

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N° 15 – 27 DE OCTUBRE 2023



¿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

### NAMASTÉ. EL PRIMER PASO HACIA UNA CULTURA DE PAZ

*Namasté.* Término hindú que alberga una profunda enseñanza. Su traducción: *la luz que brilla en mi interior reconoce y saluda a la luz que mora en ti.*

Dicha palabra, utilizada en la India y Nepal; así como también en algunas otras zonas de Asia, sirve como saludo de encuentro y despedida; y también como expresión de **gratitud**.

La primera vez que escuché su traducción, me quedé asombrada por su **belleza**. Tal fue la emoción, que nació en mí la necesidad de regalarme un instante para comprenderla e integrarla. De modo que cerré mis ojos, realicé un profundo respiro; y, me repetí la frase interiormente. Te invito a que lo hagas en este momento y observes qué sientes.

Hacernos conscientes de la luz que mora en nosotros ya desde el primer aliento, es algo maravilloso. Comprender que todos los seres de este planeta albergamos esa luz, nos recuerda ese **intersomos** del que hablaba Thich Nhat Hanh. Esa hermandad compartida.

Esa luz, ese faro, es el Ser. El que siempre permanece. El que nos guía cuando nos sentimos perdidos, y el lugar en donde podemos hallar siempre cobijo. Ese espacio de paz y seguridad auténtica que nos colma de cualquier sentimiento de carencia y vacío. Aquel espacio, donde fruto de la experiencia, comprendemos que el amor es la esencia de todo y que éste, se halla en todo y en todos.

Y es cuando miramos con los ojos del Ser, que nuestras relaciones se transforman. Logramos ver la esencia del Ser también en el otro. Respirarla y observarla. Cuando ello sucede, resulta mucho más sencillo crear relaciones donde la empatía, la comprensión, el perdón y la **compasión** están presentes.

Te invito pues, a descubrir esa luz que reconozco en tu interior, y así recibir el saludo que nace de ella.

Namasté.

Amanda Lozano – Institut Bondat en Acció

## REFLEXIONES

### LA PERCEPCIÓN DEL TIEMPO

Gemma Téllez Bernad <https://ambitmariacorral.org/es/>

Somos «tiempo dependientes», en el sentido de que somos finitos. En las emergencias, siempre que la vida está en juego, nos referimos a los servicios como «tiempo dependientes».

Uno de los grandes cambios sociales que estamos viviendo hace referencia a la percepción del tiempo y lo que esto comporta. Antes, parecía que había tiempo para todo, que la jornada daba para mucho. Había incluso tiempo para el aburrimiento y, por supuesto, para compartirlo con los demás, para hacer lo que nos gustaba, motivaba, que nos permitía crecer, mejorar, madurar...

Siguiendo con la percepción del tiempo, hoy en día parece que no hay tiempo para nada, incluso en aquellas conversaciones circunstanciales de ascensor además de hablar del tiempo en el sentido *hoy va a llover*, se ha empezado a introducir otra acepción del tiempo del tipo: Fíjate ya casi estamos en Navidad y de aquí nada Semana Santa y no nos daremos cuenta y volveremos a estar en verano y volvemos a empezar... Es así como vamos teniendo sensación de que somos como aquellos hámsters que en sus jaulas van dando vueltas a su rueda, eso sí, a una velocidad importante.

Hemos estado inmersos y todavía estamos en un paradigma donde ser rápido, así como hacer muchas cosas a la vez, es loable, es signo de capacidad, talento, profesionalidad, eficiencia, etc.

Curiosamente y poco a poco, sin darnos cuenta, nos hemos ido alejando de un *tempo* más humano, que a la vez nos permitía ser más humanos, ya que ganábamos calidad humana, además de asegurar cierta calidad de vida. ¿Por qué ha ocurrido esto? La respuesta como en tantas cosas es multifactorial y en parte la encontramos en la tecnología. Esta, al sustituir la artesanal, ha modificado los ritmos: lo queremos todo y rápido. No se trata de negar la tecnología sino de repensarla, pues parece que esta, en lugar de estar a nuestro servicio, a veces sea al revés y que por tanto nosotros estamos a su servicio.

