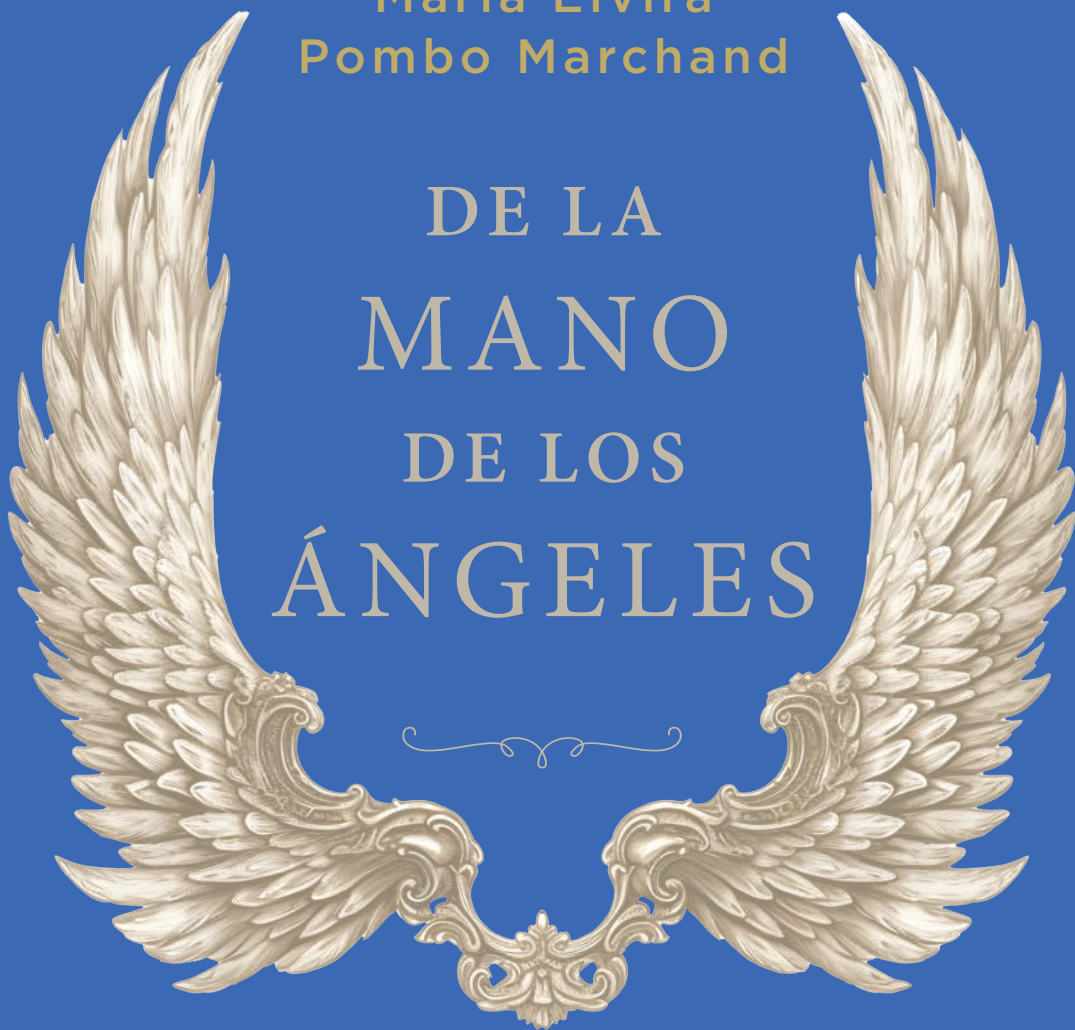


María Elvira
Pombo Marchand

DE LA
MANO
DE LOS
ÁNGELES



Manual para vivir

Edición actualizada
Contiene baraja de cartas

Luciérnaga

MARÍA ELVIRA
POMBO MARCHAND

De la mano de los ángeles

Manual
para vivir



 Ediciones
Luciérnaga

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: María Elvira Pombo Marchand, 2011.

