

“Soy tan crítico con respecto a todas las categorías y formas de evaluación psiquiátrica y psicológica porque considero que las mismas son inextricables del proceso de contratransferencia.”

Elias Capriles, es profesor de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Los Andes en Mérida (Venezuela)- Es filósofo y maestro budista Dzogchén

El Dr. Elias Capriles, impartió los días 19 y 20 de Octubre en la Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad FUNDIPP, un seminario en torno a la práctica del mindfulness y su uso como parte del proceso de entrenamiento en competencias de psicoterapeutas.

El seminario, al que asistieron profesionales del campo de la salud mental, giró en torno a tres áreas temáticas. En primer lugar, con motivo de facilitar a los asistentes una mejor comprensión de los orígenes del mindfulness, ofreció una revisión de cuestiones o conceptos relevantes dentro de la tradición budista Dzogchén. En segundo lugar, se profundizó sobre de los beneficios que la práctica del mindfulness, por parte de los terapeutas, genera en el desarrollo de sus competencias como psicoterapeutas. Y para terminar el profesor Elias Capriles guió a los participantes a través de diferentes prácticas de meditación.

Esta actividad forma parte del curso de Especialización por la Universidad de Deusto en Psicoterapia integrada de los trastornos de la personalidad. El Curso comenzó el pasado 19 de octubre y la Fundación participa como co-gestora.

Con motivo de su presencia en las instalaciones de la organización, Elias Capriles nos concede una entrevista para la web de la Fundación.

Pregunta: ¿Qué le motivó a dedicarse al mundo de la práctica del mindfulness en el campo de los Trastornos de la Personalidad?

Elias Capriles: Desde muy joven me interesé, por una parte en el budismo; por otra, en la psicología y la psicoterapia —lo cual me parece natural, ya que el budismo es un tipo especial de terapia—; por otra, en la transformación socioeconómica y



Elias Capriles

política que resultaría en una sociedad libre de desigualdades arbitrarias, y por otra, en desarrollar una filosofía que reuniese la totalidad de estas inquietudes.

La diferencia entre el budismo y la psicoterapia occidental yace en el hecho de que el budismo considera la normalidad estadística como una enfermedad mental que habría que sanar, mientras que en Occidente son pocos los psiquiatras y psicólogos que la han considerado de esa manera (destacándose entre ellos Erich Fromm, los antipsiquiatras, algunos psicólogos transpersonales y unos pocos otros). Hace ya más de medio siglo que la OMS dejó de identificar la normalidad con la salud mental o la cordura, y sin embargo todavía la Ego Psychology incurre en gran medida en ese error. En todo caso, puesto que la normalidad raramente se define como trastorno, los llamados Trastornos de la Personalidad y en general los llamados trastornos psicológicos en su totalidad siguen encontrándose en contraste con aquella.

El problema clave al que responde la aplicación del mindfulness a la psicoterapia se debe al hecho de que de manera automática el psicoterapeuta, en cuanto tiene que “tratar” al paciente, automáticamente tiende a percibirse a sí mismo como mentalmente sano y al paciente como enfermo. Esto es ya de por sí la proyección que a partir de 1910 Freud llamó “contratransferencia” y que desgraciadamente exploró tan poco, a pesar de ser algo tan decisivo para el éxito o fracaso de una terapia. En efecto, en términos de lo descrito en el párrafo anterior, el terapeuta está enfermo, pues es un individuo normal. Y su proyección puede ser un exorcismo de sus propios demonios, temores, etc. —o, en términos jungianos, de la sombra que es la contraparte de la persona y que para el individuo normal es imperativo proyectar fuera de sí a fin de sentir ser la persona—. (Nótese que la sombra no es, como pensó Jung, el remanente de los instintos violentos de nuestros

Elias Capriles, es profesor de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Los Andes en Mérida (Venezuela)- Es filósofo y maestro budista Dzogchén

“Las psicosis, las neurosis y los trastornos de la personalidad son procesos espontáneos que surgen de una dinámica que ocurre entre el individuo y el entorno”

ancestros animales, pues la paleopatología ha mostrado que mientras más atrás vayamos en el tiempo, menos violencia hay, al grado de que antes del 5000 A.E.C. o, en unos pocos lugares, del 13000 AEC, no hay indicios de violencia de masas, y son tan escasas las muertes por heridas provocadas por humanos que podrían muy bien ser accidentes de caza. La sombra surge del castigo al que se somete a los infantes en las sociedades civilizadas cuando hacen lo que el nomos prohíbe. Abundante evidencia de la ausencia de violencia, la sabiduría ecológica, los conocimientos, la igualdad/equidad, la plenitud y sí sucesivamente, de nuestros ancestros más remotos, y un contraste de ello con nuestra condición actual, está disponible en mi libro sobre la alienación cuyo enlace aparece hacia el final de esta entrevista).

