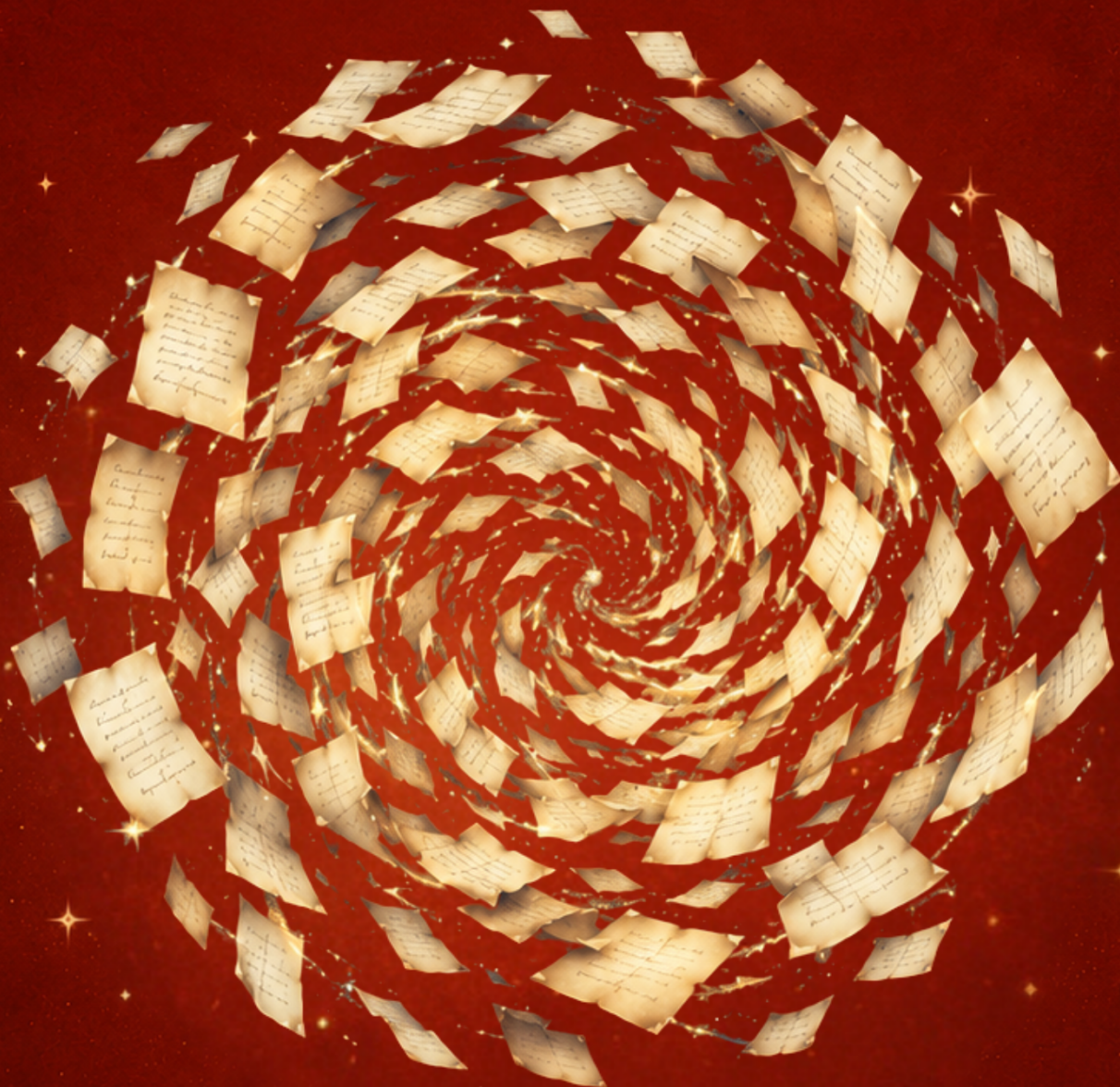


RITUALIS PAPELITOS MÁGICOS

365TH EDITION



**Una colección de notas atemporales para
acompañarte durante todo el año
Breves reflexiones para sacar,
coleccionar y llevar contigo**