© de la imagen de cubierta: Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: noviembre de 2015

Segunda impresión: mayo de 2016

Primera edición en nueva presentación: enero de 2019

Primera edición en esta presentación: enero de 2024

© Edicions 62, S.A., 2024

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19996-14-5

Depósito legal: B. 18.427-2023

Impresor: Gómez Aparicio

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

CON GRATITUD INFINITA.....	13
PRÓLOGO.....	15
INTRODUCCIÓN.....	17

1

LA MAGIA DE LOS ÁNGELES.....	21
¿Quiénes son los ángeles?.....	23
¿Cómo son los ángeles?.....	24
¿Quién está conmigo?	25
¿Cómo iniciar la comunicación con los ángeles?	27
Pasos para comunicarnos con los ángeles.....	29
Formas de comunicación con los ángeles	30
Los signos, las señales y las coincidencias.....	33

2

LA MAGIA DE LAS LEYES UNIVERSALES DE LA ENERGÍA..... 49

3

EL ARCÁNGEL MIGUEL NOS ENSEÑA LA LEY
DE LA INTENCIÓN 57

Arcángel Miguel..... 59

Ley de la intención 61

Aplicar la ley de la intención 66

4

EL ARCÁNGEL URIEL NOS ENSEÑA LA LEY
DE TODO ESTÁ EN ORDEN Y LA LEY DEL BIENESTAR..... 75

Arcángel Uriel 77

Ley de todo está en orden 79

Encontrar el aprendizaje..... 83

Encontrar el nuevo camino o alternativa..... 84

Aplicar la ley de todo está en orden 85

Ley del bienestar 88

Aplicar la ley del bienestar 91

La incertidumbre..... 93

5

EL ARCÁNGEL JOFIEL NOS ENSEÑA LA LEY DEL PRESENTE 99

Arcángel Jofiel..... 101

La ley del presente 102

Aplicar la ley del presente..... 107

6

EL ARCÁNGEL RAZIEL NOS ENSEÑA LA LEY DEL KARMA Y LA LEY DE LA ATRACCIÓN 115

Arcángel Raziel 117

Vidas pasadas 119

Ley de acción-reacción o ley del karma..... 120

Ley de la atracción 130

7

EL ARCÁNGEL ZADAQUIEL NOS ENSEÑA LA LEY DE LOS MAESTROS Y LA LEY DEL PERDÓN 141

Arcángel Zadaquiel..... 143

Ley de los maestros 144

¿Cómo aprovechar a los maestros de aprendizaje? 146

Ley del perdón 150

EL ARCÁNGEL RAGUEL NOS ENSEÑA LA LEY DE LAS DECISIONES..... 163

Arcángel Raguel 165

Ley de las decisiones..... 166

Las emociones como guías 168

EL ARCÁNGEL RAFAEL NOS ENSEÑA ACERCA DE LA SANACIÓN 185

Arcángel Rafael 187

La sanación 189

Los chacras y la sanación 192

Enfermedades y significado energético 199

LEY DE LA MISIÓN 213

Ley de la misión 215

Misión = don único + aprendizajes..... 217

Ejercer el don único conecta con la abundancia 221

Cómo escoge el alma su misión..... 221

El desarrollo de la misión 225

Aplicar la ley de la misión 227

1

LA MAGIA DE LOS ÁNGELES

*LA MAGIA ES LA CAPACIDAD DE TRANSFORMARNOS
A NOSOTROS MISMOS, Y ASÍ, NUESTRA REALIDAD.*





El objetivo de la magia es que seamos felices. El requisito principal para hacer magia es creer que todo es posible.

Con el apoyo de los ángeles, maestros y seres de luz, podremos aplicar las leyes universales de la energía, recibir sus maravillosos mensajes, llenándonos de armonía y felicidad.

Este libro contiene información y explicaciones acerca de las principales leyes universales de la energía y de los arcángeles que nos apoyan para aplicarlas. Con su guía escribí ejercicios prácticos para incorporar sus enseñanzas a nuestra vida diaria.

