

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N° 7 – 23 DE DICIEMBRE 2022



¿Cuánto pesa un copo de nieve?  
Nada, pero puede quebrar una rama.  
Somos bellos y frágiles copos de nieve.  
Y, tal vez, sólo falte tu voz, mi voz, nuestra voz  
para que la bondad, este ADN del corazón,  
se abra camino.

*Soler & Conangla Bondad en Acción*

## EDITORIAL

### SENTIRNOS ALGUIEN PARA ALGUIEN

Escribe Leticia Soberón que *todos necesitamos sentirnos “alguien” para alguien*.

Porque vivimos en un mundo que tiende a la despersonalización, que va demasiado rápido, que intenta simplificar todo y rehúye matices y diversidad... y en un mundo así no hay tiempo para ser tierno, para atender, acompañar o cuidar amorosamente a los demás.

No es extraño, pues que cada vez más personas se sientan solas viviendo en compañía o solas viviendo una soledad no deseada.

Hay quien siente que “no existe” porque siente que *no es alguien para alguien*.

Y es que necesitamos ser vistos por los demás, pero no serlo de cualquier modo. Necesitamos una mirada tierna y compasiva, una mirada que nos abrace, que nos acepte en nuestra diversidad; necesitamos una mirada exenta de juicio, que nos aprecie y nos deje el espacio necesario para ser y “hacernos”.

De esto y mucho más trata la bondad en acción.

Si el Institut de la Bondat en Acció existe es gracias a todos vosotros, miembros de los Observatorios de México y Barcelona, facilitadores, coordinadores y equipo impulsor. Sois personas que “se miran y saben verse”, que sienten interés unas por las otras y se orientan activamente a generar bienestar emocional en quienes les rodean; personas generosas que dedicáis tiempo, conocimientos y amor para sembrar este valor esencial.

En la vida todo empieza con una semilla que contiene el potencial para llegar a ser algo más grande y bello. Y hay semillas, como la de la bondad, que requieren muchos cultivadores, muchas mentes, corazones y manos para cuidarlas y hacer que este ADN del corazón que todos llevamos dentro despierte y se despliegue iluminando vidas.

A todos vosotros y vosotras, que cultiváis este arte de saber mirar y ver esta potencialidad que los seres humanos llevamos dentro... toda mi gratitud y amor.

*Jaume Soler Lleonart – Institut de la Bondat en Acció*



## REFLEXIONES



### TÚ, YO Y LA HUMANIDAD

Revista Valors <https://valors.org/>

Hay noticias que nos repelen. Hombres decapitando a otros hombres. Hombres violando a mujeres. Hombres autoinmolándose en mercados y salas de conciertos. Jóvenes disparando indiscriminadamente en universidades. La lista es larga. Pero todas estas acciones tienen una cosa en común: el protagonista de la historia es un hombre. Un ser de nuestra misma especie que nos sorprende por su crueldad.

Por otro lado, en cambio, a veces hay noticias que nos emocionan por su alto grado de compasión, solidaridad, empatía. Hombres dispuestos a sacrificarse por el bienestar de los demás. En este sentido, también serían centenares los actos de altruismo que podríamos exponer. Y, pues, ¿cómo describir el ser humano si es capaz de cometer actos que él mismo describiría tanto de humanos como de inhumanos?

La humanidad evoluciona. Por ejemplo, gracias a la lucha de muchas personas algunos valores han acontecido derechos. Con el tiempo, individual y colectivamente, hemos aprendido a ser humanos, pero nunca nos hemos desecho de la parte oscura de nuestra especie. Al final de la Primera Guerra Mundial todo el mundo juró que la historia no se repetiría, pero años más tarde los soldados volvían a morir en el corazón de Europa y en diferentes puntos del planeta. Y, desde entonces, las guerras han sido continúas. Quizás nos tenemos que rendir a la evidencia que el hombre es un ser de claroscuros, pero no podemos dejar de trabajar porque los valores positivos sean mayoritarios.

