

# Llengua oral i ioga. De la consciència a la ciència?

Memòria final del projecte d'innovació docent 2019PID-UB/030

Josefina Carrera-Sabaté

## 1. Introducció

El projecte *Llengua oral i ioga. De la consciència a la ciència?* es fonamenta en tres eixos: la llengua oral, el compromís social i la pluridisciplinarietat. La comunicació oral és un pilar educatiu prioritari per desenvolupar en les professions del futur i un aspecte essencial per poder participar de manera responsable en la societat.

A més a més, l'expertesa en habilitats orals és transversal, atès que implica diferents àmbits interdisciplinaris com la comunicació, la lingüística, la psicologia i l'educació i és important poder analitzar en quin grau eines d'origen divers es troben connectades. D'altra banda, l'expertesa en habilitats orals és holística perquè té en compte la complexitat de l'ésser humà i n'integra tots els aspectes de forma inseparable i indivisible. A més, permet el coneixement d'un mateix a través de l'escolta i el desenvolupament de la concentració i la relaxació, amb el focus sobre l'experiència directa i viscuda en el cos (vegeu Sala i Salvatella 2023).

## 2. Objectius del projecte, relacionats amb la millora dels aprenentatges de l'alumnat implicat

La pregunta de recerca del projecte parteix de l'atenció plena de l'ésser humà, que, a grans trets, abraça tres grans eixos: a) autoobservació (sensacions, respiració, emocions, moviment, postura, etc.); b) observació de l'entorn a través dels sentits; c) visualització (imaginació). D'acord amb aquesta visió, en aquest projecte s'ha observat la respiració conscient, la relaxació, la consciència del cos, el mindfulness i el ioga i s'ha mostrat com es poden millorar les competències comunicatives orals per tal de poder-les aplicar en contextos acadèmics, on la llengua oral és indispensable.

## 3. Atenció plena i història educativa

Des de l'antiguitat, l'atenció plena i la mirada contemplativa s'han definit com la capacitat de percebre el món d'una manera poc habitual. En aquest sentit, les tradicions espirituals budistes i les d'altres cultures orientals han incorporat les pràctiques contemplatives en centres de salut i escoles; en el món occidental, des de la tradició monacal cristiana, l'atenció plena també ha tingut un recorregut rellevant: Sèneca o Sant Agustí, per exemple, es fonamentaven en formes de reflexió contemplativa i Montaigne utilitzava una pràctica d'escriptura que era un tipus d'autobiografia contemplativa (Carrera-Sabaté et al. 2023).

A partir de William James, iniciador de la teoria de l'emoció (1884), s'ha considerat que hi ha processos interns en l'aprenentatge. Se sap que l'observació interior ha estat utilitzada per grans pedagogs com Maria Montessori, Rudolf Steiner o Paulo Freire, que l'han considerat una eina per a l'alliberament personal i la transformació social.

A més, també s'ha parlat de la imaginació com un resultat derivat de l'atenció plena. I Einstein, segons s'explica (vegeu Owen-Smith 2018), practicava un enfocament contemplatiu en l'articulació de les etapes de la visió interna i la imaginació. Ell mateix considerava que la imaginació és més important que el coneixement, atès que el coneixement és limitat i la imaginació envolta el món. Derivat d'això, es pot inferir que els problemes d'avui no es poden resoldre amb el mateix marc mental que han estat creats i segurament les noves generacions, amb noves maneres d'entendre el món, tindran la clau.

En els últims anys, la connexió entre la contemplació i l'aprenentatge ha estat cada cop més gran i les pràctiques contemplatives s'estan introduint en molts entorns educatius: educació infantil, primària i secundària (Wisner, Jones i Gwin 2010; López-González 2010) i educació universitària (Gravois 2005; Kroll 2010; Vives 2021). En l'àmbit de la docència universitària, Britton (de la universitat de Brown) ha demostrat que els estudiants que duen a terme pràctiques contemplatives tenien menys ansietat i menys depressió i mostraven més compassió cap a ells i cap als altres. En aquesta línia, s'ha observat que la pràctica de *mindfulness* està correlacionada amb la memòria de treball, les funcions executives del cervell (com ara l'atenció, l'organització, la planificació i la priorització) i també amb aspectes de resiliència emocional i intel·lectual. I és que l'atenció plena, des dels anys 70, està cada cop més present en els estudis universitaris americans, que han considerat l'aprenent com una persona que, en el procés d'aprenentatge, posa atenció en el seu cos. I es considera que l'atenció plena pot ser transversal en diferents disciplines, incloses la ciència, la tecnologia, l'enginyeria, les matemàtiques, les finances, les lletres i un llarg etcètera (vegeu Carrera-Sabaté et al. 2023).