¿QUIÉNES SON LOS ÁNGELES?

Los ángeles son seres de luz encargados de guiar a los seres humanos para que descubran sus dones y logren aprovechar cada momento de su vida para ser felices. La palabra *ángel* viene del griego *ángeles* que quiere decir «mensajero de Dios».

Todos los seres humanos tenemos ángeles y arcángeles que nos acompañan, sin importar las creencias religiosas o los estilos de vida. La mayoría de las religiones hablan de ángeles y arcángeles. Algunas usan otros nombres, sin embargo, según mi experiencia, ellos no pertenecen a ninguna religión específica. Mucho antes de que existieran las religiones, existieron estos seres de luz.

Cada uno de nosotros tiene ángeles y arcángeles acompañándonos en este momento. Son seres creados por Dios, en los cuales podemos confiar para ayudarnos en cualquier área de nuestras vidas que queramos cambiar o mejorar. No se necesita tener un don para percibirlos, sentirlos y recibir su guía. Es cuestión de aprender a hacerlo. Ellos ayudan a todos los que los llaman, sin condiciones, y no hay que darles nada a cambio. Lo único que hay que hacer es abrirse a vivir la aventura de experimentar su presencia.

¿CÓMO SON LOS ÁNGELES?

Los ángeles son seres de luz y no tienen cuerpo, tienen aura o un campo energético que varía de color dependiendo del ángel o del arcángel. Sin embargo, ellos se presentan de forma que los podamos reconocer, de acuerdo a nuestras creencias. Algunas culturas han definido a los ángeles como seres alados con túnicas largas. Esta es una de las formas más comunes de aparecerse en sueños y visiones, pero algunas personas ven a los ángeles como destellos o chispitas de luz.

Los ángeles son seres asexuados, es decir, no son hombres ni mujeres. Sin embargo, hay algunos que tienen predominancia de una u otra energía para apoyar a los seres humanos en ciertos aspectos de la vida.

Los ángeles se presentan de todos los colores y tamaños y, al igual que las personas, tienen características propias. Ellos vibran o tienen una energía diferente a la nuestra. Para entenderlo mejor, podemos relacionarlos con las ondas del televisor o de la radio, las cuales están alrededor nuestro, pero necesitamos un «receptor» para verlas u oírlos. En el caso de los ángeles, nuestro receptor es nuestra intención o disposición a trabajar con ellos. Su energía se puede sentir, y algunas personas los pueden ver u oír. Este libro está diseñado tanto para las personas que quieran iniciar su relación con los ángeles, como para aquellas que desean profundizarla.

Cualquiera que sea la forma en la que los percibamos, lo que tienen en común es que su presencia siempre genera una sensación de paz y armonía.

¿QUIÉN ESTÁ CONMIGO?

Antes de nacer, hacemos una especie de «junta directiva», en donde escogemos los seres de luz que nos acompañarán en esta vida. Estos son:

LOS ÁNGELES DE LA GUARDA

Son encargados por Dios para acompañarnos y «hechos a la medida» para cada ser humano, por lo tanto, son especiales. Su misión es apoyarnos y ayudarnos a hacer los aprendizajes y desarrollar nuestros dones. Están dedicados únicamente a nosotros y no los compartimos con nadie. Los seres humanos tenemos dos o más ángeles de la guarda. Uno de ellos suele tener una energía fuerte que empuja para que cumplamos nuestra misión; el otro suele ser un poco más calmado y está dedicado a brindar armonía y tranquilidad.

LOS ARCÁNGELES

Son seres de luz como los ángeles de la guarda, pero tienen una mayor vibración o lo que me gusta llamar «más experiencia». La mayoría de los nombres de los arcángeles terminan en *-el*, que en hebreo quiere decir «Dios». Hay dos excepciones: Metatrón y Sandalfón. Los arcángeles son como jefes de los ángeles de la guarda y cada uno tiene funciones específicas. Los arcángeles a veces son llamados por diferentes nombres, pero en este libro utilizaremos los más comunes.