El mindfulness budista se enseñó en el Satipaṭṭhāna Sutta del Canon Pāḷi (en sánscrito, el Smṛtyupasthāna Sūtra) o Discurso sobre el establecimiento del mindfulness y el Mahāsatipaṭṭhāna Sutta del mismo canon (en sánscrito, el Mahāsmṛtyupasthāna Sūtra) o Gran discurso sobre el establecimiento del mindfulness.

Una aldeana le dijo al Buda que ella no podría hacerse monja porque tenía que ocuparse de su familia, pero que deseaba por encima de todas las cosas tener una práctica que le permitiera avanzar en el sendero budista durante sus actividades de la vida diaria. Como estaba al lado de un aljibe, lista para sacar agua, el Buda le enseñó a hacerlo con total conciencia de sus movimientos y sin distraerse pensando en cosa alguna. ¿Qué tiene tal cosa que ver con la terapia? Que este tipo de conciencia de sí puede permitirle a los terapeutas percatarse del impulso a la proyección en el momento mismo en que surge, y de ese modo abstenerse de incurrir en ese exorcismo tan terrible, que hace al paciente fijarse en una identidad inaceptable y quedar en una infernal situación insostenible (término que Ronald Laing definió como “una situación que no es posible abandonar pero en la cual no es posible quedarse”).

Claro está, mejor aún sería que, además de desarrollar el mindfulness, el/la terapeuta hubiese descubierto su verdadera condición, que no es algo que se pueda identificar como siendo esto o siendo aquello, pues es en sí misma inconcebible e indeterminada: lo que el Zen llamaría el “rostro anterior al tener rostro”. En efecto, si accedemos a esa condición en la cual no somos algo determinado y la cual implica plenitud, no tenemos ya que ser la persona jungiana y por lo tanto no tenemos que proyectar una sombra. Por lo tanto, la familiarización con esta condición va neutralizando el impulso mismo a la proyección, hasta el punto en que ya no tengamos sombra que proyectar (algo que Jung consideró inalcanzable).

Ahora bien, esto último no es algo que pueda forzarse sobre el terapeuta, pues o bien en uno surge la necesidad de descubrir ese rostro originario que no es algo determinado, o no surge esa necesidad, que es como una vocación. En todo caso, si surge en el/la terapeuta esta vocación y la sigue hasta sus últimas consecuencias, seguramente será un / una terapeuta con el más alto grado de excelencia, y si no surge, de todos modos el mindfulness puede hacer de él o ella un/una terapeuta excepcional.

Las psicosis y los trastornos no psicóticos, incluyendo los llamados “trastornos de la personalidad”, son procesos espontáneos que surgen de una dinámica que ocurre entre el individuo y el entorno, entre un proceso endógeno y circunstancias adventicias, y en la cual pueden intervenir las propensiones genéticas del individuo (cosa que reconoció Bateson pero negó Laing). En mayor o menor medida tales procesos sacan al individuo de la normalidad que arriba se definió como patológica y que constituye un estado de alienación (suponiendo que en algún momento la hubiese alcanzado) y lo conducen ciegamente en una dirección que él/ella no puede prever. En este punto todo depende de quienes rodean al individuo: en el caso de algunas psicosis, en particular, si quienes lo rodean son personas sabias y el medio ambiente