Insisto en el punto de que no se trata de renunciar a la tecnología, ahora bien, no hay que dejarse deslumbrar por ella al igual que tampoco debemos dejarnos arrastrar por el goteo de novedades y estímulos que nos bombardean constantemente y que hacen que perdamos el foco de lo esencial...

El antídoto podría ser una síntesis entre innovar, hacer un *back to the basics* –un retorno a lo esencial– recuperando/rescatando fórmulas que hemos descuidado por el camino y que ahora pueden ser esenciales y un tercer ingrediente de este antídoto sería profundizar en el reto de cariz

ético que consiste en interrelacionar qué sentimos, qué pensamos y qué hacemos.



Llegados aquí, de nuevo, se puede pensar que tener tiempo para hacer esto es primordial, y así es: *las cosas que valen la pena en la vida quieren esto, tiempo*. Si no nos damos este *tiempo*, entraremos en una inercia y un sinsentido que como la metáfora de la bola de nieve cada vez será mayor y difícil de detener.

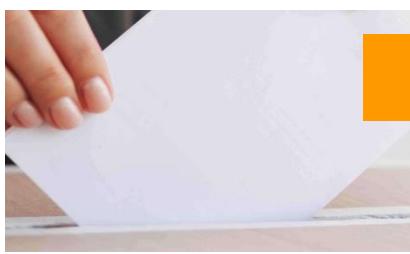
Es necesario pues tiempo para pasar de vivir sin sentido a vivir una vida plena y por tanto una vida con sentido, en mayúsculas. Tiempo también para hacer, si es necesario, giros de 180 grados y pasar de la nada, del vacío, del sin sentido mencionado a acercarnos a ser lo que estamos llamados a ser, ya sea como personas, organizaciones, como sociedad...

Invertir tiempo en respirar, centrarnos, contemplar, captar, nos permitirá estar más presentes y así es como manteniendo el propio eje de 'centramiento' se puede: priorizar, ordenar y no caer en el hacer por hacer y alcanzar aquella eficiencia ansiada. Precisamente esto es lo que hacemos en una situación de emergencia, cuando todo parece desbordarse y fragmentarse por la complejidad imperante, es esencial tener una visión global, ordenar el caos priorizando y sin dejar nada importante por hacer. Donde parece que no hay tiempo, si uno está verdaderamente presente y bien anclado en su centro, entonces el tiempo toma otra velocidad, es como si se ralentizara, como si se detuviera... como si se entrase en medio del huracán donde la calma impera. Hace falta tiempo para dejar de flotar en la superficialidad que se nos lleva y dispersa e ir a esa profundidad necesaria para la transformación.

Para mejorar nuestra relación con el tiempo será clave ganar en presencia, estar en el ahora, en el instante, tratar de estar plenamente por *aquello* que requiere nuestra atención ya sea una persona, una acción concreta... Es así que el tiempo parece dilatarse y dar plenamente de sí.

Y ahora volviendo al principio de estas líneas, a la acepción de tiempo referida a clima... Hay una canción *Weather with you* –que podríamos traducir como *Traer el clima contigo*– de Crowded House, que me hace pensar en las condiciones *climáticas* en el ámbito por ejemplo organizativo, en la calidad de los vínculos que tejemos. Ser personas generadoras de buen clima es algo que está en nuestras manos, siempre y cuando nos demos y también como sociedad se comprenda que, ofrecer tiempo para detenernos a reflexionar cuestiones fundamentales y éticas como: qué aporto, cómo lo aporto, qué quiero aportar, qué necesito, qué necesita el otro de mí, etc. **es indispensable para mantener una vitalidad óptima.**

## BUENAS PRÁCTICAS



### ENTREVISTAS A MERCÈ CONANGLA: POLÍTICA Y BONDAD

Ante el estudio que constata que «el bien común y la bondad son los grandes ausentes de la clase política, según la ciudadanía», realizado por el [Instituto Bondad en Acción](#) de la [Fundació Ecología Emocional](#), el programa Nits de Ràdio de Onda Cero conversa con Mercè Conangla, psicóloga cocreadora con Jaume Soler del modelo Ecología Emocional, para analizar qué lleva a las personas a tener esta percepción de los políticos.