LOS MAESTROS

Son seres iluminados que caminaron sobre la tierra enseñando y guiando espiritualmente a la humanidad y ahora nos acompañan desde el «otro lado». Entre los maestros están: Jesús, Buda, Melquisedec, Mahoma, Ganesh, Quan Yin, entre otros. Normalmente, nuestro maestro principal corresponde a la religión en la cual escogemos nacer. A lo largo de nuestra vida los maestros pueden cambiar o unirse a los que ya tenemos, dependiendo de nuestras experiencias o solicitudes.

LOS GUÍAS ESPIRITUALES

Son almas de nuestros seres queridos. Hay como mínimo un guía espiritual que nos acompaña desde que nacemos hasta nuestro regreso al hogar (muerte), que puede ser una bisabuela o alguien que murió varios años antes de que nació. Durante la vida, vamos sumando guías espirituales, pues normalmente los familiares o amigos muy cercanos que fallecen deciden acompañarnos en el resto del camino.

OTROS ÁNGELES

Son ángeles adicionales que a veces nos acompañan y, aunque no son de la guarda nos protegen y guían. Estos ángeles se pueden pedir mentalmente o son asignados por Dios si estamos pasando por una situación difícil de aprendizaje. También pueden llegar a nosotros gracias a las oraciones o meditaciones de otras personas que piden por nuestro bienestar.

De los seres de luz descritos anteriormente, los ángeles y los arcángeles nunca se han encarnado, es decir, no han tenido una vida en la

Tierra. Sin embargo, hay algunas excepciones. Los maestros y guías espirituales sí han vivido en la Tierra.

Los ángeles, maestros y guías espirituales sienten un amor profundo e incondicional por nosotros. Ellos ven nuestro verdadero ser y van más allá de nuestras faltas y equivocaciones. No nos juzgan, pues entienden nuestros miedos, sueños y preocupaciones. Ellos acuden a nosotros con solo llamarlos mentalmente y su respuesta es inmediata. Al pensar «ángeles, necesito vuestra ayuda», nos rodeamos de ellos y de su luz.

Los seres de luz no están limitados por el tiempo y el espacio, por lo tanto, pueden estar con varias personas a la vez. Este grupo de seres comparte la misión de apoyarnos, guiarnos y protegernos.

¿CÓMO INICIAR LA COMUNICACIÓN CON LOS ÁNGELES?

Para iniciar la comunicación con los ángeles es importante entender la **ley del libre albedrío**, pues rige a todos los seres de luz que nos acompañan. Esta ley dice que todos los seres humanos somos libres de tomar decisiones basadas en nuestras creencias personales. Los ángeles no pueden interferir con nuestra libertad de decidir, la deben respetar. Aunque ellos saben lo que necesitamos, no pueden intervenir en nuestra vida sin nuestra autorización o solicitud. De igual forma, si después de recibir sus mensajes, escogemos hacer algo diferente, ellos no se molestan, ni tendremos ningún tipo de repercusión. Siempre nos acompañarán amorosamente.

Es así como los ángeles nos guían, pero nunca tomarán una decisión por nosotros. Más bien nos ayudarán a ver las diferentes alternativas para que podamos tomar una decisión que nos acerque al bienestar. La responsabilidad sobre nuestros pensamientos, palabras, acciones, actitudes y omisiones siempre es nuestra.

Como en toda regla, hay excepciones: en el caso de muerte antes de tiempo. Es decir, si nos encontramos en peligro y no es el momento

de morir (regresar al hogar), los ángeles intervendrán sin que se lo solicitemos. Hay muchas personas que han visto o sentido el apoyo de sus ángeles en momentos de peligro, ya sea porque aparecen como personas que los ayudan y después desaparecen, o porque oyen voces que los guían o advierten.

Podemos pedir el apoyo de nuestros ángeles para todo lo que necesitemos. No hay milagros difíciles o fáciles, ni ayuda grande o pequeña. Para estos seres de luz todo es igual, no hay grado de dificultad. La dificultad se la ponemos nosotros con nuestras dudas y miedos. Si creemos que todo es posible y lo merecemos, con la ayuda de los ángeles la vida se llena de oportunidades inesperadas y magia.