Elias Capriles, es profesor de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Los Andes en Mérida (Venezuela)- Es filósofo y maestro budista Dzogchén

puede ser controlado por éstas, el proceso podría ser uno de gradual aunque violenta desalienación; en el caso de los trastornos de la personalidad u otros trastornos no psicóticos también podría incluso lograrse algún grado de desalienación, aunque de manera menos violenta y menos decisiva que en el de las psicosis en cuestión. Ahora bien, si las personas que rodean al individuo están dominadas totalmente por la dinámica de la sombra / proyección y, en el caso de los terapeutas, por la contratransferencia, harán del individuo un enfermo, haciendo que el proceso sea, por el contrario, uno de creciente alienación —y, en casos extremos como el de ciertos tipos de psicosis y de los llamados trastornos de la personalidad, podrían hacer del proceso uno de destrucción. Habiendo entendido todo esto, en India y Nepal, creé para los psicóticos lugares donde pudiesen atravesar tales procesos de modo que a la larga resultasen en un mayor o menor grado de desalienación.

Luego hice muchos retiros de tres meses en los altos Himalayas practicando distintos tipos de meditación budista que incluían el mindfulness y su liberación espontánea en la práctica que se conoce como dzogchén. Era lógico que de todo esto surgiera el impulso a usar la meditación como un método para entrenar terapeutas que pudiesen ayudar efectivamente a sus pacientes en vez hacer que los procesos que éstos atraviesan se hagan procesos de desarrollo de la enajenación o incluso de autodestrucción.

Todo lo anterior constituye los antecedentes del foco de la pregunta, que es el origen de mi interés en la aplicación del mindfulness a los llamados trastornos de la personalidad. Este interés específico surgió a raíz de mis intercambios con el Dr. Carlos Mirapaix, quien por años ha tenido a dichos trastornos como foco, pues como se sigue de lo ya dicho, con anterioridad me había dedicado de manera casi exclusiva a las psicosis.

Pregunta: ¿Qué considera más importante en la formación de los futuros psicoterapeutas y por qué?

“En el budismo, mi experiencia me señala la práctica de dzogchén basada en la liberación espontánea como la más directa”

Elias Capriles: Antes que nada, que entiendan todo lo arriba expuesto. En segundo lugar, que logren desarrollar una efectiva práctica de mindfulness a fin de poder tomar conciencia de los ya discutidos impulsos a la proyección en cuanto contratransferencia: es necesario dar a esta última la importancia central que implícitamente le negó Freud. Finalmente, en caso de que haya la vocación para ello y se den las condiciones para que ello ocurra, que el/la terapeuta descubra la verdadera condición de sí mismo/a y de todo el universo, que como ya se señaló es inconcebible e indeterminada —como una nada que puede hacerse cualquier cosa pero que incluso luego de esto sigue siendo dicha nada— de modo que, familiarizándose con ella, pueda irse liberando de la propensión que se halla en la raíz de la contratransferencia. Como ya se señaló, si ya no tenemos que ser la persona, pues podemos ser la nada que es nuestra naturaleza original, ya no tenemos que proyectar una sombra.

Pregunta: ¿Qué consejos les daría a todos aquellos jóvenes que quieren convertirse en terapeutas y utilizar estas técnicas de mindfulness?

Elias Capriles: Al comienzo, dedicar a la práctica de mindfulness y en general de meditación budista repetidas sesiones de corta duración en las cuales se apliquen métodos como los que se enseñaron en el taller. Más adelante, sin dejar de tener repetidas sesiones de práctica, ir extendiendo el mindfulness a la totalidad de la vida, incluyendo todas las actividades cotidianas. Y, cuando se halle en la presencia de pacientes, llevar al máximo el estado de alerta que es la condición que hace posible el mantener el mindfulness de manera ininterrumpida.

Y como ya se sugirió, si hay vocación para ello, tomar un maestro de una tradición que sea efectiva para descubrir nuestra verdadera condición, el rostro que teníamos antes de tener un rostro. En el budismo, mi experiencia me señala la práctica de dzogchén basada en la liberación espontánea como la más

Elias Capriles, es profesor de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Los Andes en Mérida (Venezuela)- Es filósofo y maestro budista Dzogchén

directa para este fin, pero, claro está, en última instancia todo depende de la capacidad y el interés. Otras prácticas budistas efectivas son las Zen, las del sendero de transformación del budismo Vajrayāna... Ahora bien, también fuera del budismo hay métodos que pueden conducir a ese mismo fin.