EARTHUM
EDICIÓN DIGITAL

ÍNDICE DE PAPELITOS

1. PAPELITOS MÁGICOS

2. FÓRMULAS RITUALES

3. ESTACIONES

4. IMPULSOS LUNARES

5. IMPULSOS SOLARES

6. SABIDURÍAS RITUALES

7. IMPULSOS MENSUALES

8. PALABRAS FINALES

365 RITUALIS

PAPELITOS MÁGICOS



~ EARTHUM ~

RITUALIS | MAGIA • MÍSTICA • MOMENTOS

Escrito por Airell Schwanenstein

Publicado por Earthum®

Copyright 2025

Todos Derechos Reservados

**Una colección de sabidurías atemporales
como compañera anual. Breves impulsos
para sacar, coleccionar y llevar contigo**

PAPELITOS MÁGICOS

Estos papelitos son pequeños impulsos para tu vida diaria. Puedes sacarlos como si fueran una galleta de la fortuna, coleccionarlos como acompañantes del día o usarlos como un ritual silencioso. No se trata de hacer “todo bien”. Se trata de crear, cada día, un momento que te devuelva a la claridad, la calma y la dirección.

PREPARACIÓN

Puedes imprimir los papelitos en papel normal o convertirlos en un set real usando tonos de papel de color. El color ayuda a elegir más rápido y hace que todo se sienta “vivo”.

Así se crea automáticamente una mezcla bonita y reconoces tu estado de ánimo más rápido. La categoría se reconoce por el color correspondiente, sin que esté impresa. Esto es extremadamente elegante y tiene de inmediato el efecto de auténticos papelitos mágicos.

Dobla los papelitos mágicos 2x veces y colócalos en un recipiente adecuado (cuenco, caja, frasco).

Recortar 365 papelitos suena a bastante trabajo, y justo ahí está el regalo. No tienes que hacerlo todo en un solo día. Recórtalos en pequeñas etapas. Esta preparación ya es un ejercicio silencioso en tu práctica cotidiana. Vas despacio. Ordenas. Haces algo con las manos. Eso ya es una rutina.

No tomes los papelitos como una obligación. Tómalos como una invitación. Algunos días necesitan sabiduría, otros necesitan calma, otros necesitan valentía. No tienes que forzar nada. Una frase basta. Un momento basta. Estos papelitos son pequeños y precisamente por eso son fuertes. No te sacan de tu vida cotidiana. Te devuelven a ti.



PAPELITO DEL DÍA

Saca 1 papelito por la mañana.

Colócalo en un lugar bien visible.

(Espejo, escritorio, funda del móvil, cartera, ...)

Por la noche: léelo una vez más y deja que “cierre”.

PAPELITO POR TEMA

No tienes que pensar.

Elige un tema que encaje hoy.

Simplemente toma lo que te llame.

PAPELITO DE LA SEMANA

Saca un papelito para la semana.

Así la frase tiene tiempo de desplegarse y hacer efecto.

A menudo el significado cambia cuando la repites.

LOS PAPELITOS DEL AÑO

Convierte el sacar papelitos en una pequeña práctica anual. Elige tus papelitos favoritos por categoría.

avoritos, temas, estado de ánimo, situaciones, sabidurías, meses o tus propias palabras.

Coleccionar. Pegar. Colgar.

Así nace tu propia pequeña colección de tus recordatorios y momentos más importantes.



PAPELITOS MÁGICOS FAVORITOS

SABIDURÍAS

FAVORITOS

TEMAS



FÓRMULAS RITUALES

Para fijaciones claras en forma breve – sin muchas palabras. Estos papelitos son como pequeñas fórmulas: directos, concisos, utilizables ritualmente.

Espacio abierto, mirada clara. 	Límite claro, corazón suave. 	Calma dentro, ruido fuera. 	Bendición aquí, camino libre. 
Comienzo fijado, paso preparado. 	Lo viejo se desprende, lo nuevo se vuelve ligero. 	Orden ahora, presión terminada. 	El enfoque permanece, la dispersión termina. 
Hoy consagrado, guiado con calma. 	Luz en la cabeza, paz en el vientre. 	El calor sube, la dureza cae. 	Protección activa, paz estable. 
La protección está, el acceso se detiene. 	La señal permanece, la duda se va. 	Sostén en el interior, calma en el exterior. 	La limpieza actúa, la cabeza se ilumina. 
Delimitación buena, culpa fuera. 	Decisión clara, paso dado. 	Entrega ahora, alma ligera. 	Gracias pronunciadas, día honrado. 
Tono claro, día claro. 	Aliento largo, mirada amplia. 	La quietud sostiene, la prisa se hunde. 	Corazón abierto, juicio cerrado. 
Valor encendido, excusa apagada. 	Carga abajo, espalda libre. 	Cierre fijado, el resto puede irse. 	Orden en el espacio, orden en la mente. 

