en las que parece que no podemos expresar una idea mejor que otra persona; sin embargo, esto es un delito. Te recomiendo que practiques en la escritura, porque cuanto más lo hagas, mejor escribirás y expresarás ideas. Además, recuerda que, si vas a tomar parte de un texto literal, se debe de indicar entre comillas.

En segundo lugar, cambiar de tema a mitad del trabajo. Piensa en que, habitualmente el tema sobre el que vas a realizar la investigación está consensuado con tu tutor, que tiene conocimiento para poder orientarte en la realización del trabajo. Por eso, es mejor que cuando tengas este pensamiento, lo descartes y te centres en sacar lo mejor del tema que has elegido.

No respetar los plazos de entrega. Igual que si en los estudios en la universidad, en caso de no presentarse a un examen, obtienes un suspenso. Todas las formaciones que implican la realización de un Trabajo Fin de Experto, aunque sean online, se deben de seguir los plazos de entrega establecidos.

Llegar tarde a las tutorías, incluso ir sin haber hecho nada. Todos tenemos muy poco tiempo, sin embargo, el tuyo no es más valioso que el de los demás. De hecho, no hacer nada antes de ir a la tutoría, también supone una pérdida de tiempo para el tutor.

Espero que te sirvan estos consejos, que he extraído del libro: Mi diario del TFG en Enfermería. Disponible para descargar en el siguiente enlace

## INVESTIGACIÓN



**Cristina Miguel**  
Miembro del Comité  
Científico de ADENYD

## ENFERMERAS ESPAÑOLAS CON LA MÁS ALTA DISTINCIÓN EN ENFERMERÍA



En la actualidad, la Medalla Florence Nightingale es la más alta distinción internacional que puede otorgarse a un enfermero o a una enfermera.

Constituye el reconocimiento a la valentía y la entrega excepcional que se necesita para atender a las víctimas de un conflicto o de un desastre natural, a los servicios ejemplares, o a un espíritu pionero y creativo en los ámbitos de la enseñanza de la Enfermería o de la salud pública.

En España, hasta el momento, esta medalla ha sido otorgada a tres enfermeras: en 1925 a Carmen Angoloti Mesa (Duquesa de la Victoria), inspectora general de los hospitales de Marruecos de la que ya hemos hablado; en 1977 a Concepción Bermejo Zorrilla, jefa de la Sección de Enfermeras de la Asamblea Suprema de la Cruz Roja Española y en 2010 a Juana María Hernández Conesa, profesora de Enfermería en la Universidad de Murcia y especialista en historia de la Medicina y la Enfermería. En 2017 M.<sup>a</sup>

Pilar Arroyo consiguió esta distinción siendo la cuarta española en conseguirlo en la cuarenta y seis ediciones del premio. . Sobre Carmen Angoliti aparecen numerosos escrito y referencias, pero de Concepción Bermejo Zorrilla apenas tenemos datos, lo que es realmente una pena, ya que perdemos el ejemplo de grandes profesionales que nos precedieron.

Sobre la Prof. Dra. Juana María Hernández Conesa sabemos que nació en Cartagena en 1956 y es Doctora Europea por la Universidad Complutense de Madrid. Profesora Titular de Universidad de Murcia.

Autora y coautora de numerosos libros y artículos científicos. Ha realizado estancias de investigación en distintos centros y universidades europeas y americanas.

También es la directora de la colección histórica: Arte y Ciencia de la Sanación.

Especialista internacional en Historia de la Medicina, de la Enfermería y de las Ciencias de la Salud, la Dra. Conesa ha dedicado una parte importante de sus investigaciones a el proceso de materialización conceptual y lingüístico de la consagración universal del Derecho a la Salud y del Derecho a un Nivel de Vida Adecuado.

La última en recibir esta distinción ha sido M.<sup>a</sup> Pilar Arroyo. Actualmente fundadora la revista metas de enfermería Además de su trabajo asistencial, estuvo al frente de la Escuela de Enfermería de Puerta de Hierro de Madrid durante 25 años formo parte del cambio de planes de estudios de enfermería.

De Pilar Arroyo tenemos el grato recuerdo de un precioso sello conmemorativo y estas acertadas palabras.

“Ser enfermera es tener una actitud de ayuda, inherente a todo aquello que haces y que te lleva realmente a querer entender, a ponerte en el lugar de las personas que requieren los cuidados en enfermeros”



## DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS



**Mercedes López-Pardo**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD  
Coordinadora del Proyecto DyCEN

## ALGUNOS EJEMPLOS DE GRUPOS RELEVANTES DE ALIMENTOS FUNCIONALES I (2)

### ALIMENTOS FUNCIONALES

La cebolla es considerada por sus propiedades como un alimento imprescindible de nuestra gastronomía. Ya utilizada desde la antigüedad esconde entre sus capas grandes cualidades tanto nutritivas como funcionales.

Nutricionalmente podemos afirmar que la cebolla es rica en minerales y oligoelementos tales como el calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre y bromo así como de vitaminas A, B, C y E, siendo también fuente de fibra.