Pregunta: Durante el seminario que usted impartió el pasado 19 y 20 de Octubre en Santander, se introdujo a los alumnos en la práctica del Mindfulness como parte importante del entrenamiento de terapeutas en psicoterapia. ¿Existe en la actualidad evidencia empírica que avale que el entrenamiento en mindfulness de terapeutas mejora las competencias de estos para el ejercicio posterior de su profesión?

Elias Capriles: Por supuesto, no faltan estudios al respecto. Un ejemplo es el artículo “Promoting Mindfulness in Psychotherapists in Training Influences the Treatment Results of Their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study” escrito por Ludwig Grepmaier, Ferdinand Mitterlehner, Thomas Loew, Egon Bachler, Wolfhardt Rother y Marius Nickel, en el cual se reporta un estudio que consistió en entrenar a un grupo de terapeutas en la práctica del Zen, establecer un grupo de control formado por individuos que no practicaban tipo alguno de meditación, y analizar los resultados obtenidos por terapeutas de los dos grupos en 124 pacientes internos tratados por ellos durante ocho semanas. Examinando los resultados con el Session Questionnaire for General and Differential Individual Psychotherapy (STEP), el Questionnaire of Changes in Experience and Behavior (VEV) y el Symptom Checklist (SCL-90-R), los pacientes de los terapeutas formados en meditación obtuvieron evaluaciones significativamente más altas de la terapia individual en escalas 2 STEP, en lo que respecta a las perspectivas de clarificación y resolución de problemas, en la totalidad de los resultados terapéuticos en el VEV, y en la reducción de síntomas de distintos tipos.

“Lo que caracteriza al Dzogchén es que tiene como eje la liberación espontánea de los pensamientos y las pasiones en ellos basadas”

Cabe señalar que soy altamente crítico de todas las escalas de medición en psiquiatría y psicología clínica, pero puesto que la única manera de cuantificar los resultados de la terapia es utilizándolas, he tenido que referir los resultados del artículo citado arriba. El motivo por el que soy tan crítico con respecto a todas las categorías y formas de evaluación psiquiátrica y psicológica es que considero que las mismas son inextricables del proceso de contratransferencia.

Pregunta: Usted es maestro Budista de la tradición Dzogchén. ¿Dicha tradición tiene alguna peculiaridad con respecto a otras visiones o tradiciones sobre las que también se fundamenta el mindfulness?

Elias Capriles: Yo no me considero a mí mismo como un maestro de nada, pero definitivamente soy un practicante de dzogchén que conoce bien los principios del dzogchén y tiene una buena experiencia de primera mano de dicha práctica, que fue el eje de todos los retiros que realicé en los Himalayas durante un número de años, que practico a diario en sesiones de meditación, y que intento mantener durante mis actividades cotidianas.

Lo que caracteriza a esa práctica es que tiene como eje la liberación espontánea de los pensamientos y las pasiones en ellos basadas, como resultado del reconocimiento de la verdadera condición de dichos pensamientos —que es lo que arriba designé como el rostro que teníamos antes de tener un rostro—. También es propio de ella que lograr esto no requiere que se abandonen las actividades de la vida corriente y en particular de aquéllas mediante las cuales uno se gana la vida o, como en el caso de la psicoterapia, mediante las cuales uno podría efectivamente ayudar a otros... siempre y cuando no se permitiese a sí mismo incurrir en la contratransferencia. Puesto que la práctica consiste en descubrir el mencionado “rostro sin rostro” y lograr su reconocimiento cada vez que un pensamiento nos confunde, el dzogchén es el más efectivo de los antídotos

Elias Capriles, es profesor de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Los Andes en Mérida (Venezuela)- Es filósofo y maestro budista Dzogchén

para la contratransferencia, ya que va neutralizando las propensiones en la base misma de esta última. Y para poder lograr dicho reconocimiento es imprescindible mantener en cada instante de nuestras vidas el mindfulness que impide que nos arrastre la distracción —aunque cada vez que se liberan los pensamientos se libera también el mindfulness, pues la condición de la atención en la base del mindfulness es la dualidad sujeto-objeto y la atención del primero hacia el segundo, pero esa dualidad desaparece instantáneamente cada vez que se reconoce la verdadera condición del pensamiento: esta última es el dharmakaya o mente búdica, que se haya libre de dicho dualismo y en la que automáticamente se libera el pensamiento que esté manifiesto en el momento en que dicho reconocimiento tiene lugar.