Escucha la entrevista [aquí](#) (01:35:18)

[https://www.ondacero.es/emisoras/catalunya/audios-podcast/nits-radio/nits-radio-05102023\\_20231006652006bd90d39d0001f1822e.html](https://www.ondacero.es/emisoras/catalunya/audios-podcast/nits-radio/nits-radio-05102023_20231006652006bd90d39d0001f1822e.html)

«Vivimos en un mundo político donde el amor no tiene lugar...» Así empieza la canción de Bob Dylan «Political world», un mundo político donde el bien y la bondad son los grandes ausentes de la clase política. Así lo confirma el último socioescáner del [Instituto Bondad en Acción](#), de la [Fundació Ecología Emocional](#). Concluye que «la excesiva defensa de los intereses propios (57,26%) y la falta de coherencia (23,54%) alejan los ciudadanos de la política».

El programa La nit dels ignorants de Catalunya Ràdio lo analiza con Mercè Conangla, psicóloga cocreadora con Jaume Soler del modelo Ecología Emocional, responsable de este estudio.

Escucha la entrevista [aquí](#).

<https://www.ccma.cat/catradio/alacarta/la-nit-dels-ignorants/el-be-comu-i-la-bondat-els-grans-absents-de-la-politica/audio/1183433/>

### EL BIEN COMÚN Y LA BONDAD SON LOS GRANDES AUSENTES DE LA CLASE POLÍTICA, SEGÚN LA CIUDADANÍA

La **excesiva defensa de los intereses propios** (57,26%) y la **falta de coherencia** (23,54%) alejan a los ciudadanos de la política, según los resultados del último Socioescáner elaborado por el [Instituto Bondad en Acción](#) de la [Fundació Ecología Emocional](#).

Los resultados de esta encuesta, que tienen como objetivo ver el grado de relación que existe entre los conceptos **política y bondad**, demuestran que la mayoría de las personas tienen claro **algunos rasgos de las personas bondadosas**; orientación del bien común (29,70%); gran corazón (25,37%); amable (20,66%); y digno de confianza (23,51%). Si lo sumamos, el resultado es que **un 99,24% han escogido algún rasgo vinculado a la bondad**.

Si bien, la gran mayoría considera que la política es el arte del entendimiento, el diálogo y la acción conjunta para un bien común (84,97%), la realidad es que **el 57,26% considera que los dirigentes políticos se centran en su interés personal y en el del partido**. Un dato que justifica que **el 73% de nuestra muestra sea incapaz de citar un político o política que aplique valores vinculados a la bondad...**

(Sigue en el enlace)

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/el-bien-comun-y-la-bondad-son-los-grandes-ausentes-de-la-clase-politica-segun-la-ciudadania/>



## ACTOS DE BONDAD

**Dar sin tener nada: una mujer vende la ropa que rescata de un basural para alimentar a los chicos de su barrio.**

<https://tn.com.ar/sociedad/2023/08/07/dar-sin-tener-nada-la-historia-de-la-mujer-vende-la-ropa-que-rescata-de-un-basural-para-alimentar-a-su-barrio/>

**Los Crispines: los payasos solidarios que recorren barrios carenciados del país llevando una sonrisa.**

<https://www.infobae.com/def/2023/07/15/los-crispines-los-payasos-solidarios-que-recorren-barrios-carenciados-del-pais-llevando-una-sonrisa/>



**¿Tienes unas zapatillas usadas? Aquí les dan una segunda vida de una forma solidaria.**

<https://www.elcorreodeburgos.com/burgos/230813/186818/tenes-zapatillas-usadas-les-dan-segunda-vida-forma-solidaria.html>

