

## 7ª. RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA CONTINUAR.

Estas prácticas que proponemos en el Curso no son para realizarlas todas todos los días. Sería un disparate, algo profundamente antipedagógico e inadecuado. Son para practicar una a una durante el tiempo que se la necesita para desarrollar la convicción o adquirir el hábito de que se trata. Esto puede significar días y/o semanas. La regla a seguir puede ser “mientras te sientas bien”, esto es, mientras sientas que te va enriqueciendo.

Para comenzar, y como se va a exponer una después de cada exposición, bien puedes practicarlas así, una después de cada exposición, siguiendo el orden en el que es presentada, de manera que en un tiempo relativamente corto te has introducido a todas y las conoces todas. Ahora, una vez que las has conocido, sabes en qué consisten y qué es lo que se persigue con las mismas, puedes comenzar una segunda etapa: escoge la que mejor te parezca, porque llama tu atención, porque sientes que va más de acuerdo con tus necesidades, y practícala diariamente —una vez al día durante 10 minutos para comenzar, que luego puedes ampliar a 15’ y posteriormente a 30’— durante los días y semanas que lo necesites y te sientas bien en su práctica.

Si eres docente y/o formador, facilitador de grupos, capacitador, en fin, si trabajas con grupos, no importa de qué edad, en escolarización formal o no formal, muy bien puedes realizar estas mismas prácticas con tus grupos, y con muy buenos resultados. Ha sido muy útil sobre todo con grupos de niños y niñas de primaria y secundaria.

Y por supuesto, son prácticas que puedes recrear y enriquecer para ti y para tus grupos a partir de tus convicciones y experiencia.

¡Buena suerte! o, mejor, como se dice entre los caminantes en el Camino de Santiago y uno lo agradece tanto, ¡buen camino!