Pregunta: Durante el seminario habló de varios conceptos importantes, conceptos como presencia relativa, presencia absoluta o conciencia responsable ¿Qué diferencias existe entre la presencia relativa y la presencia absoluta? ¿Qué implica para el ejercicio de la psicoterapia la conciencia responsable?

Elias Carpriles: Presencia relativa es el mindfulness en cuanto atención sostenida libre de distracción. Conciencia responsable es el conocer las consecuencias de los propios actos. A nivel relativo la idea es mantener sin interrupción la presencia de la conciencia responsable. Por ejemplo, hay un vaso de veneno. Conciencia responsable es saber que es veneno y presencia relativa es no distraerse con respecto a ese saber. En efecto, si no sé que es veneno puedo beberlo por ignorancia, pero lo mismo puede pasar si, aunque sepa que es veneno, me absorbo en algo y estando totalmente distraído me da sed y para saciarla tomo el vaso más cercano, bebiendo el veneno por distracción.

Por ello necesitamos tanto la conciencia responsable como la presencia relativa —necesitamos la presencia de la conciencia

“Necesitamos tanto la conciencia responsable como la presencia relativa —necesitamos la presencia de la conciencia responsable— cuando funcionamos en el plano relativo”

responsable— cuando funcionamos en el plano relativo.

En el caso del trato con un paciente, el veneno es la contratransferencia; la conciencia responsable es saber esto, y la presencia de la conciencia responsable es no distraerse y como resultado de ello incurrir en la contratransferencia.

La presencia absoluta es la que se manifiesta con la disolución (liberación espontánea) de todo concepto y de la dualidad sujeto-objeto como resultado del reconocimiento de la verdadera condición del pensamiento; en consecuencia, ella conlleva la disolución de la presencia relativa. Los intentos por mantener la presencia absoluta son todas instancias de la presencia relativa que es incompatible con la presencia absoluta, pero sin embargo la forma de mantener la presencia absoluta es mediante la presencia relativa, que se emplea en forma tal, que ella se libera espontáneamente en la presencia absoluta.

Pregunta: Planteó durante el seminario una serie de cuestiones muy interesantes sobre su visión de la sociedad actual y los peligros de ésta. ¿Podría brevemente comentar en qué consiste la visión eco-comunista de la sociedad actual y cómo podemos trasladar esto a la práctica del mindfulness?

Elias Capriles: El dzogchén y el budismo tántrico as adhieren a la visión degenerativa de la evolución espiritual y social humanas compartida también por el Bön tibetano, el taoísmo chino, varios sistemas del hinduismo, el zurvanismo persa, los cínicos y los estoicos, y, en general por muchas sociedades antiguas desde el Extremo Oriente hasta Roma.

En los comienzos habrían imperado la igualdad socioeconómica y política, como en el comunismo primitivo del marxismo, pero sin que hubiese penuria, ya que se disponía de todo lo necesario para la vida y se tenía una sensación de plenitud: puesto que el granero de la naturaleza siempre estaba lleno (Clastres) no

Elias Capriles, es profesor de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Los Andes en Mérida (Venezuela)- Es filósofo y maestro budista Dzogchén

“Marx dijo que el comunismo era la reconciliación [Versohnung] del hombre con la naturaleza”

era necesario acumular, y como se estaba en plenitud no se pretendía incrementar los niveles de consumo.

Esto habría dependido del acceso al estado de Comunión, en el que se habría vivenciado más allá de los conceptos la verdadera condición de los humanos y todo el universo. En efecto, sería porque se habría vivenciado la naturaleza común a todos, que no se trataba de establecer divisiones socioeconómicas o políticas. Sería porque en la experiencia humana no se habría fracturado ilusoriamente la totalidad, que no se habría sentido una carencia de totalidad. Sería porque no nos habríamos experimentado como estando a una distancia del universo físico, que no habríamos experimentado la carencia de la plenitud del continuo de energía en el que no hay espacios vacíos.