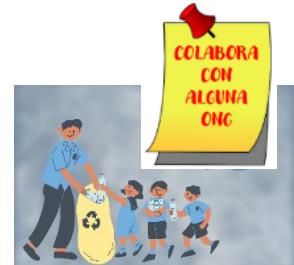
**Julio César, toca fondo y sale fortalecido del mundo de las adicciones para ayudar a más personas en Culiacán.**

<https://www.tusbuenasnoticias.com/noticias/culiacan/2023/08/13/22604-julio-cesar-toca-fondo-y-sale-fortalecido-del-mundo-de-las-adicciones-para-ayudar-a-mas-personas-en-culiacan>



**Un gesto inolvidable.**

<https://www.instagram.com/p/CvUz7kRtoSg/>





## PERSONAS SOLIDARIAS

### RACHEL CORRIE

Como todos seguramente recordaremos, el mes de julio de 2014 se inició, por enésima vez, un conflicto bélico sobre la denominada Franja de Gaza (Palestina) al ser atacada por el ejército israelí como represalia por el secuestro y asesinato de tres adolescentes israelíes.

Aunque la versión del gobierno de Israel dice que sólo pretendían atacar los asentamientos del Movimiento de Resistencia Islámica (Hamás) y acabar con los ataques de cohetes desde Gaza a Israel, la verdad es que después de 50 días de mucha violencia y destrucción con casi un único combatiendo (Israel), según Unicef, más de 500 niños palestinos murieron, unos 3.000 resultaron heridos, más de 50.000 se quedaron sin hogar y unos 1.500 se convirtieron en huérfanos, además de centenares de miles que se vieron afectados de una manera u otra. Si esto es lo que les pasó a los niños, ¡que no les debió pasar a los mayores! Además, el ejército israelí destruyó buena parte de las infraestructuras de Gaza como, por ejemplo, redes de agua y electricidad, hospitales, colegios, fábricas, etc.

De ataques como el de 2014, la Franja de Gaza ha sufrido también en 2012, 2009, 2008, 2007, 2006, 2004...

(También este octubre de 2023 se ha reanudado esta guerra, a partir del lanzamiento de cohetes desde Gaza hacia Israel por parte de un grupo islamista: **la violencia engendra violencia.**)

*(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/10/22/04-02-rachel-corrie/>

## HISTORIAS HUMANAS

### DOCUMENTAL “EL MUNDO AHÍ FUERA”

**(Sordociegos)**

Pueden ser más de 100.000 las personas que en España padecen simultáneamente problemas de vista y oído.

De ellas, se estima que 7.000 pueden considerarse sordociegas, tienen una elevada o total pérdida de ambos sentidos, lo que las convierte en personas altamente dependientes. Su contacto con el mundo se realiza fundamentalmente a través del tacto, pero el tacto aporta una parte mínima de información sobre el entorno, por ello deben contar con el apoyo de profesionales de comunicación, de guías-intérprete o mediadores, sin ellos vivirían aislados, apartados de la sociedad, sin acceso a la formación, a la información o a la cultura. *(Sigue en el enlace)*



<https://www.rtve.es/play/videos/cronicas/cronicas-mundo-ahi-fuera/3760499/>

## BUENAS NOTICIAS

**Tras seis días a la deriva, Abe dio su vida por los demás.**

<https://www.msf.es/noticia/seis-dias-la-deriva-abe-dio-su-vida-los-demas>



**Greta Thunberg llevó a un tercio de los suizos a cambiar sus hábitos.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/greta-thunberg-llevo-a-un-tercio-de-los-suizos-a-cambiar-sus-habitos/>

**Una joven planta casi 400 mil árboles en los tres últimos años.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/una-joven-planta-casi-400-mil-arboles-en-los-tres-ultimos-anos/>

**El cirujano pediátrico de las 1.400 operaciones en África encuentra, por fin, una ambulancia para no trasladar a los niños en moto.**

<https://elpais.com/espagna/2023-09-11/el-cirujano-pediatrico-de-las-1400-operaciones-en-africa-encuentra-por-fin-una-ambulancia-para-no-trasladar-a-los-ninos-en-moto.html>