Regreso al cuerpo, regreso al momento. 	Ya no cargar, sólo elegir. 	Dentro claro, fuera sencillo. 	Una acción basta, cuando vuelve. 
Hoy tranquilo, mañana sostenible. 	Vuelvo, estoy aquí. 	Protejo, ordeno, sostengo. 	La calma está aquí, yo permanezco. 
Suelto, ventilo, aclaro. 	Bendigo, confío, sigo. 	Estoy de pie, no cedo. 	Decido, lo sostengo. 
Abro el día, cierro la presión. 	Aclaro la mirada, acorto el ruido. 	Establezco límites, permanezco amable. 	Elijo sencillo, elijo auténtico. 
Invito lo bueno, sin agarrar. 	Permito guía, sin empujar. 	Tomo calor, suelto dureza. 	Voy despacio, voy seguro. 
Comienzo de nuevo, si n perderme a mí mismo. 	Entrego lo que no encaja. 	Suelto, me vuelvo libre. 	Honro el camino, sigo adelante. 
Cierro limpiamente, descanso. 	Estímulo más bajo, centro más fuerte. 	Permanecer suave, actuar con claridad. 	Una palabra basta, cuando es verdadera. 
Menos acceso, más paz. 	Ninguna lucha, sólo dirección. 	Ninguna presión, sólo práctica. 	Ningún drama, sólo claridad. 
Cierro, sin pesadez. 	Protejo la calma. 	Honro lo bueno. 	Sostengo el enfoque. 

Tomo el marco en serio. 	Doy el siguiente paso. 	Comienzo. Centro. Final. 	Ningún ruido, sólo voz. 
El humo toma, el aire se vuelve ligero. 	El sonido sostiene, el nervio se calma. 	Ningún aferrarse, sólo confianza. 	El hilo se suelta, la mano queda libre. 
Me quedo conmigo, punto. 	Ningún tirar, sólo postura. 	Ningún correr, sólo paso. 	Fuego tranquilo, corazón despierto. 
La piedra yace, la postura está. 	Ningún exceso, sólo suficiente. 	Sigo adelante, sin obligación. 	La sal protege, el espacio sostiene. 
Elijo el tono claro. 	Lo hago sencillo. 	Lo hago de nuevo. 	Suelto la presión. 
Hoy recogido, mañana fuerte. 	Estoy aquí, y eso basta. 	Dejo fuera lo que dentro molesta. 	Sostengo el centro, no la prisa. 
El cuenco descansa, el centro estable. 	La vela está, la mirada permanece. 	Puerta cerrada, paz encendida. 	Puerta abierta, valor dentro. 
Mirada suave, verdad clara. 	Palabra breve, efecto grande. 	Paso pequeño, camino amplio. 	Pongo orden antes que ritmo. 
Le doy al día un marco. 	Vuelvo, sin rodeo. 	Estoy estable, sin dureza. 	Agua clara, cabeza libre. 

ESTACIONES

Para enraizamiento en el cambio – sin drama. Estos papelitos siguen el curso del año y Te ayudan a configurar transiciones de forma consciente y ligera.

✿ PRIMAVERA ✿			
Empieza con lo más sencillo, que sostiene. 	Ventila los espacios, ventila los pensamientos. 	La luz es mucha, elige lo que Te fortalece. 	Haz pausas, antes de tener que forzarlas. 
Empieza con lo más sencillo, que sostiene. 	Deja venir lo nuevo, sin forzarlo. 	Cuida la energía, en vez de quemarla. 	Di No al exceso, di Sí a la claridad. 
Planta una intención, riégala con repetición. 	Comienza fresco, pero permanece amable contigo. 	Enfía la cabeza con menos input. 	Deja que el calor se vuelva suave, no agitado. 
Sal fuera, para que dentro surja movimiento. 	El crecimiento necesita espacio, no presión. 	La alegría puede ser tranquila, no sólo ruidosa. 	Un buen día no necesita muchos planes. 
Renueva un hábito, no toda Tu vida. 	Un pequeño orden crea gran calma. 	Mantén Tu cuerpo despierto, pero no duro. 	Conserva Tu centro en el bullicio luminoso. 
✿ VERANO ✿			

OTOÑO

Suelta antes
de que se
vuelva pesado.