Luego se habría ido desarrollando el error que el budismo llama avidya y que nos hace sentir que, en cuanto conciencia, estamos a una distancia del universo físico; que en cuando individuos estamos intrínsecamente separados de otros individuos —y que estamos en oposición tanto al universo y el ecosistema como al resto de los individuos. Con dicho error se habría desarrollado la conciencia fragmentaria que en el Udāna del Canon Pāḷi y el Tathāgatagarbhasūtra del Mahāyāna el Buda ilustró con la fábula de los ciegos con el elefante, cada uno de los cuales palpó una parte diferente del animal y la tomó por un ente separado de las otras partes. Nosotros somos peores que esos ciegos, pues le arrancamos la trompa que tomamos por una manguera, los colmillos que tomamos por ganchos para hielo, las orejas que tomamos por abanicos, los ojos que tomamos por boles para comer o beber y el lomo que tomamos por una silla de mano, mientras que destruimos las patas que tomamos por pilares contra los cuales en nuestra ceguera podríamos tropezarnos y la cola que tomamos por una serpiente venenosa que podría emponzoñarnos.

La filosofía de la historia de las tradiciones mencionadas postulan una restauración de la condición originaria tanto en lo psicológico-espiritual (estado de Comunión) como en lo socioeconómico, político y ecológico (ecomunismo) —a lo cual podríamos agregar lo cultural, lo sexual y así sucesivamente. Por supuesto, en el plano material la condición en cuestión sería de algunas maneras diferente, entre otras cosas porque actualmente disponemos de tecnología.

Ahora bien, para lograr dicha restauración se requeriría, por una parte, la generalización de una práctica individual que dé acceso al estado de Comunión y a la larga ponga fin a nuestra oposición contra el ecosistema y el resto de los seres humanos, y a la percepción fragmentaria que junto con dicha oposición está en la raíz de todas las contradicciones sociales y de la crisis ecológica global de la cual dichas contradicciones son parte —la cual amenaza la funcionalidad de la sociedad y del ecosistema, pudiendo ocasionar la desintegración de la primera y la destrucción del último, o por lo menos del segmento humano del último. Y, por la otra, se requeriría una praxis política, social, económica y ecológica (y cultural, etc.) que sea capaz de poner fin a los sistemas que se desarrollaron interdependientemente con el estado mental ya descrito —de modo que ambas cosas puedan ser erradicadas y así se pueda establecer el ecomunismo.

Este último sería muy parecido al comunismo de Marx, con la única diferencia de que requeriría una transformación espiritual que diera acceso al estado de Comunión, y que pondría un gran énfasis en el balance ecológico (Marx dijo que el comunismo era la reconciliación [Versohnung] del hombre con la naturaleza, pero en su época la crisis ecológica apenas se dejaba entrever, de modo que se tenía la impresión de que el problema esencial de la humanidad era socioeconómico y político. Por ello, no puso el énfasis en el aspecto ecológico que hoy en día parece ser el más importante. Del mismo modo, no era patente la relación entre nuestro estado psicológico y las contradicciones

Elias Capriles, es profesor de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Los Andes en Mérida (Venezuela)- Es filósofo y maestro budista Dzogchén

Recomendamos la lectura del libro de Elias Capriles: *Alienación, crisis ecológico-económica y regeneración: esencia, desarrollo y modos de la alienación y erradicación de ésta en el ecomunismo libertario*

socioeconómicas, políticas y ecológicas, mientras que en nuestros días dicha relación se está haciendo patente para un número creciente de individuos —lo cual se ha traducido en un vuelco hacia las tradiciones ancestrales de sabiduría). En todo caso, lo que llamo ecomunismo, en vez de resultar de un incremento de los niveles de consumo por el estadio socialista que daría lugar una sobreabundancia que permitiría la transición a un modo de distribución como el que el marxismo atribuye al comunismo —como lo pensaron los marxistas del pasado—, resultaría de la plenitud inherente al estado de Comunidad, que es la única sobreabundancia que no puede agotarse.

Ahora bien, este tema requiere una discusión larga y compleja, por lo cual dirijo a los lectores a mi libro ***Alienación, crisis ecológico-económica y regeneración: esencia, desarrollo y modos de la alienación y erradicación de ésta en el ecomunismo libertario***, cuya versión electrónica está disponible gratuitamente en la página Web www.fundipp.org (se ruega no comprar el libro en físico, ya que la editorial que lo publicó mostró ser una empresa deshonesto a la que no debemos enriquecer).