**El taxista al que se le fundió el auto y se quedó en la calle, volvió a trabajar gracias a la solidaridad.**

<https://tn.com.ar/sociedad/2023/08/04/el-taxista-al-que-se-le-fundio-el-auto-y-se-quedo-en-la-calle-volvio-a-trabajar-gracias-a-la-solidaridad/>

## OTRAS SOLIDARIADES

### UN PUEBLO MUY SOLIDARIO

En la provincia amazónica de Ucayali de la región de Loreto (Perú) hay el pueblo de Contamana, que cuenta con unos 24.000 habitantes. Es un pueblo extremadamente pobre y, aunque sea grande, dispone de unos servicios sanitarios muy elementales. En caso de urgencia, para ir desde este pueblo hasta la ciudad más cercana, Pucallpa capital de Ucayali, se tiene que hacer navegando por un río durante 28 horas o con avioneta mediante un deteriorado aeródromo que hay en la población, el cual sólo es operativo durante el día, puesto que no hay ninguna iluminación en la pista de aterrizaje.

En el pueblo hay una única emisora de radio, Radio Feroz, que es el medio de comunicación más utilizado por la población. También hay algunos centenares de moto taxis para desplazar la gente y las mercancías por el pueblo.

Un día de  
primeros  
de abril del



2013, hacia el anochecer, Radio Feroz puso en antena la canción “Ojo de tigre” de la película “Rocky”, lo cual quería decir que había una emergencia en el aeródromo y hacía falta que todas las moto taxis disponibles fueran inmediatamente para iluminar la pista de aterrizaje.

Al cabo de media hora ya había más de 300 moto taxis iluminando con sus faros los dos lados de los 800 metros de la pista, pudiendo así elevarse una avioneta de North American hacia Pucallpa con tres pasajeros que tenían graves problemas de salud...  
(Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/07/09/06-02-un-pueblo-muy-solidario/>

## CANCIONES

### HIMNO A LA ALEGRÍA

Escucha hermano la canción de la alegría,  
el canto alegre del que espera  
un nuevo día...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/08/05/50-02-002-himno-a-la-alegria/>

## BUEN HUMOR

### PEATONES *Cualca*

Los peatones, siempre que podamos nos molestamos entre nosotros...

<https://www.youtube.com/watch?v=GEG4CaQtD-A>

## RECURSOS CON VALORES

## VÍDEOS

### Vídeo-cuento CAPULLO DE MARIPOSA

No hagas por los demás lo que pueden hacer por sí mismos, podrías estarles quitando la oportunidad de llegar lejos. *Claudia Villaseñor*

<https://www.youtube.com/watch?v=QqVma3ohA0w>

### EMOTIVO

Hace algunos años, en las olimpiadas para personas con discapacidad e Seattle...

<https://www.youtube.com/watch?v=bJWxwGR7cP4&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRp-T&index=11>

## PELÍCULAS

### Escena de EL COLOR PÚRPURA

Principios del siglo XX. Narra la historia de Celie, una adolescente negra de catorce años que está embarazada de su propio padre, un hombre despótico y cruel. A partir de entonces su vida estará llena de dolor y humillaciones.



<https://www.youtube.com/watch?v=mSjPGMn21t0&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=53>



## DILEMAS ÉTICOS

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

Una pareja divorciada de Texas no se pone de acuerdo sobre si su hijo de siete años tiene que cambiar de sexo. ¿Un juez tiene que tomar esta decisión? ¿Quién vela por los derechos del niño?

### NIÑO O NIÑA, ¿QUIEN DECIDE?

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/06/17/nino-o-nina-quien-decide/>

## MENSAJES CON VALORES



Si tienes cuidado de tu casa...

¿por qué no lo tienes de la de todos: la tierra?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

Trata de dejar la tierra como un lugar mejor del que llegaste.