El orden en el
exterior trae
paz en el interior.



La oscuridad protege,
para que lo nuevo
pueda madurar.



La quietud es
fuerza, cuando
la permites.



Haz espacio, para
que la ligereza
permanezca.



La transición es
fuerza, cuando
la aceptas.



Tómate tiempo,
sin justificarte.



El calor es
nutrición,
no lujo.



Reduce estímulos,
aumenta presencia.



Mantén el calor
en el corazón,
no en el estrés.



Un pequeño
punto de luz basta
para dirección.



Cuida la calma
como un tesoro.



Un enfoque claro
ahora es oro.



Menos prisa,
más sostén.



Vuelve hacia
dentro, sin
perderte.



Cierra hilos
abiertos con
mano suave.



Honra despedidas,
abren caminos.



Recoge lo que
cuenta, deja
caer el resto.



El invierno no es
estancamiento,
sino soltar.



Hazlo más lento,
para que se vuelva
más profundo.



INVIerno

IMPULSOS LUNARES

Para ritmo, intuición y guía silenciosa – sin presión mística. Estos papelitos acompañan fases lunares como orientación apta para la vida cotidiana.

✦ LUNA NUEVA ✦			
Comienza en el interior, luego sigue el exterior. 	Establece una intención, que permanezca silenciosa. 	Construye lo que Te fortalece. 	La repetición convierte el deseo en una práctica. 
Escribe una palabra, que Te oriente de nuevo. 	Elige un comienzo que puedas sostener. 	Dale al camino estructura, sin dureza. 	Alimenta Tu intención con pequeñas acciones. 
Haz espacio para aquello que quiere surgir. 	La oscuridad es un escenario para la claridad. 	El crecimiento necesita paciencia, no presión. 	Dí Sí al desarrollo y No a la dispersión. 
Deja que las metas sean pequeñas, para que crezcan. 	Un comienzo silencioso es a menudo el mejor. 	Lo que nutres, se vuelve visible. 	Mantén Tu energía en lo que cuenta. 
Decídate por dirección, no por estrés. 	Hoy basta un Sí claro. 	Deja que Tu fuerza se vuelva lenta. 	Haz un progreso que repitas mañana. 
⤴ CRECIENTE ⤴			

✿ **LUNA LLENA** ✿

Mira con
claridad,
sin juzgar.



Deja que los
sentimientos
fluyan, no gobiernen.



Deja caer lo
que Te carga.



Reduce,
hasta que
surja calma.



Honra lo que se
ha vuelto visible.



Celebra lo
que sostiene,
y suelta el resto.



Hazlo
sencillo y
vuélvete libre.



Entrega lo que
no es Tu encargo.



Termina una cosa
conscientemente.



Los límites son
hoy especialmente
valiosos.



Ve más
despacio, para
que se suelte.



Limpia el espacio,
limpia la cabeza.



El agradecimiento
abre la mirada
hacia la plenitud.



Saca el exceso
fuera, conserva
claridad.



Soltar es un
paso activo.



Dí No al
viejo ruido.



Dí la verdad
en voz baja y
con claridad.



La plenitud es
un momento, no un
estado permanente.



Cierra círculos
abiertos en la
vida cotidiana.



Menos
es ahora
protección.



✿ **MENGUANTE** ✿

IMPULSOS SOLARES

Para fuerza, orientación y puntos de giro claros – sin patetismo.
Estos papelitos siguen el curso del sol y hacen tangibles las transiciones.

✧ SOLSTICIO INVIERNO ✧

La luz vuelve,
aunque comience
pequeña.



Después del frío,
llega el calor.



Equilibrio significa:
no exagerar nada.



El balance es
el comienzo del
crecimiento verdadero.



