

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 31 - 25 DE ABRIL 2025



¿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

LA BONDAD PRIMERA *Jaume Soler i Lleonart – Institut Bondat en Acció*

Cuando hablamos de bondad casi siempre pensamos en algo que tenemos que hacer por los demás... La reflexión de hoy habla de lo que para mí es la "bondad primera": el cuidado amable, tierno y compasivo de uno mismo.

Sin la bondad hacia nosotros mismos no puede existir una buena bondad hacia los demás. En el modelo Ecología Emocional decimos que este es el **Principio de autoridad moral**: *No podemos hacer ni dar a los demás aquello que no hacemos ni nos damos a nosotros mismos*. Por ello, desde el Instituto de Investigación de Fundació Ecología Emocional, estamos trabajando en los diferentes aspectos de autocuidado que hay que fomentar y aplicar. El ser humano consta de diferentes "cuerpos" que a veces olvidamos. Todos deben ser cuidados y amados.

¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo físico? ¿Cómo respiramos, nos hidratamos, nos nutrimos, nos movemos, le damos descanso? ¿Hacemos prevención? ¿Nos damos pausas? ¿Lo mimamos? ¿Lo cuidamos cuando enferma? ¿Le damos el tiempo necesario para que se recupere?

¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo psíquico? ¿En qué fuentes de estímulos se alimenta? ¿Cuánta belleza, con qué palabras amables? ¿Qué lecturas, qué música, qué nuevos aprendizajes, qué conversaciones? Todo esto es su alimento y, en función de lo que introducimos en su *software*, dispondremos de materiales para crear o para destruir.

¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo emocional? ¿Nos consolamos cuando nos sentimos tristes? ¿Nos permitimos disfrutar situaciones de alegría sin culpa? ¿Creamos buenos momentos? ¿Hacemos limpieza de los tóxicos emocionales? ¿Nos seguimos sorprendiendo? ¿Qué y a quién agradecemos los dones que recibimos?

¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo relacional? ¿Cuanto tiempo hace que no hemos hecho algún nuevo amigo o amiga? ¿Visitamos a menudo a las personas que amamos? Hay que recorrer a menudo el camino hacia su casa con el fin de que las malas hierbas no lo acaben tapando. ¿Sabemos hacer las paces, eliminamos ofensas, aplicamos el perdón?

Y nuestro cuerpo espiritual, ¿cómo lo cuidamos? ¿Cuidamos la naturaleza y de todos los seres vivos con los que compartimos planeta? ¿Cuanto tiempo hace que no miramos el cielo, que no disfrutamos de las estrellas o de una salida o puesta de sol? ¿Contemplamos la belleza de la naturaleza? ¿Disfrutamos de una buena obra de arte? ¿Meditamos? ¿Nos admiramos? Os invito a hacer estas reflexiones y detectar hasta qué punto estamos practicando la primera de las bondades: esta que hará posible tener ese cuidado atento y amoroso a todos los demás.

REFLEXIONES BREVES

UNA PANDILLA DE MALHABLADOS

La "Lliga del Bon Mot" (Liga de la Buena Palabra) fue fundada en 1909 en Barcelona. Esta entidad desarrolló una intensa actividad en contra de la blasfemia y las palabras groseras. Actividad que se concretó en la edición de carteles y postales, en la convocatoria de mítines, reuniones y encuentros, en la organización de conferencias y actos de propaganda, en el patrocinio de campañas en diarios...

Una cruzada contra las malas palabras que se extendió en escuelas y centros religiosos, y también en fábricas y ateneos. La lucha de la Lliga del Bon Mot tenía un cariz religioso, pero también patriótico y de defensa de la lengua. Y, si consiguió llevar a cabo una actividad tan grande, fue gracias a un gran número de colaboradores y colaboradoras, y también gracias al apoyo económico de muchos socios protectores. Además, la entidad contó con la simpatía de políticos, religiosos y varias personalidades de la época. Incluso Joan Maragall se distinguió públicamente a la hora de promover la Lliga del Bon Mot.

A pesar de que la entidad perduró oficialmente hasta el año 1962, su auge fue durante el primer tercio del siglo pasado. Es una historia del pasado. Y, ciertamente, explicándola te das cuenta de que este anhelo «censurador» de la Lliga del Bon Mot tiene un aire rancio.

O no. Porque quizás ahora nadie te dirá nada si sueltas un taco, pero puedes recibir un reproche si dices algo que salga de lo políticamente correcto. Expresiones que eran inaceptables hace cien años, ahora se dicen sin ningún problema. Y palabras que ahora nos escandalizan, hace cien años formaban parte del lenguaje más inocente.

En cien años han cambiado las cosas, pero el fondo sigue siendo el mismo. A veces todavía utilizamos las palabras para perder el respeto a los demás, en lugar de usarlas para lo que tendrían que servir: un espacio de libertad.

Albert Dresaire – Revista Valors <https://valors.org/>



EL DIABLO ES EXTRANJERO

El culpómetro indica que el inmigrante viene a robarnos el empleo. Y el peligrosímetro lo señala con luz roja. Si el intruso, el venido de fuera, es joven y pobre y no es blanco, está condenado a primera vista por indigencia o inclinación al caos o portación de piel. Pero si no es joven, ni pobre, ni oscuro, de todos modos merece la malvenida porque ha venido a trabajar el doble a cambio de la mitad.

El pánico a la pérdida del empleo es una de los miedos más poderosos en estos tiempos del mundo gobernado por el miedo.