#### 4. Atenció plena i llengua oral: evidències i resultats del projecte

A continuació es presenta un resum de les evidències del projecte centrades en les intervencions docents i la recerca derivada de les pràctiques d'atenció plena

##### 4.1. Ioga Nidra

Aquesta proposta ha estat una de les més treballades en el projecte: ha estat practicada en diferents situacions educatives, se n'ha explicat l'origen (vegeu Garcia, Lladó i Romero 2023) i ha estat objecte d'estudi en diferents àmbits acadèmics: articles, congressos i treballs finals de grau.

##### 4.1.1. Primer estudi: Carrera-Sabaté i Bach-Marquès (2021)

A l'hora de parlar i de llegir en públic, un dels reptes principals és la gestió de la respiració i de l'estrès. Per saber si els canvis de respiració descrits després de les pràctiques meditatives també poden tenir impacte en la lectura en veu alta s'ha dissenyat un experiment relacionat amb la pràctica de Ioga Nidra. En aquest experiment, s'analitzen les diferències en la lectura d'un mateix text en dues situacions acadèmiques diferents: l'una després d'haver escoltat unes explicacions a classe i l'altra després d'haver fet una pràctica d'aquest tipus de ioga en conjunt i dins d'una aula. Els participants d'aquest estudi són 19 joves que han llegit un text abans i després d'una sessió de ioga. Els resultats mostren un augment de pauses en la lectura post-ioga, així com un increment general en la durada d'aquestes pauses i en la durada dels textos llegits.

La conclusió més rellevant de l'article està relacionada amb l'impacte que el ioga té sobre el cos i la ment dels lectors, atès que pot ajudar a millorar la dicció i comprensió dels textos (vegeu Carrera-Sabaté i Bach-Marquès 2021).

#### 4.1.2. Segon estudi: ponència al congrés ISAPH i posterior publicació (Carrera-Sabaté 2021)

L'impacte del Ioga Nidra també s'ha estudiat a partir de les bases teòriques de la neurociència i posant el focus en les característiques de les vocals. S'han analitzat les vocals de 16 dones estudiants resultat d'una lectura en veu alta abans i després de la pràctica de Ioga Nidra presencial. Es detecta una major durada, una menor intensitat i un to més baix en les vocals analitzades després de pràctica de Ioga Nidra comunitària. També s'observa una tendència a articular vocals més tancades en les lectures post-ioga que en les pre-ioga.

#### 4.1.3. Ioga Nidra: intervenció escolar (Serra 2023)

Un altre treball relacionat amb la pràctica de Ioga Nidra ha estat una intervenció docent en l'àmbit escolar. S'ha dut a terme en un grup de 22 infants d'entre 9 i 12 anys (de 4t a 6è de primària) d'una escola del Berguedà. S'han avaluat: el missatge (contingut, capacitat persuasiva, claredat i fluïdesa); la llengua (el lèxic i els morfemes, la pronúncia, el to de veu i la prosòdia, i la creació de les frases); la comunicació no verbal (posició corporal, gesticulació i mirada) i les emocions (por escènica, nerviosisme i altres emocions).

Els estudiants que han practicat Ioga Nidra s'han mostrat més segurs d'ells mateixos en l'exposició del conte després de la intervenció amb Ioga Nidra que els que no l'han practicat: somriuen més, se'ls veu més tranquils, estan a gust explicant el conte i no senten incòmodes. En definitiva, han millorat la seva actitud de forma global. Es conclou amb l'observació que la pràctica del Ioga Nidra no només ha estat útil per millorar l'aprenentatge dels infants i saber-lo aplicar en activitats com la del conte, sinó també per millorar la seva vida.