Reúne fuerzas,
antes de tomar
nuevos caminos.



Honra la quietud
como base.



Crea orden,
para que lo nuevo
tenga espacio.



Elige un
ritmo fresco,
que sea sostenible.



Hoy cuenta
mirar hacia delante,
más que hacia atrás.



Haz que los espacios
interiores sean
amables y claros.



Deja que
luz y calma
trabajen juntas.



Un paso
claro devuelve
el equilibrio.



Comienza con
calor, no con
obligación.



Un punto de luz basta
para seguir adelante.



Empieza sin
planearlo todo.



Sal fuera y
llévate contigo.



Establece una intención
como una vela:
clara y tranquila.



Today, one clear
yes is enough.



Hoy: equilibrar,
no impulsar.



La renovación
comienza con
sencillez.



⌄ EQUINOCCIO PRIMAVERA ⌄



✧ SOLSTICIO VERANO ✧

La gratitud
conserva
a plenitud.



La luz más
alta necesita
límites claros.



El balance
vuelve cuando
simplificas.



Ordena lo que
interiormente
Te dispersa.



Cuida las pausas
como parte
de la fuerza.



Sostén Tu
energía como
algo valioso.



Equilibrio
significa: entregar
lo que es demasiado.



Termina lo que Te
mantiene abierto.



Dí Sí a la
alegría que
no Te vacía.



Elige lo esencial
en la abundancia.



Mantén calor en
palabras y actos.



Honra el
cambio como
fuerza natural.



Celebra, sin
perderte.



Deja que el calor
intenso se vuelva calor
suave, no estrés.



Elige un
enfoque para el
tiempo más oscuro.



Reduce estímulos,
aumenta presencia.



Hoy: irradiar, pero
permanecer estable.



Un buen día
también es un
día tranquilo.



Haz las
despedidas
limpias y dignas.



Hoy: equilibrar, cerrar,
seguir adelante.



⌄ EQUINOCIO OTOÑO ⌄

SABIDURÍAS RITUALES

Para frases profundas que sostienen – sin instrucción. Estos papelitos son anclas tranquilas: claras, dignas, aptas para la vida cotidiana.

Una pequeña señal puede ordenar una gran vida.	La bendición actúa con más fuerza cuando no quieres forzarla.	Un cierre silencioso trae más paz que un reinicio ruidoso.	Los límites no son muros, son orientación.
			
La repetición convierte un momento en una dirección.	La cercanía surge por presencia, no por explicaciones.	La fuerza ritual surge cuando realmente Te hablas en serio.	Cada regreso a Ti es un paso logrado.
			
Un No claro es a menudo la forma más pura de protección.	Soltar es una decisión, no un estado de ánimo.	La práctica más sencilla es a menudo la más sostenible.	Una señal basta, cuando la tomas en serio.
			
La claridad no es dura, es honesta.	La decisión es calma en movimiento.	La intención es una brújula, no un juicio.	Quien camina despacio vuelve a oír lo que es correcto.
			
La consagración es atención, no esfuerzo.	El agradecimiento hace el camino digno, incluso cuando fue difícil.	La protección comienza allí, donde ya no Te pierdes.	El cuerpo reconoce la verdad a menudo antes que la cabeza.
			
Quien crea orden dentro, actuará más tranquilo fuera.	La limpieza es menos hacer y más dejar fuera.	Una transición se vuelve ligera, cuando no la combates.	Un buen ritmo sana más que un plan perfecto.
			

MONTHLY IMPULSES

Para meses reales en una vida real. Estos papelitos dan pequeños impulsos rituales por mes, que se pueden colocar fácilmente en la vida cotidiana.