Foto Freepik

Envenena al río, y él te envenenará a ti. *Anónimo*

Si crees que la economía es más importante que el medio ambiente, trata de aguantar la respiración mientras cuentas tu dinero. *Janez Potocnik*

Vivimos en la tierra como si tuviéramos otra a la que ir. *Terry Swearingen*

Nunca sabremos el valor del agua hasta que el pozo esté seco. *Thomas Fuller*

La mayor amenaza para nuestro planeta es la creencia de que otra persona lo salvará. *Robert Swan*

## 10 PROPUESTAS PARA CUIDAR DE LA TIERRA

El cuidado de la tierra es cosa de todos. Más allá de ser una palabra, la sostenibilidad es algo que se hace. Por eso sugerimos 10 propuestas que te ayudan a cuidar el territorio.

1. A **más biodiversidad, más riqueza**: si estás en el campo, conserva árboles frutales y silvestres, arbustos en los márgenes, **variedades agrícolas tradicionales**, razas y especies autóctonas.
2. **Siembra una semilla en el jardín**, terraza o balcón. Las plantas absorben dióxido de carbono y liberan oxígeno, mejorando la calidad del aire. Elige especies autóctonas que estén adaptadas al medio y a la pluviometría.
3. Favorece la biodiversidad construyendo un **hotel de insectos** o haciendo una **balsa para anfibios** o poniendo **comederos y nidos por pájaros, o murciélagos**.
4. **Compuesta los residuos orgánicos**: son nutrientes para la tierra, que puedes hacerlos volver a ella. Recicla los otros para no malgastar recursos.
5. **Colabora con entidades ambientales y de custodia** en proyectos de **recuperación de los ecosistemas naturales**, como humedales y prados húmedos, bosques de ribera, plantaciones de especies autóctonas, agricultura ecológica.
6. **Colabora en la preservación de los elementos de interés cultural y paisajístico**: fuentes, márgenes de piedra seca, arquitectura rural, prácticas tradicionales como segar y trillar, hacer pajares.
7. Vincula los **productos ecológicos y artesanales al ocio, el aprendizaje o el turismo rural**.
8. Come **fruta y verdura de temporada, de proximidad** y cultivada de forma **respetuosa** con el medio: son tres criterios que permiten reducir emisiones y contaminantes en la naturaleza; y, si puedes, compra a granel, **sin envases**.
9. **Aísla tu casa para reducir el consumo energético**, y contrata energías renovables.
10. Ve en **bici, a pie o en transporte público** siempre que puedas: reducirás el consumo energético, las emisiones a la atmósfera, y harás salud.

## EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

## 10. BELLEZA



# INGREDIENTES DE LA BONDAD

**Los ideales que han iluminado mi camino, y una vez tras otra me han dado valor para enfrentarme a la vida con alegría, han sido Bondad, Belleza y Verdad. ALBERT EINSTEIN**

Bondad, belleza, verdad... grandes valores que conocemos pero que tal vez no aplicamos lo suficiente en nuestra vida diaria.

La verdad es coherente, la belleza, atractiva, la bondad estabilizadora. Cuando estos valores se combinan en una persona, el resultado es una personalidad bella, sabia y con una gran capacidad para amar.

**La belleza es ese misterio hermoso que no descifran ni la psicología ni la retórica. JORGE LUIS BORGES**

Una de las grandes tragedias del ser humano consiste precisamente en que se le mutile este afán de belleza, en que se le impida su desarrollo. Y esto sucede demasiadas veces en este mundo arbitrario y embrutecedor; de hecho, estoy convencida de que la violencia y el horror nacen en gran medida de la amputación de este instinto estético, que también es ético. Porque para mí, la belleza conlleva la empatía con el otro... Y si tiene algún sentido haber vivido es justamente por esto, por la posibilidad de haber vibrado junto con los demás en la belleza. ROSA MONTERO

*BONDAD EN ACCIÓN. Mercè Conangla y 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://lasolidaritatunbonremei.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 Iolanda 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/instituto-de-la-bondad-en-accion/>  
<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/>  
@institutodelabondadenaccion