#### 4.1.4. Ioga Nidra: observació en universitaris (Castellà 2022; Carrera-Sabaté, Castellà, Borràs-Comes 2023; Sánchez 2023)

L'objectiu dels treballs ha estat analitzar l'impacte del Ioga Nidra en la lectura en veu alta d'un text i proporcionar eines per afrontar l'ansietat en joves universitàries. Les preguntes de recerca dels treballs giren al voltant de l'impacte de la pràctica de Ioga Nidra en la llengua dels parlants (velocitat de parla i pauses), en un aspecte lingüísticofisiològic dels oradors (to de parla o freqüència fonamental —F0—) i en un aspecte fisiològic (freqüència cardíaca de les lectores); en el treball de Sánchez (2023), s'ha afegit un altre aspecte fisiològic: LTAS i F-ratio.

#### 4.1.4.1 Castellà (2022); Carrera-Sabaté, Castellà, Borràs-Comes (2023)

A Castellà (2022), Carrera-Sabaté, Castellà, Borràs-Comes (2023), catorze noies estudiants catalanoparlants de la UB, d'entre 18 i 24 anys, han llegit el mateix text dos cops: en una situació estressant [T1] (perquè se'ls va dir que entraven en un procés de selecció per a un càsting de ràdio i que, per ser avaluades, havien de llegir en veu alta el text) i en una situació de calma [T2] (se'ls va demanar de tornar a llegir el mateix text però després d'haver participat en una pràctica de Ioga Nidra de 20 minuts).

L'estudi de les diferències lingüístiques, lingüísticofisiològiques i fisiològiques en dues lectures en veu alta abans i després d'una pràctica de Ioga Nidra (que podríem resumir amb les paraules estrès i calma) ha permès determinar que la pràctica de Ioga Nidra té un impacte rellevant en les estudiants observades: 1) lingüísticament, els textos declamats després de la pràctica de Ioga Nidra presenten una major durada, que de vegades va acompanyada d'un major nombre de pauses, fet que es pot correlacionar amb una major relaxació física i mental, resultat de la pràctica recent de Ioga Nidra. El to de veu (la variable lingüísticofisiològica) de les participants és més greu després de la pràctica de Ioga Nidra, fet que indica, en general, menor estrès i una absència de tensió muscular després del ioga. Fisiològicament, aquestes observacions estan relacionades amb una menor freqüència cardíaca després del ioga, aspecte que comporta una menor rigidesa i menor tensió muscular.

#### 4.1.4.2. Sánchez (2023)

El segon treball també observa la incidència d'una pràctica de Ioga Nidra en dues lectures en veu alta en 11 noies estudiants de la UB i compara els resultats amb les investigacions prèvies sobre les pràctiques de ioga (Carrera-Sabaté i Bach-Marquès 2021 i Castellà 2022). Les observacions més rellevants, també en relació amb la pràctica de Ioga Nidra, es manifesten de diverses maneres:

a) Lingüísticament: la durada de la lectura en veu alta és més elevada després de la pràctica de Ioga Nidra, coincidint amb Carrera-Sabaté i Bach-Marquès (2021) i Castellà (2022) però no la quantitat de pauses, contràriament a Carrera-Sabaté i Bach-Marquès (2021) i en la mateixa línia que Castellà (2022).

b) Lingüísticofisiològicament observa, com Castellà (2022: 36), un to de veu més agut abans de la pràctica de Ioga Nidra i una veu és més greu, associada a més relaxament, després de la pràctica de ioga. Sánchez (2023) analitza uns altres valors: 1) LTAS (relacionat amb el grau d'adducció de les cordes vocals i de tensió laríngia) i 2) Alpha-ratio (relacionat amb la projecció i qualitat de la veu). Els resultats obtinguts permeten determinar que un estat induït de relaxació genera canvis en les veus perquè després de la meditació són més relaxades, aïroses i hipoarticulades, amb un to laringi menys tens i una menor adducció de les cordes vocals. En definitiva, les veus solen ser més hipofuncionals i de fonació més suau, i tenen una qualitat i projecció vocals menors (Sánchez 2003).

c) Físicament, observa, com Castellà (2022), menys freqüència cardíaca després de la pràctica de ioga.