El hombre, que se autodefine como un ser inteligente y emocional, es capaz de cometer acciones de barbarie contra su propia especie que incluso un animal, basándose en el espíritu de defensa y protección de la manada, no haría. Es evidente que el hecho de reconocernos humanos nos aproxima, pero a veces la imagen no es suficiente, hay otros muchos elementos que nos separan: la religión, la cultura, las fronteras, etc. Por eso nos preguntamos: ¿Es posible establecer unos valores mínimos definitorios de la condición humana asumibles y defendibles por todas las grandes culturas y cosmovisiones del mundo con la voluntad de construir una noción conjunta de humanidad? La Declaración de los Derechos del Hombre fue un intento en este sentido, pero quizás ha llegado el momento de dar un paso más o reivindicar seriamente un texto que a menudo no se contempla.

Seguramente planteamos más preguntas que respuestas, pero el camino de la humanización de la humanidad es largo e infinito y en este momento, cuando se vuelve a hablar de choque de civilizaciones, creemos necesario preguntarnos: ¿qué tenemos en común los seres humanos? ¿realmente es posible hablar de Humanidad?



**20 de diciembre:  
DÍA INTERNACIONAL  
DE LA SOLIDARIDAD HUMANA**



**lasolidaridadunbuenremedio.com**

Imagen: Peggy und Marco Lachmann-Anke - Pixabay

## JUSTIFICANDO “LA SOLIDARIDAD... ¡UN BUEN REMEDIO!”

El 20 de diciembre, se celebra el Día Internacional de la Solidaridad Humana.

Según la ONU, el Día Internacional de la Solidaridad Humana es un día: para celebrar nuestra unidad en la diversidad; para recordar a los gobiernos que deben respetar sus compromisos con los acuerdos internacionales; **para sensibilizar al público sobre la importancia de la solidaridad**; para fomentar el debate sobre las maneras de promover la solidaridad para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, entre otros, el objetivo de poner fin a la pobreza, etc.

¿Por qué decidí hacer, y continúo haciendo desde hace casi nueve años, la obra “La solidaridad... ¡un buen remedio!”? “Para sensibilizar al público sobre la importancia de la solidaridad” y porque casi todo el mundo “poseemos sentimientos nobles” que, muchas veces, tenemos “dormidos, olvidados o inactivos”. Demasiado a menudo necesitamos que, estos sentimientos, algún acto “nos los despierte, nos los recuerde o nos los active”.

Estos actos pueden ser acontecimientos públicos o personales, buenos o malos, que nos hacen reaccionar con *emoción, compasión, solidaridad, fraternidad, compañerismo, comprensión, benevolencia, altruismo, bondad, caridad, cooperación, generosidad, honestidad, responsabilidad, tolerancia, u otros valores humanos*. Estos “acontecimientos” pueden ser tanto el comportamiento, con mucha trascendencia, de una persona o comunidad que sale por la televisión, como un acto que pasa en nuestra familia o entorno.

Pero, de hecho, para activar nuestros buenos sentimientos, no hace falta que pasen actos importantes, muchas veces basta con leer un buen libro, ver una película con valores, escuchar una canción emotiva, admirar una obra de arte o un paisaje, mantener una buena conversación, etc.

Y esto es lo que pretendo con la obra “La solidaridad... ¡un buen remedio!” en sus diversas versiones (revistas, blogs y redes sociales): “activar nuestras emociones”, además de aportar un poco de cultura y espaciamiento, mediante una recopilación de vidas y acontecimientos ejemplares, reflexiones, cuentos, frases célebres, humor, iniciativas, fotos, videos, conferencias, documentales, escenas de cine, PowerPoints, canciones, etc., relacionados todos ellos con la solidaridad y otros valores. ¡Muchas gracias por seguirme!

*Enric Segarra*



Foto Gerd Altman - Pixabay



Foto Augusto Ordóñez - Pixabay

Si te interesan los valores humanos,  
visita el blog de la bondad

y la solidaridad:  
**lasolidaridadunbuenremedio.com**

**La solidaridad... ¡un buen remedio!**



## ACTOS DE BONDAD

**La historia de Norma, la maestra que se jubiló y no pudo dejar el aula. (20-9-2022)**

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/la-historia-de-norma-la-maestra-que-se-jubilo-pero-que-no-pudo-dejar-el-aula/>

**El fruto de la honradez: la mujer que encontró y devolvió 500 euros en Cerro-Amate ha sido contratada en una empresa. (29-9-2022)**