Como inconveniente, la cebolla contiene sustancias sulfurosas que le dotan de un sabor picante pudiendo provocar un intenso lagrimeo al cortarla. A pesar de lo dicho, lo realmente importante en este alimento, es la presencia de sustancias como el alilo, los fructanos o la glucoquina. El alilo posee propiedades bactericidas y fungicidas así como de glucoquinina, una sustancia que ayuda a rebajar el azúcar en sangre (conocida como la insulina vegetal), siendo importantes también sus propiedades diuréticas (recomendable en pacientes con insuficiencia renal, gota, cálculos renales o edemas) o antisépticas (por su contenido en compuestos ricos en azufre, siendo, junto con el ajo, uno de los mejores remedios naturales para combatir procesos infecciosos del aparato respiratorio: gripe, bronquitis, faringitis... De hecho, un remedio muy usado tradicionalmente es colocar una cebolla partida por la mitad al lado de la cama con el objetivo de mejorar la función respiratoria) o también mejorando la circulación sanguínea.

La presencia de fructanos está directamente relacionada por su alto contenido en fibra, con un efecto favorecedor sobre el perfil lipídico, mejorando los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, protegiendo del cáncer de colon o la osteoporosis, al igual que los flavonoides que contiene, con efecto beneficioso para el cáncer de mama, acción vasodilatadora, antioxidante o antiagregante plaquetario evitando la formación de coágulos. Las posibilidades que nos brinda la cocina son muy variadas aunque la mejor forma de aprovechar los beneficios es en crudo. Así estimula mejor el funcionamiento del hígado, del páncreas o de la vesícula, hecho que contribuye a favorecer la digestión, (como excepción debería evitarse en casos de acidez gástrica) así mismo, ayuda a eliminar las toxinas y fermentos que se producen tras la digestión, no obstante, cocinarla no supone grandes pérdidas en sus propiedades funcionales.

Como consejo práctico, hemos de tener en cuenta que a la hora de la compra, hay que elegir las cebollas que tengan el bulbo firme, sin brotes y que conserven intacta la piel, para una mejor conservación se deben guardar en un lugar seco y ventilado y sin amontonar.



**M.ª Carmen García**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## CÓMO REDACTAR LA VISIÓN DE UNA ORGANIZACIÓN

La definición de la visión debe ser uno de los papeles centrales del responsable. Para redactar la visión, daremos respuesta a la pregunta clave: ¿Cómo quiero que sea el proyecto de aquí a unos años? (Largo plazo)

La respuesta a esta pregunta definirá nuestra visión, es decir, es un propósito, una declaración de cómo queremos que sea nuestra organización más adelante. Para redactarla es necesario reflexionar sobre el punto actual en el que estamos y el punto hasta donde se quiere llegar. Tener claro ese objetivo ayudará a llegar a él.

La visión puede ser simplemente una frase o, como mucho, un párrafo. El objetivo es que sea clara, concreta y concisa.

La propuesta debe ser ambiciosa pero al mismo tiempo factible. Además, debe estar en la línea de los valores y la cultura de la organización, respetando su identidad corporativa.

Tener redactada la visión ayudará a:

- Involucrar y servir de compromiso para los profesionales y directivos.
- Dar estabilidad a los proyectos de la organización a través de una propuesta que no cambia.
- Promover la visión entusiasta orientada hacia un objetivo y servir de inspiración para alcanzarlo.

A menudo la visión y la misión de una organización se mezclan con los valores, puesto que están muy vinculados y juntos confieren gran parte de la identidad corporativa.

## CON "C" DE CALIDAD



**Juana Mateos**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## EDUCACIÓN TERAPÉUTICA: TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTOS (3)

### EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



**Carmen Vázquez**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

Una cuestión más sobre la que reflexionar: la heterogeneidad poblacional en la que se enmarca la transmisión de conocimientos.

Aunque la información que se ha de proporcionar sea la misma, es previsible que su entendimiento no se dé por igual. Esto se debe a que la manera y el ritmo de aprendizaje es diferente para cada persona, indistintamente de sus intereses y/o experiencias.

Por otro lado, aspectos como: la edad, creencias, conocimientos previos sobre el tema, nivel de estudios..., también influyen en la capacidad de comprensión.

Es importante establecer un pacto de corresponsabilidad entre la población afectada y los profesionales que los atienden, considerando tales circunstancias. No obstante, la heterogeneidad expuesta enmarca un contexto difícil de atender, en el que las competencias educativas del profesional de salud tienen un papel relevante.