Parlant dels beneficis del Ioga Nidra es pot establir que, lingüísticament, el ioga està associat a una major durada dels textos, i sembla una pràctica recomanable en persones que llegeixen molt ràpid. El benefici més clar de la pràctica de Ioga Nidra és, sens

dubte, la reducció de la freqüència cardíaca en totes les estudiants, aspecte que és un bon indicatiu de canvis en els estats emocionals de les implicades. Segurament aquests canvis fisiològics han de permetre reduir l'ansietat de la lectura en veu alta (Zbornik 2001) en moltes ocasions i reduir les reaccions cognitives que comporta aquesta ansietat. El Ioga Nidra albira, per tant, un camp nou per explorar que pot resultar molt beneficiós en la comunicació oral.

#### 4.2. Jornada PROCAT(25.11.2022) i Carrera-Sabaté et al. (2023)

La jornada PROCAT d'atenció plena es va organitzar a la UB el 25 de novembre del 2022. Els resultats de la jornada, adreçada a estudiants i professors de llengua oral, es van materialitzar en un monogràfic (vegeu Carrera-Sabaté et al. 2023). Els continguts del monogràfic es va dividir en tres parts: 1) bases teòriques sobre l'atenció plena, 2) mirades aplicades d'atenció plena, amb propostes de Ioga Nidra, *mindfulness*, ATB i treball de l'olfacte per millorar la pronúncia; i 3) estudis de casos a l'escola i a la universitat en relació amb els beneficis d'unes pràctiques d'atenció plena.

En relació amb les bases teòriques sobre l'atenció plena, Nogués (2023 «Els sistemes simbòlics: cervell, paraula i símbol») reflexiona, des de la perspectiva de la neurobiologia, sobre el paper de la paraula en la vida humana. Explica entrellats entre el cervell i la utilització de les llengües, i postula que el cervell és una instància biològica integrada en les variables corporals. També afirma que tots els nivells estructurals i funcionals del cervell estan implicats en la paraula, producte privilegiat de la ment humana, que es combina amb el necessari silenci. A més, reflexiona sobre el que anomena *cervell social*, un constructe simbòlic elaborat per les persones i pactat com a estructura que sosté la vida personal i col·lectiva. Acaba parlant de les transcendències lligades a la paraula.

L'aportació de López (2023 «Relacions entre cos, cervell i atenció plena: implicacions per a l'aprenentatge») parteix de la base que el cos no es considera només un instrument de la psique, sinó que és capaç de participar en els processos cognitius. Des de l'àmbit de la neurociència, descriu les investigacions actuals sobre la interdependència cos-cervell i la influència que té el cos sobre la ment. Això el condueix a afirmar que la pedagogia vertical, en què una persona en sap i la resta són ignorants, queda obsoleta. Proposa la necessitat d'una didàctica més experiencial i personal: una pedagogia sentida en què s'integren els dos hemisferis del cervell en l'aprenentatge. Més concretament, manifesta la necessitat d'incorporar habilitats i competències psicocorporals de relaxació, meditació i *mindfulness*. És a dir: atenció, respiració, relaxació, visualització, veu-parla, consciència sensorial, postura, energia i moviment.

El segon bloc, mirades aplicades d'atenció plena, amb propostes de *mindfulness*, treball de l'olfacte per millorar la pronúncia, ATB i Ioga Nidra, s'enceta amb l'article de Soler (2023 «Experiència literària i lectura corporal») en què es proposen diverses estratègies per fer que l'aprenentatge en general, i la lectura en particular, siguin experiències integrals de la persona en totes les seves dimensions i capacitats. Fa una atenció especial al desenvolupament d'estils de lectura i d'aprenentatge metacognitius, ancorats en la percepció i en la corporalitat. En aquest sentit, proposa donar més atenció als processos de coneixement que als resultats, a la realitat material que als prejudicis mentals.

Al «Mètode d'olfacció que millora l'articulació i accelera aprenentatges fonètics», Reguant (2023) descriu el mètode d'olfacció (MOD) que ha inventat per millorar la llengua oral i l'articulació dels sons. Les pràctiques que proposa permeten incrementar l'estimulació del mecanisme olfatiu i ampliar l'estimulació del nervi trigemin per millorar la llengua oral i activar una completa atenció plena. Alhora, el MOD olfatiu aprofita la vinculació entre l'olfacte i l'acceleració de la memorització i l'aprenentatge a través de l'amígdala, de manera que la pràctica del MOD permet fixar els progressos més ràpidament i una memorització corpòria dels aprenentatges més ràpida.