<https://cadenaser.com/andalucia/2022/09/29/el-fruto-de-la-honradez-la-mujer-que-encontro-y-devolvio-500-euros-en-cerro-amate-ha-sido-contratada-en-una-empresa-radio-sevilla/>



**El solidario gesto de una niña de 4 años para ayudar en la lucha contra el cáncer. (3-10-22)**

[https://www.lasexta.com/programas/arusitys/solidario-gesto-nina-4-anos-ayudar-lucha-cancer\\_20221003633abe05cff9ff000139127a.html](https://www.lasexta.com/programas/arusitys/solidario-gesto-nina-4-anos-ayudar-lucha-cancer_20221003633abe05cff9ff000139127a.html)



**Al ver estos niños, la mujer de 27 años siente pena.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Jz6tgdikpEI>



**Diversos actos de bondad captados per las càmeres 04.**

Actos de bondad que restaurarán tu fe en la humanidad.

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/12/03/diversos-actes-de-bondat-captats-per-cameres-04/>



## PERSONAS SOLIDARIAS

### GIOVANNI FALCONE

**Giovanni Salvatore Augusto Falcone** nació en Palermo (Sicilia-Italia) el 18 de mayo de 1939 y murió asesinado por la mafia italiana, también en Palermo, el 23 de mayo de 1992. Falcone fue un famoso juez que luchó intensamente para acabar con la mafia, incluso después de haber sufrido otro atentado fallido en 1989.

A Falcone lo asesinaron haciendo estallar 500 kilogramos de explosivos colocados bajo la autopista que une el aeropuerto de Palermo, que hoy lleva su nombre y el de su sucesor Paolo Borsellino, con la capital. Fue tan fuerte la explosión que la registraron unos instrumentos de control sísmico. Con Falcone murieron su esposa Francesca Morvillo (también magistrada) y tres miembros de su escolta.

Falcone destacó muchísimo por su labor contra la mafia italiana, librando una “guerra” contra las instituciones, el poder corrupto y la indiferencia de la sociedad italiana, que entonces miraba para otro lado. Su muerte fue una venganza por los años de persecución judicial a la mafia y la detención de numerosos capos promovidas por él. Pero su muerte también fue el símbolo de una época convulsa de la historia italiana, con todavía un poder inmenso de la mafia... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/12/11/giovanni-falcone/>

## BENEFICIORES DE LOS ANIMALES



BENEFICIORES DE LOS ANIMALES

LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM



BENEFICIORES DE LOS A

LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM

Voluntarios limpiando un pelícano que había quedado cubierto de petróleo.



Todos participan en la humidificación de este animal.



- No hay mejor psiquiatra en el mundo que un cachorro lamiéndote el rostro. *Ben Williams*

- Aunque no logres ver la cosecha, siembra semillas con cada acto de bondad. *Ella Wheeler Wilcox*

## BUENAS PRÁCTICAS

### ASSOCIACIÓ D'AMICS PER LA DEFENSA DELS ANIMALS DEL PENEDÉS (ADAP)

Después de mi visita durante el mes de noviembre a ADAP, donde, desde el primer momento tanto José y Patricia, como los voluntarios y los 30 amorosos peludos me hicieron sentir como en casa; decidí hacerme voluntaria. Además de colaborar haciendo diversas tareas en la protectora, decidí acoger en casa a una perra que procedía de un decomiso por maltrato por parte de un cazador.



Os puedo transmitir con plena seguridad, que cuando la bondad pasa de ser un valor pensado a un valor vivido y puesto en acción en ADAP, el sentimiento de plenitud y bienestar que una siente es realmente curativo.

En ADAP acompañamos a los animales a comprender que ellos también son merecedores de amor y respeto.

En caso de querer recibir más información, formar parte del equipo de personas voluntarias, hacerte socio o socia, entregar material, ser casa de acogida o adoptar, podéis visitar la web de ADAP Penedès y contactar con nosotros.

*Amanda Lozano, miembro impulsor Institut de la Bondat en Acció.*

<https://adap-penedes.org/>

[https://www.youtube.com/watch?v=D\\_amqVgNggs](https://www.youtube.com/watch?v=D_amqVgNggs)



### CAMPAÑA “HAZ POR MÁS”

Muchas personas de nuestra sociedad tienen intención de apoyar una causa social, pero carecen de tiempo para ayudar, o no saben a quién o cómo hacerlo y con el paso del tiempo, la buena intención se diluye.