Recuerden, los ángeles son mensajeros de Dios y parte de Él. Por lo tanto, al trabajar con ellos estamos apoyándonos en Él.

Para mí, la comunicación con los ángeles es una experiencia y no una creencia. Esto quiere decir que el proceso para compartir con ellos empieza permitiéndoles entrar en nuestra vida «a ver qué pasa».

El primer consejo es abrirse a experimentar su apoyo y guía. No es necesario creer en ellos para que se manifiesten, lo único que hay que hacer es abrirse a ensayar.

Cada uno de nosotros va creando su camino espiritual, el cual es único. Lo más importante es disfrutar esta aventura que hoy empieza, pues todos llegaron a este libro por una razón. ¡Descúbranla en compañía de sus ángeles!

PASOS PARA COMUNICARNOS CON LOS ÁNGELES

SINTONIZARNOS

Sintonizarnos es fijar la intención, y se hace así:

- * Respirar profundo tres veces con los ojos cerrados. Respirar, para mí, significa *recibir espíritu*, es como encender la radio.
- * Sintonizar la emisora: «Me abro a recibir la guía, la protección y la información de los seres de luz, ángeles, maestros y guías espirituales».
- * Visualizar que nos rodean de una luz blanca que nos protege y facilita la comunicación.
- * Pedir mentalmente al arcángel Miguel que nos proteja y nos acompañe en el proceso, liberándonos de dudas o miedos que puedan interferir.

PEDIR SU AYUDA

Hay muchas formas de solicitar el apoyo de los seres de luz. A continuación, indico algunas de ellas:

PENSAR: mentalmente, pedir a nuestros ángeles ayuda en cualquier momento del día y con tranquilidad: «Ángeles, ayudadme con la reunión de trabajo de esta tarde».

ESCRIBIR: a través de una carta o nota, solicitar el apoyo de nuestros ángeles contándoles nuestros más profundos miedos, ansiedades y sueños.

VISUALIZAR: imaginar a nuestros ángeles rodeándonos y trabajando con nosotros los temas que queremos cambiar o mejorar. También podemos rodear de ángeles a nuestros seres queridos, nuestro lugar de trabajo o las personas involucradas en el asunto que queremos solucionar o con quienes compartimos una reunión o un trabajo.

VERBALIZAR: expresar en voz alta nuestras peticiones.

RECIBIR LA RESPUESTA

Una vez que hemos sintonizado y pedido su apoyo, el siguiente paso es abrirnos a sus respuestas. Hay cuatro formas básicas de comunicación con los ángeles que todos podemos utilizar sin necesidad de un don especial o cambios en el estilo de vida.

FORMAS DE COMUNICACIÓN CON LOS ÁNGELES

LOS SUEÑOS

Al dormir, la mente se aquieta y nuestro ego toma una actitud pasiva. Es en estos momentos cuando podemos recibir mensajes de los ángeles y demás seres de luz. El mensaje del sueño es la emoción que se tiene y no las imágenes. Muchas veces los sueños pueden no tener sentido, sin embargo, la emoción siempre será clara. Si recordamos el sueño, es importante tomar un tiempo antes de levantarnos de la cama para sentir. El dalái lama dice: «Dormir es la mejor forma de meditación».

PARA RECIBIR INFORMACIÓN A TRAVÉS DE LOS SUEÑOS

Antes de dormir, sintonizamos, y después, visualizamos o imaginamos a los ángeles de la guarda y demás seres de luz que nos acompañan. No es necesario saber quiénes son, solo con mencionarlos es suficiente: «Llamo a mis ángeles, maestros, guías espirituales y demás seres de luz para que me acompañen y den mensajes a través de los sueños con respecto a _____ (*describir el tema*). Luego, agradecemos la información como si ya la hubiéramos recibido. Siempre que pidamos el apoyo de los ángeles lo recibiremos, sin condiciones. Algunos se acordarán de los sueños, otros puede ser que no. Muchas personas, sobre todo las que son controladoras, creen que no sueñan o no se acuerdan de ellos. Sin embargo, la información la reciben a nivel inconsciente y tendrán una sensación de tranquilidad al despertar. Cuando repasemos o enfrentemos la situación para la cual pedimos apoyo tendremos:

- * Mayor claridad.
- * Nuevas opciones o alternativas. Es importante explorarlas, aunque sean completamente diferentes a lo que se espera o cree.
- * Disminución de la ansiedad con respecto al tema que nos preocupa.
- * Información y respuestas que «no sabemos de dónde salieron».