L'article de Sala i Salvatella (2023 «Pràctiques d'ATB —Awareness Through the Body ('despertar la consciència a través del cos')— per a la millora de la comunicació empàtica») té el propòsit d'oferir unes eines des de la consciència del cos per millorar tant aspectes de docència com de comunicació. Es presenta l'abordatge integral de l'ésser humà des de la comprensió de la complexitat, s'expliquen els principis i beneficis de l'ATB, es fa èmfasi en la importància del valor de l'escolta i de la presència plena per tal d'establir una comunicació veritable i autèntica. Finalment, es proposen unes pràctiques per poder *sensar* el cos (sentir sensacions corporals) i poder expressar-se oralment amb la màxima coherència.

Garcia, Lladó i Romero (2023) descriuen una pràctica mil·lenària de ioga en contextos actuals en l'article «Ioga Nidra: Desvetllar l'escolta i la parla a l'aula». Els continguts teòrics i les pràctiques de Ioga Nidra que proposen els entenen dins del marc d'una pedagogia holística, activa i motivadora en què l'aprenent és un ésser humà conformat per cos, ment i esperit. La seva proposta de Ioga Nidra testimonia que les pràctiques respiratòries i meditatives influeixen en el desenvolupament d'habilitats cognitives bàsiques com la memòria, la percepció, l'atenció, la comprensió i el llenguatge; i també d'habilitats cognitives superiors com la metacognició, la motivació, l'emoció i l'aprenentatge. En el seu cas, tot està al servei de la comunicació.

La tercera part conté els estudis de casos a l'escola i a la universitat en relació amb els beneficis de pràctiques de Ioga Nidra, que han estat explicats anteriorment)

## 5. *Apunt final*

El projecte que s'ha descrit ha permès manifestar, un cop més, la importància de l'atenció plena en una societat que cada dia és més dependent de la tecnologia. El projecte s'ha tancat administrativament però no acadèmicament, atès que hi ha treballs i intervencions en curs que esperen veure la llum en un futur proper.

## 6. *Referències bibliogràfiques*

CASTELLÀ, Clara (2022): *Estrès i relaxació en unes lectures en veu alta: proposta d'intervenció pràctica*. [Treball Final de Grau]. Universitat de Barcelona.

CARRERA-SABATÉ, Josefina; BACH-MARQUÈS, Jesús (2021): «Lectura en veu alta, pauses silencioses i Ioga Nidra». *VIII Congreso Internacional de Fonética Experimental (CIFE)*

CARRERA-SABATÉ, Josefina; BACH-MARQUÈS, Jesús (2021): «Lectura en veu alta, pauses silencioses i Ioga Nidra». Blecua Falgueras, B.; Cicres i Bosch, J.; Espejel, Marina;

Machuca Ayuso, M.J. (eds.) *Propuestas en fonética experimental. Enfoques metodológicos y nuevas tecnologías* <http://hdl.handle.net/10256/20770>, pàg. 36-40