✧ ENERO ✧			
El calor es un ritual: té, manta, calma. 	La escarcha aquíeta, usa la quietud como punto de partida. 	La luz vuelve, abre una ventana para posibilidades. 	Cuída un hábito como un pequeño fuego. 
Menos citas, más dirección. 	Despeja un rincón, para que Tu año pueda respirar. 	Limpia un objeto y tómallo de nuevo en uso. 	Dí Sí a la calma, aunque la cabeza empuje. 
Haz el comienzo tan pequeño que seguro logre. 	Pon una señal para claridad, no para perfección. 	Escribe una palabra que Te sostenga, y mantenla contigo. 	Encuentra Tu ritmo, antes de querer más. 
Dí una vez conscientemente suficiente y dilo en serio. 	Elige una cosa que protejas este mes. 	Acorta lo superfluo, para que sólo quede lo esencial. 	Un límite claro es una bendición silenciosa. 
Comienza despacio, para que sostenga. 	Deja el enfoque donde lo veas por la mañana. 	El calor sigue a la atención, no a la prisa. 	El mes se vuelve más ligero cuando lo desenredas. 
✧ FEBRERO ✧			

✿ MARZO ✿

Establece una
fresca intención,
sin presionarte.



El aire se vuelve
más suave, ábrete
al movimiento.



La lluvia aclara;
déja que también
actúe dentro.



Saca la falta de
claridad del día,
como hilos de la tela.



Coloca algo verde para
que el crecimiento
se vuelva visible.



Lleva una
decisión de la
cabeza a las manos.



Consagra una
mañana a la
sencillez.



Decídete por
un foco claro.



Ordena papeles,
para que dentro
el orden le siga.



Un corto paseo
puede ser un
comienzo ritual.



Coloca un
cuenco de agua
y aquíeta.



Coloca una piedra
como ancla para
estabilidad.



Deja que lo nuevo
primero sea pequeño,
entonces vuelve fuerte.



Haz espacio
en el armario, haz
espacio en la mirada.



Renueva un
lugar que
tocas a diario.



Habla con amabilidad
sobre Tí, eso es
práctica verdadera.



Cuando dudes: da
un paso y luego
mira más allá.



La primavera comienza,
cuando vuelves a
creer en Tí.



Comienza
con lo que se
siente ligero.



Un mes puede
crecer, sin que
Tú lo empujes.



✿ ABRIL ✿

✿ MAYO ✿

Dí gracias,
antes de seguir
planeando.



Coloca algo
bello y tómallo
en serio.



Más luz
significa: cuida
Tu energía.



Tómate tiempo
para lo que
Te recarga.



La floración
es invitación,
no rendimiento.



Cuando sea
demasiado:
acorta, no luches.



Decídete por
pausas, antes
de necesitarlas.



El sol en el
exterior necesita
calma en el interior.



Elige un
Sí que calme
Tu corazón.



Una pequeña
celebración en la vida
cotidiana Te ensancha.



Consagra un
día a la fuerza,
sin dureza.



Un plan claro es
una protección,
no una jaula.



Deja entrar más luz
en Tus espacios.



Cuida relaciones
como un ritual vivo.



Sostén Tu enfoque
como una llama, no
como una obligación.



Dale movimiento
al cuerpo, para
que la mente siga.



Sal fuera, para
que dentro vuelva
a surgir orden.



Haz visible un
nuevo comienzo,
aunque sea silencioso.



Bebe agua como
un regreso a Tí.



Dí No a cosas
que Te dispersan.



✿ JUNIO ✿

✎ JULIO ✎

El calor exige límites, ponlos temprano.



Despeja la cabeza con un corte claro en el calendario.



Madurez significa: seleccionar, no coleccionar.



Toma un proyecto y llévalo a su fin.



Mantén Tu día más sencillo, de lo que piensas.



Deja ir la exageración, conserva lo bueno.



Dí Sí al disfrute que no Te agota.



Un cierre claro vale más que diez nuevos comienzos.



Una tarde fresca puede ser un ritual silencioso.



Honra Tu fuerza, no derrochándola.



Cuida Tu centro, antes de dar más.



Deja que la inquietud se derrita en calor.



Regálate sombra: menos estímulo, más paz.



Haz espacio para el juego, para que el valor permanezca vivo.



Cuida Tus noches, son Tu base.



Mantén Tu espacio limpio, para que permanezcas claro.



Cuida la alegría, sin perseguirla.



El mes Te sostiene, cuando no lo sobrecargas.



Coloca un grano o una semilla como señal de plenitud.



El agradecimiento hace visible la plenitud.



✎ AGOSTO ✎

SEPTIEMBRE

Pon una señal
para orden, no
para severidad.



El aire se vuelve más
tranquilo, vuélvete Tú
también más tranquilo.



Hazlo sencillo,
para que actúe.