LA INTUICIÓN

Según el diccionario, *intuición* es una percepción clara e inmediata de una idea o situación, sin necesidad de razonamiento lógico. En mi experiencia, la intuición es un deseo inexplicable de hacer algo, que viene del corazón. Es la primera idea que se me viene a la cabeza cuando voy a tomar una decisión o pienso en alguien. Es la voz interior que me guía con tranquilidad. La intuición no genera ansiedad, y si al pensar en una alternativa sentimos una molestia en la boca del estómago, esto es miedo. La intuición también se presenta en forma de imágenes o ideas que salen «de la nada». En nuestra cultura la relacionamos con el sexto sentido de las mujeres, pero la verdad es que todos los seres humanos contamos con ella. Lo que pasa es que los hombres tienden a pensar más las cosas y ponerles lógica, lo cual interfiere con la intuición. En cambio, las mujeres se dejan llevar más por lo que sienten.

Muchas personas identifican la intuición después de los hechos, y en la mayoría de los casos es cuando la reacción es: «Yo lo sabía, y no me hice caso».

Otra forma como se manifiesta la intuición es cuando entramos a una reunión y sentimos que el ambiente está pesado o cuando nos encontramos con alguien y sentimos que no está bien o que algo le pasa.

PARA DESARROLLAR LA INTUICIÓN

Empezamos por «sintonizarnos», después hacemos una pregunta sencilla, como, por ejemplo: «¿Cuál es el camino más rápido para llegar a la oficina hoy?». Lo primero que llegue es la respuesta de los ángeles, sin pensar. Utilicemos la imaginación con preguntas claras y sencillas. A medida que vayamos viviendo el resultado de seguir la intuición, nos será más fácil dejarnos guiar por el corazón.

Después de haber pedido a los ángeles respuestas o ayuda, pongamos mucha atención a los sentimientos e ideas, y fijémonos en aquellos que son repetitivos o resaltan.

LOS SIGNOS, LAS SEÑALES Y LAS COINCIDENCIAS

Esta es una de mis formas favoritas de comunicarme con estos seres de luz, pues unen lo material con lo espiritual. Los signos o señales se presentan en forma de una canción, un aviso publicitario o una persona que responde nuestra inquietud.

Por ejemplo, una vez salía de una cita en un lugar que no conocía, seguí las instrucciones que me dieron para llegar a la calle principal, pero en un momento sentí mucha angustia. Les pedí una señal a los ángeles de que estaba en el camino correcto y que me acompañaban. Unos minutos después, se encendió el luminoso de un local que decía «Panadería Arcángel San Miguel». Sonreí, y llegué tranquila a mi casa.

Como ya mencioné anteriormente, no hay grado de dificultad en los milagros y podemos pedir a nuestro guía sobre cualquier aspecto de la vida. Aquí, un ejemplo de cosas cotidianas: una amiga estaba tomando una decisión entre remodelar un apartamento viejo o com-

prar uno nuevo más pequeño. Les pidió guía a sus ángeles y, ese día, iba conduciendo por la autopista y vio una valla publicitaria que decía: «Remodele, no lo piense más, cuente con nosotros». Esta señal le confirmó lo que ya sabía en el fondo de su corazón y así lo hizo.