- CARRERA-SABATÉ, Josefina. (2021) «Body to Speech and Back: Considerations on Embodied Pronunciation». *Proc. 3rd International Symposium on Applied Phonetics (ISAPh 2021)* URL: [https://www.isca-speech.org/archive/isaph\\_2021/carrerasabate21\\_isaph.html](https://www.isca-speech.org/archive/isaph_2021/carrerasabate21_isaph.html) Editorial: ISCA Archive, 1. Pàg. 1- 8 [ponència i publicació derivada]
- CARRERA-SABATÉ, Josefina; CASTELLÀ, C.; BORRÀS-COMES, Joan (2023): «Ioga nidra, lectura en veu alta i corporeïtat». A: J. Carrera-Sabaté; A. Soler; J. Bach-Marquès; X. Àlvarez; C. Cols (eds.): *Atenció plena, cos i pronunciació: estudis i propostes sobre aprenentatge, discurs i pronúncia*. Barcelona: Graó.
- CARRERA-SABATÉ, Josefina; SOLER LLOPART, Albert; BACH-MARQUÈS, Jesús; ÀLVAREZ URBANEJA, Xènia; COLS AGUADÉ, Clàudia (coords.) (2023) *Atenció plena, cos i pronunciació: estudis i propostes sobre aprenentatge, discurs i pronúncia*. Barcelona: Graó.
- GARCIA, Dolors; LLADÓ, Ma. Teresa; ROMERO, Encarnación (2023): «Ioga Nidra: desvetllar l'escolta i la parla a l'aula». A: J. Carrera-Sabaté; A. Soler; J. Bach-Marquès; X. Àlvarez; C. Cols (eds.): *Atenció plena, cos i pronunciació: estudis i propostes sobre aprenentatge, discurs i pronúncia*. Barcelona: Graó, pàg. 101-119.
- GRAVOIS, John (2005): «Meditate on it». *Chronicle of Higher Education*, 52(9), 1-7.
- KROLL, Keith (ed.) (2010): «Special issue: Contemplative teaching and learning». *New Directions for Community Colleges*, 151, 1-113.
- LÓPEZ-GONZÁLEZ, Luis (2010): *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula*. Barcelona: Universitat de Barcelona. [Tesi doctoral] <[http://tdx.cat/bitstream/handle/10803/2364/LLG\\_TESI.pdf?sequence=1](http://tdx.cat/bitstream/handle/10803/2364/LLG_TESI.pdf?sequence=1)>
- LÓPEZ GONZÁLEZ, Luis (2023): «Relacions entre cos, cervell i atenció plena: implicacions per a l'aprenentatge». A: J. Carrera-Sabaté; A. Soler; J. Bach-Marquès; X. Àlvarez; C. Cols (eds.): *Atenció plena, cos i pronunciació: estudis i propostes sobre aprenentatge, discurs i pronúncia*. Barcelona: Graó, pàg. 31-50.
- NOGUÉS, Ramon (2023): «Els sistemes simbòlics: cervell, paraula, símbol». A: J. Carrera-Sabaté; A. J. Carrera-Sabaté; A. Soler; J. Bach-Marquès; X. Àlvarez; C. Cols (eds.): *Atenció plena, cos i pronunciació: estudis i propostes sobre aprenentatge, discurs i pronúncia*. Barcelona: Graó, 15-30.
- OWEN-SMITH , Patricia (2018): *The Contemplative Mind in the Scholarship of Teaching and Learning*. Indiana: Indiana University Press .
- SALA, Joan; SALVATELLA, Ignasi (2023): «Pràctiques d'ATB - Awareness Through the Body per a la millora de la comunicació empàtica (Despertar la Consciència a través del Cos)». A: J. Carrera-Sabaté; A. Soler; J. Bach-Marquès; X. Àlvarez; C. Cols (eds.): *Atenció plena, cos i pronunciació: estudis i propostes sobre aprenentatge, discurs i pronúncia*. Barcelona: Graó, pàg. 83-100.
- SÁNCHEZ DURAN, Anna (2023) *Relació entre llengua oral i estats emocionals. Estudi de canvis lingüístics i corporals sota un estat d'estrès i relaxació*. [Treball Final de Grau]. Universitat de Barcelona.

- SERRA, Júlia (2023): «Ioga Nidra i llengua oral a l'escola». A: J. Carrera-Sabaté; A. Soler; J. Bach-Marquès; X. Àlvarez; C. Cols (eds.): *Atenció plena, cos i pronunciació: estudis i propostes sobre aprenentatge, discurs i pronúncia*. Barcelona: Graó, pàg. 121-137.
- SOLER, Albert (2023): «Experiència literària i lectura corporal». A: J. Carrera-Sabaté; A. Soler; J. Bach-Marquès; X. Àlvarez; C. Cols (eds.): *Atenció plena, cos i pronunciació: estudis i propostes sobre aprenentatge, discurs i pronúncia*. Barcelona: Graó, pàg. 51-65.
- VIVES PIÑAS, Arnau (2021): «Taller de Meditació i Literatura (TAMELIT), aplicació d'un programa de "mindfulness" en l'educació universitària». *Revista Catalana De Pedagogia*, 20, 78-92.  
<<https://revistes.iec.cat/index.php/RCP/article/view/148781>>
- WISNER, Betsy L.; JONES, Barbara; GWIN, David (2010): «Schoolbased meditation practices for adolescents: A resource for strengthening self-regulation, emotional coping, and self-esteem». *Children & Schools*, 32, 150-159.
- ZBORNIK, John (2001): «Reading anxiety manifests itself emotionally, intellectually». Today's School Psychologist.  
<https://web.archive.org/web/20100218035350/http://www.lkwdpl.org/schools/specialed/zbornik3.htm>

Josefina Carrera-Sabaté