El pasado mes de octubre se inauguró la campaña “Haz por más” un proyecto liderado por nuestro compañero del Observatorio de la bondad en México, Roberto Solano.

“Haz por Más” es un fondo de la Fundación Comunitaria Puebla que opera, inicialmente, en la Ciudad de Puebla para impulsar y dar seguimiento a las necesidades de la Sociedad; con el objetivo de apoyar a grupos vulnerables con asistencia en proyectos que tengan impacto en ecosistemas como: Educación, Salud, Desarrollo comunitario, Asistencia social, Arte y Cultura.

Es una campaña social permanente y no excluyente en donde los restaurantes que participan designan dos mesas, llamadas “mesas con causa”, de donde el 15 % del consumo en esas mesas lo aportan como donativo a la Fundación Comunitaria Puebla, quien les entrega un recibo deducible de impuestos por esa cantidad. Con ese dinero se apoya a causas sociales de la comunidad, las cuales, además de recibir el dinero obtienen visibilidad.

*Para mayores informes pueden contactar con Roberto Solano y Marisol Solano.*

<https://www.hazpormas.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=jJEFKZ8A5DI>

[direccion@hazpormas.com](mailto:direccion@hazpormas.com)

## BUENAS NOTICIAS

**La Unión Europea prohíbe la importación de bienes que causen deforestación.** (7-12-2022)

<https://lacarabuenadelmundo.com/union-europea-prohibe-importacion-bienes-causen-deforestacion/>



**Más de 2500 localidades de todo el mundo participan en 'Ciudades por la Vida' contra la pena de muerte.** (30-11-2022)

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/mas-de-2500-localidades-de-todo-el-mundo-participan-en-ciudades-por-la-vida-contra-la-pena-de-muerte/>

**'Un Juguete, una Ilusión': niños y niñas de 2 campos de refugiados en Jordania reciben 30.000 juguetes.** (1-12-2022)

<https://www.rtve.es/rtve/20221201/juguete-ilusion-ninos-ninas-2-campos-refugiados-jordania-reciben-30000-juguetes/2410671.shtml>

**Un ingeniero francés inventa un sistema para potabilizar agua en cualquier parte del planeta.** (9-12-2022)

<https://lacarabuenadelmundo.com/inventan-un-sistema-para-potabilizar-agua-en-cualquier-parte/>

**Aumentan los testamentos solidarios.** (13-11-2022)

<https://www.rtve.es/play/videos/telediario/aumentan-testamentos-solidarios/6735099/>

## OTRAS SOLIDARIADES

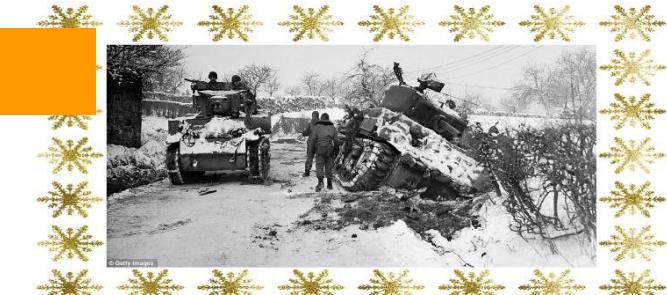
### UNA CENA DE NAVIDAD

*Maria Coll*

*Revista Valors <https://valors.org/>*

Incluso en el marco de la Segunda Guerra Mundial, un conflicto que dejó un balance de cincuenta millones de víctimas, la mitad de las cuales eran civiles, y durante el cual se destruyeron ciudades enteras, hay historias de esperanza.

Era el 1944. Hacía pocos días, el 16 de diciembre, había empezado la Batalla de las Ardenas. Una de las más grandes ofensivas alemanas de finales de la Segunda Guerra Mundial.



A pesar de que todavía dominaba buena parte de Europa, la situación para Adolfo Hitler no era buena. En junio las tropas aliadas habían desembarcado en las playas de Normandía, los ingleses habían conquistado la ciudad belga de Amberes y los soviéticos, desde el otro lado, avanzaban hacia Alemania a través del río Vístula (Polonia)...