Las coincidencias también son señales. Según mi experiencia, las coincidencias como actos de azar no existen, siempre son guías o mensajes de Dios, los ángeles y seres de luz. Cuando les pedimos apoyo, una de las formas de recibirlo es a través de ellas. Muchas personas están acostumbradas a desecharlas como producto de su imaginación, pero yo los invito a estar atentos a ellas para recibir sus respuestas, pues los ángeles empiezan inmediatamente a trabajar para responder a nuestras solicitudes.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PEDIR SIGNOS Y SEÑALES

CANTIDAD DE SEÑALES: los ángeles son «literales», por lo tanto se deben pedir las señales necesarias para que entendamos el mensaje. Si pedimos solo una, eso será lo que nos darán y podríamos no entenderla o no verla.

TIEMPO: al pedir señales debemos agregar la palabra *hoy*. Por ejemplo: «Ángeles, os pido las señales necesarias el día de hoy para guiarme acerca de _____».

RELAJACIÓN: después de pedir una señal, es importante no sentir miedo de no recibirla o no verla, porque la podemos bloquear. Si sentimos que se está demorando, lo mejor es recordarles mentalmente a los ángeles que estamos pendientes de ella.

CONFIRMACIÓN: si la señal no es clara o nos sorprende tanto que no lo podemos creer, podemos pedirles a los ángeles una nueva que nos confirme que lo entendieron.

PARA APRENDER A PEDIR SEÑALES

Todos los días por la mañana, escoger un tema y pensar o decir en voz alta: «Ángeles, por favor, enviadme las señales necesarias el día de hoy para que me guíen con respecto a _____».

Este ejercicio se puede repetir durante el día, con respecto a cualquier situación.

Otro ejemplo de señales es el caso de una amiga que estaba muy ilusionada con comprar una casa, pero tenía un poco de miedo de endeudarse. Pidió señales a los ángeles, y después de dejar a su hija en el colegio, encendió la radio. Cuál no sería su sorpresa cuando lo primero que oyó fue un anuncio que decía: «Siempre he soñado con una casa con jardín. Llegó el momento, pedí un préstamo a Colmena (entidad bancaria)». Inmediatamente, sintió que era una señal pues le resonó. Hoy lleva seis años viviendo feliz en su casa.

LA MEDITACIÓN

Los ángeles y los seres de luz pueden enviarnos sus respuestas o mensajes a través de las imágenes, emociones o palabras que percibimos cuando meditamos.

Meditar, para mí, es un estado de conciencia que se logra al reducir el número de pensamientos por segundo para acallar la mente. Esto se hace relajándonos y enfocando los pensamientos y nuestra respiración o los latidos del corazón. Es ir dentro de nosotros, donde están Dios y todas las respuestas que necesitamos. Al meditar, nos conectamos con Él, con los ángeles, los arcángeles y los maestros, para que junto con ellos creemos bienestar en nuestras vidas. Cuando medito, visualizo una conexión con el corazón de Dios y siento

el amor infinito que llena mi cuerpo, mi mente y mi espíritu de una inmensa paz.

Hay técnicas que nos enseñan a hacerlo profundamente y a desarrollar nuevas habilidades. Sin embargo, para efectos de este libro, enseñaré una forma fácil de hacerlo. Las diferentes religiones y culturas utilizan otros nombres como *rezar* u *orar*. Una gran maestra una vez dijo que rezar era hablar con Dios y meditar era recibir su respuesta.

Lo más importante es sentir paz y tranquilidad, por eso, al principio no debemos poner un límite de tiempo. Se puede empezar por uno o dos minutos diarios e ir incrementándolos a medida que sentimos que queremos hacerlo y lo disfrutamos, no por obligación.

Hay meditaciones guiadas, las cuales incluiré en este libro. Pero también cada uno puede definir su forma de meditar. Lo importante es mantener la intención de relajarse y conectarse con los seres de luz para nuestro bienestar. No hay una forma adecuada o equivocada de meditar, lo importante es que nos genere tranquilidad. En cada capítulo, los guiaré en una meditación corta para aprovechar la enseñanza del arcángel.

Con la experiencia, he aprendido que es importante usar la imaginación, entendida como la visión del espíritu, para recibir los mensajes a través de esta técnica.