Enciende una
vela y mantente
en lo esencial.



Comienza un
nuevo ritmo con
pequeños pasos.



Recoge lo que
Te hace bien, y
suelta el resto.



La niebla es una
señal: ve despacio,
no a ciegas.



Limpia Tu zona de
entrada, para que la
bienvenida vuelva ligera.



Retira cargas antiguas,
antes de que vuelvan
a volverse pesadas.



Cuida el cuerpo como
un templo en la
vida cotidiana.



Elige la quietud
como respuesta
al ruido interior.



Fortalece Tu
protección con
decisiones claras.



Toma Tus límites
en serio, aunque
nadie mire.



Una mañana clara
hace estable el día.



Dale al mes un tema
y permanece con él.



Una luz cálida
ordena más que
muchas palabras.



Escribe lo que
quieres soltar
y déjalo aparte.



El otoño comienza,
cuando simplificas.



Honra transiciones,
Te sostienen.



Deja ir cosas
que son sólo
costumbre.



OCTUBRE

✎ NOVIEMBRE ✎

La calma aquí
no es pausa,
sino práctica.



Se vuelve más oscuro
fuera, mantén
una luz dentro.



Cierra, para
que el año
se redondee.



Enciende luz,
no sólo velas,
también esperanza.



Coloca una hoja
como señal
del cambio.



Reduce estímulos,
para volver a oírte.



Honra a Tus ancestros,
ellos Te sostienen.



Haz el hogar
despacio, como
una limpieza.



Cuida Tu sueño
como algo sagrado.



Dale a la tristeza
espacio, para
que pueda seguir.



Devuelve lo que
no pertenece a Tí.



Mantén pequeños
rituales que Te
ablanden.



Deja ir lo viejo con
dignidad, en vez
de aferrarte a ello.



Háblate como a
un buen amigo.



Prepara un símbolo
para nuevo comienzo.



Elige gratitud
como cierre, no
como obligación.



Un mes de
profundidad
no necesita prisa.



Consagra una
noche a mirar
atrás sin juicio.



Menos palabras,
más calor.



El nuevo año
comienza cuando
haces paz.



✎ DICIEMBRE ✎

PALABRAS FINALES

No tienes que construir Tu vida de nuevo, para más práctica.

Basta con cambiar el momento. Exactamente para eso está pensada la Edición Ritualis 365. Como acompañante a través de días reales. No perfectos. Algunos papelitos actúan como un ritual, otros como una pequeña protección, algunos como un cierre tranquilo. A veces ya basta una frase para orientarte de nuevo.



Usa los papelitos de la manera que encaje con Tu vida cotidiana. Saca cada día uno o sólo cuando Tú lo consideres necesario. Puedes elegir por temas o mezclarlo todo. Puedes coleccionarlos, colocarlos de forma visible o simplemente leerlos brevemente y seguir adelante. Lo decisivo no es cuánto haces, sino que los aplicas. La práctica ritual no surge por intensidad, sino por consciencia. Cada día en el que Te recoges brevemente y Te enfocas de nuevo es un buen día.



~ EARTHUM ~

Tu Refugio | Cuerpo • Mente • Alma

« Prácticas Sagradas para una Vida Simple »

Más contenidos y materiales complementarios de Earthum, así como música seleccionada, los encontrarás en [**www.Earthum.eu**]

Copyright © 2025 Earthum® | Todos los Derechos Reservados | Edición 1.0

TE DAMOS LAS GRACIAS

Muchas gracias por elegir este producto y apoyar a Earthum.

Tu compra nos permite ofrecer más contenidos, libros y materiales complementarios con cuidado y calidad.

Que esta obra Te acompañe en Tu camino, fortalezca Tu práctica y Te abra perspectivas personales.

NOTA DE USO

Esta obra se ofrece exclusivamente para uso privado.

Ninguna parte de este documento puede ser reproducida, compartida, publicada, vendida o utilizada de forma pública o comercial sin la autorización previa por escrito del titular de los derechos de autor.

Los contenidos sirven exclusivamente para la información y la práctica personal y no sustituyen ningún tipo de asesoramiento profesional.

Earthum® no asume ninguna responsabilidad por consecuencias directas o indirectas derivadas del uso de esta obra, de los contenidos o de las prácticas descritas.