*(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/10/09/05-16-una-cena-de-navidad/>

## VÍDEOS

### SÉ TÚ MISMO

Este cuento nos invita a buscar dentro de nosotros mismos esos talentos con los que podemos aportar a los demás y dar belleza al mundo que habitamos.

<https://www.youtube.com/watch?v=qIOSXb9IJzk&t=27s>

### DE TODO, UN POCO

Que tengas de todo un poco...

Sensibilidad: Para no ser indiferente ante las bellezas de la vida.

Coraje: Para colocar la timidez de lado y poder realizar lo que deseas.

<https://www.youtube.com/watch?v=lQ-UpNYiQ0k&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=14&t=2s>

## RECURSOS CON VALORES

### CANCIÓNES

#### CUANDO UN AMIGO SE VA

Cuando un amigo se va  
queda un espacio vacío  
que no lo puede llenar  
la llegada de otro amigo.

Cuando un amigo se va  
queda un tizón encendido  
que no se puede apagar  
ni con las aguas de un río...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/09/11/50-02-028-cuando-un-amigo-se-va/>

#### Videoclip LA LLAVOR (La semilla)

Cuando plazca a Dios y sea firme  
nuestro enlace a los ojos del mundo,  
te entregaré una semilla  
que hace un montón de años  
te estoy guardando...

<https://www.youtube.com/watch?v=6Xwna20pLm8>

## PELÍCULAS

### ESCENA DE “MATAR A UN RUISEÑOR”

Adaptación de la novela homónima de Harper Lee. En la época de la Gran Depresión, en una población sureña, Atticus Finch (Gregory Peck) es un abogado que defiende a un hombre negro acusado de haber violado a una mujer blanca...

<https://www.youtube.com/watch?v=5Vj4XPHe4WU&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=7&t=26s>



## DILEMAS ÉTICOS

**DILEMAS ÉTICOS** – Soraya Hernández – Revista Valors – <https://valors.org>

Mariona tiene nueve años y ahora hace unos meses que sus padres biológicos la han reclamado. Ella no quiere separarse de los que considera sus verdaderos padres, pero la jueza la obliga a hacerlo. ¿Cómo afectará esta decisión a Mariona?... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/09/17/un-caso-de-acogida-pre-adoptiva/>

### UN CASO DE ACOGIDA PRE-ADOPTIVA

## MENSAJES CON VALORES



Si te gusta tanto  
recibir gratitud...  
¿por qué no  
repartes más?

(BLOG CAS.)  
[lasolidaridadunbuenremedio.com](http://lasolidaridadunbuenremedio.com)  
(BLOG CAT.)  
[lasolidaritatunbonremei.com](http://lasolidaritatunbonremei.com)



*Es de bien nacidos,  
ser agradecidos.*

Aquel que no agradece un pequeño favor, no agradecerá uno de grande. *Mahoma*

Un hombre orgulloso rara vez es agradecido, porque piensa que todo se lo merece. *Henry Ward Beecher*

Quien recibe lo que no merece, pocas veces lo agradece. *Francisco de Quevedo*

Aquel que recibe un beneficio, nunca debe olvidarlo; aquel que lo otorga, nunca debe recordarlo. *Pierre Charron*



**La cobardía hace la pregunta: ¿es seguro?**

**La conveniencia hace la pregunta: ¿es político?**

**La vanidad hace la pregunta: ¿es popular?**

**Pero la conciencia hace la pregunta: ¿es correcto?**

**Y llega un momento en que uno debe tomar una posición que ni es segura, ni política ni popular. Pero uno debe tomarla porque es la correcta.**

Martin Luther King

Texto extraído del libro “Desobediencia emocional”

M. M. Conangla i Jaume Soler. Amat Editorial

Todo el equipo que hace posible el proyecto de Fundació Ecología Emocional: fundadores, patronato, dirección y gestión, formadores y voluntarios, os deseamos una Feliz Navidad y un 2023 repleto de buenas preguntas y mejores respuestas.

Que la claridad de mente y de corazón haga posible que, como personas y sociedad, tomemos las decisiones que hagan posible dejar huellas de amor por la vida y humanidad.

## EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

### 2. DIVERSIDAD



## INGREDIENTES DE LA BONDAD

**Lo mejor que el mundo tiene está en los muchos mundos que el mundo contiene, las distintas músicas de la vida, sus dolores y colores: las mil y una maneras de vivir y decir, creer y crear, comer, trabajar, bailar, jugar, amar, sufrir y celebrar. Eduardo Galeano**

Podemos intentar cerrar las heridas abiertas de nuestra madre Tierra y hacer pasos para proteger las especies en peligro de extinción y a las que, afortunadamente, aún no lo están. Podemos reconciliarnos con la diversidad de seres, y ver su singularidad como una fuente de riqueza.

¿Qué sería de la música si sólo existiera una nota? ¿Cómo serían los paisajes si sólo existiera un único color? Cada persona tiene su propia melodía para cantar y sus propios colores de paisaje y tenemos la oportunidad de conocerlos si nos acercamos respetuosamente a ellas. Existen tantos idiomas emocionales como humanos en la tierra. ¿Vamos a perdernos la posibilidad de aprenderlos?

*BONDAT EN ACCIÓ. Mercè Conangla i Jaume Soler. Editorial Amat.*

## EDITORES

El blog <https://lasolidaridadunbuenremedio.com/> de **Enric Segarra Bosch**, es una recopilación de vidas y acontecimientos ejemplares, reflexiones, cuentos, frases célebres, humor, iniciativas, conferencias, fotos, vídeos, documentales, escenas de cine, PowerPoints, canciones, etc., relacionados todos ellos con la solidaridad y otros valores humanos, del cual se nutre, en parte, esta Newsletter. También hay una versión en catalán: <https://lasolidaritatunbonremedio.com/> Enric Segarra coordina **Bondad y Solidaridad**.

## INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

Jaume Soler, Xavier Guix y Mercè Conangla son los creadores del **Institut Bondat en Acció** de **Fundació Ecología Emocional** que cuenta actualmente con dos Observatorios: Barcelona y México liderados por lolanda Gasques, Liana Cerati y José Luis Vieyra. Su misión es poner el foco en la bondad como valor imprescindible para la supervivencia, bienestar y calidad de vida de todo ser vivo, humano, animal o planta. Educar en el amor y el cuidado de la vida es uno de nuestros objetivos clave. Esta Newsletter es una de las acciones propuestas. Esperamos que nos ayudéis a sembrar estas semillas en muchas personas.

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/>

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/instituto-de-la-bondad-en-accion/>

[@institutodelabondadenaccion](https://institutodelabondadenaccion)



la solidaridad... ¡un buen remedio!

[lasolidaridadunbuenremedio.com](https://lasolidaridadunbuenremedio.com)

*Este blog, de ENRIC SEGARRA BOSCH, es una recopilación de vidas y acontecimientos ejemplares, reflexiones, cuentos, frases célebres, humor, iniciativas, conferencias, fotos, vídeos, documentales, escenas de cine, PowerPoints, canciones, etc., todos ellos con la solidaridad y otros valores humanos.*

¡Soy

Rusia y Ucrania: Vladimir Putin lanza una gran operación militar en territorio ucraniano

¿LA VIOLENCIA GENERA MÁS VIOLENCIA?

FRASES SOBRE LA GUERRA Y LA PAZ

Le que no quieras para tí, no te mueras para nadie NO HAGAS A LOS DEMÁS... 05

ESTAS SIGUIENDO ESTE BLOG

Introduce tu dirección de correo electrónico para seguir este blog y recibir las notificaciones de las nuevas publicaciones en tu buzón de correo electrónico.

Introduce tu dirección...

Seguir



INSTITUT  
BONDAT  
EN ACCIÓ

INSTITUTO de la Bondad en Acción

INSTITUT  
BONDAT  
EN ACCIÓ

Después de más de cuatro años de investigación específica sobre el tema, el pasado mes de noviembre de 2019 Jaume Soler, Mercè Conangla y Xavier Guix crearon en el seno de la Fundació Ecología Emocional el **Instituto de la Bondad en Acción**, formado por un equipo pluridisciplinar que pone el foco en la difusión de este VALOR-ACCIÓN.