La elección de los recursos didácticos a desarrollar son determinantes para alcanzar los objetivos educativos. Por ello cabe mencionar la notoriedad que ha adquirido en los últimos años la personalización de la atención; se trata de un recurso especialmente recomendado para abordar las enfermedades crónicas, como es el caso. Indudablemente, el hecho de tener en cuenta las características personales del celiaco y la familia puede servir al profesional para visualizar las necesidades reales que precisan cuidados, y facilitar la elección de las técnicas más adecuadas para mejorar la adquisición y comprensión de los aspectos cognitivos del empoderamiento. En definitiva, el propósito es mejorar la calidad asistencial, adaptando el proceso educativo a "quienes por necesidad tienen que aprender a convivir con la enfermedad celiaca"

# SANIDAD NIEGA LA INCORPORACIÓN SANITARIA EN LAS ESCUELAS

## LA ENFERMERA EN LA ESCUELA

Enfermeros critican la negativa de Sanidad a incorporar sanitarios en las escuelas valencianas

Pincha en el siguiente [enlace](#) para más información



Silvia Chamorro  
Miembro del Comité Científico de ADENYD  
Responsable de RRSS

## PANGA (IV)

## HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

Según todo lo expuesto en anteriores boletines, podemos asegurar entonces que consumir panga en nuestro país, es seguro. Y si es seguro... ¿Por qué tanta polémica con la panga?

Según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), parece que se encontraron altos niveles de mercurio en algunos filetes de panga, pero siempre dentro de lo permitido y cumpliendo la Normativa de la Unión Europea.

Tampoco está exento de polémica el impacto y la huella medioambiental que generan las granjas de panga. Según un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), se teme una crisis ecológica en los ríos vietnamitas debido a las técnicas utilizadas para aumentar la producción de panga.

### ¿Qué recomendaciones deberíamos seguir?

Ya hemos visto que es seguro consumir panga, pero también hemos visto que según algunos organismos internacionales, habría algunos "peros". ¿Qué hacer entonces para acertar?

-Comprar solamente la panga que esté certificada por la Unión Europea.

-Limitar el consumo a un máximo de una vez por semana y estar especialmente atentos en el caso de población más vulnerable con el consumo de mercurio como pueden ser niños y embarazadas.

-Se puede tomar panga pero sin abusar y podremos alternar su consumo con la grandísima oferta de pescados que tenemos en las pescaderías y supermercados.

-Debido a que la panga no aporta ningún nutriente especial con respecto a cualquier otro pescado, recomendamos como otras alternativas de pescados baratos y sanos las sardinas, los boquerones, el jurel...





Victoria Fernández  
Miembro del Comité  
Científico de ADENyD

## Judías pintas con conejo (4 personas)

**Ingredientes:** 1kg. de conejo troceado, 200g. de judías pintas, ½ litro de caldo de verduras, 1 rama de apio, 1 zanahoria, ½ cebolla, 200ml de vino blanco, 1 hoja de laurel, un ramillete de hierbas aromáticas, 50ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE), 5g. de sal y pimienta en grano.

1º- Poner las judías en agua durante 12h antes de su cocción. Escurrir y poner a cocer en una olla cubiertas de agua, añadir el apio, la zanahoria y la cebolla previa limpieza de las verduras, la hoja de laurel y sazonar.

2º - Mientras tanto, calentar una cazuela de barro amplia con el aceite, incorporar el conejo y dorar bien por todos los lados. Espolvorear con las hierbas aromáticas y salpimentar; luego regar con el vino y dejar cocer unos minutos a fuego fuerte para que evapore el alcohol. Incorporar el caldo y cocer durante 15 minutos.

3º- cuando las judías estén casi cocidas, agregarlas a la cazuela con el conejo y cocer a fuego suave hasta que este tierno. Retirar del fuego. Dejar reposar unos minutos y servir caliente.

La carne de conejo esta dentro de las carnes magras, ya que el porcentaje de lípidos es inferior al 5%. Una ración de carne de conejo aporta más del 100% de la cantidad diaria de vitamina B3, casi un 40% de vit. B6 y el triple de las necesidades de vit. B12. Igualmente tiene un alto contenido de fosforo y fuente de selenio y potasio.

Este plato lo podemos acompañar de una ensalada con **verduras y de postre fruta; todas de temporada.**

Que en **noviembre** son: alcachofas, acelgas, apio, berenjena, boniato, calabaza, cebolla, coles de Bruselas, coliflor, endibias, escarola, espinacas, lechuga, lombarda, nabo, patata, pimiento verde y rojo, puerro, remolacha, repollo, tomate, zanahoria, aguacate, caqui, chirimoya, kiwi, limón, mandarina, manzana, membrillo, naranja, pera amarilla, piña, plátano, pomelo, uvas.

Para la cena un **pescado de temporada** o congelado según la economía de las personas; ya que el pescado congelado tiene las mismas propiedades que el fresco. **Este mes** tenemos: almeja fina, besugo, bonito del norte, bonito rayado, caballa, dorada, lenguado, llampuga, maragota, mejillón, melva, navaja, palometa, pez espada, pez limón, pulpo, salmón, sepia y trucha.

### Frase de Noviembre

“Me doy cuenta de que si fuera estable, prudente y estático, viviría en la muerte. Por consiguiente estoy dispuesto a aceptar la confusión, la incertidumbre, los altibajos, emocionales. Porque ese es el precio que estoy dispuesto a pagar, por una vida fluida, perpleja y excitante.”

**Carl Rogers. 1902- 198 EE UU.** Psicólogo de la corriente humanista. Promotor de la Teoría de la no directividad y la personalidad