Y la verdad es que el inmigrante está siempre situado a primera mano, ahí no más, a la vista, en la hora de encontrar culpables del desempleo, de la inseguridad y de otras muchas temibles desgracias. Antes Europa derramaba sobre el mundo, sobre el mundo entero: soldados, presos, campesinos muertos de hambre... que eran protagonistas de las aventuras coloniales y han pasado a la historia como mensajeros de Dios. Era la civilización lanzada al rescate de la barbarie.

Ahora el viaje ocurre al revés. Eso quiere ser la invasión de los invadidos. Los que llegan o intentan llegar desde el sur al norte son protagonistas de las desventuras coloniales que pasan a la historia como mensajeros del Diablo. Es la barbarie lanzada al asalto de la civilización.

Eduardo Galeano



BUENAS PRÁCTICAS

SÉPTIMO ANTÍDOTO DE LA BONDAD EN ACCIÓN

CONECTARSE A LA HUMILDAD: EL ESPÍRITU A CULTIVAR EN UN TERRITORIO UNIVERSITARIO

Por Víctor M. Santos
Observatorio Bondad en Acción

No hay necesidad de presumir cuando sabes quién eres. *Máxime Lagacé*

La idea de la *humildad* nos conduce a diferentes posibilidades en su interpretación, ya que se puede pensar que ser *humilde* es contar con pocos recursos sobre todo de índole material, entonces una persona humilde pudiera interpretarse como aquella con limitaciones económicas o que posiblemente no alcanza a cubrir sus necesidades básicas, la carencia material asociada a la *humildad*. Esta visión, sin duda limitada, no es la que se busca revisar ya que, tenemos por otro lado una visión de la *humildad* próxima a la carencia, sí, pero de artificios y adornos, aquella que se vincula con la simpleza y en muchos sentidos con aquello que es natural y sencillo, pero que puede tener una esencia profunda. Podemos imaginarnos a un girasol, de una belleza sencilla, pero con raíces de gran profundidad.

La *humildad* es una manera de transitar por la vida, sin mucho equipaje, con la soltura que me da la autenticidad y la disposición frente al otro, no necesariamente me exige ser empático, pero sí sensible a la necesidad del otro, aplicando esa bella metáfora de la ecología emocional que es el taburete de tres patas: mi relación conmigo mismo, mi relación con los demás y mi relación con el mundo.

Ese compromiso de mostrarme tal cual soy, de respetar quien soy y reflejarlo en mis acciones se convierte en una forma de vincularnos, exhibiendo la *humildad* como un reflejo de mi esencia natural de ser y existir.

Entonces la bondad se expresa con esa sutileza y naturalidad convirtiéndose la *humildad*, en su rostro vivo y palpable, agregando belleza y espontaneidad al acto bondadoso.

En la investigación universitaria que se ha venido comentado en artículos previos, para cada uno de los valores antídoto de la Ecobondad propuestos por Conangla y Soler (*Bondad en Acción*, 2020, Amat Editorial), hemos podido ir descubriendo la presencia o ausencia mayor o menor de ellos, en el contexto estudiantil que brinda la Universidad Pedagógica Nacional en la Unidad 095 de la Ciudad de México. Es en esta ocasión que nos toca describir si la *humildad* está viva en este espacio académico y puede cultivarse como ese rostro sencillo y natural de la Bondad en Acción.

Recordemos que el instrumento que se aplicó cuenta con 10 reactivos para cada uno de los 10 Valores Antídoto, utilizando una escala Likert con 5 opciones de respuesta que va del “Siempre al Nunca”. La muestra contó con un total de 66 estudiantes y su aplicación fue a través de Google Forms, distribuyéndose a toda la comunidad estudiantil.

Es así que al revisar las respuestas correspondientes a este Valor, la *humildad*, el descubrimiento fue grato ya que **SI** es posible advertir su clara presencia en los estudiantes, al menos en las respuestas ofrecidas por ellos.

La mayor parte de los reactivos exhiben una tendencia positiva situándose en las categorías de “siempre” y “frecuentemente” y muy baja o nula presencia hacia el lado negativo...

(*Sigue en el enlace*)

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/septimo-antidoto-de-la-bondad-en-accion-conectarse-a-la-humildad-el-espiritu-a-cultivar-en-un-territorio-universitario/>



ACTOS DE BONDAD

Más de 100 casitas para pájaros en el barrio vigués de Coia: El reto del CEIP O Rocío.

https://www.elespanol.com/treintayseis/cultura/educacion/20250205/casitas-pajaros-barrio-vigues-coia-iniciativa-ceip-rocio/921907850_0.html

Hada madrina: organiza fiestas de 15 para quienes no pueden pagarlas.

https://www.clarin.com/zonales/hada-madrina-organiza-fiestas-15-pueden-pagarlas_0_xOrbrxXVhV.html



La floristería que saca a las personas sin hogar de la calle.

<https://www.epe.es/es/reportajes/20250206/floristeria-saca-personas-hogar-calle-113682142>

Sant Joan de Déu e IKEA se alían para apoyar a jóvenes vulnerables en el desarrollo de sus proyectos de vida.

https://www.larazon.es/cataluna/sant-joan-deu-ikea-alian-apoyar-jovenes-vulnerables-desarrollo-sus-proyectos-vida_2025020767a5db68e95c06000189aad2.html



Muda gratis a los chicos de su pueblo que empiezan la facultad: la historia de Mariano, el fletero solidario.

<https://tn.com.ar/sociedad/2025/02/08/muda-gratis-a-los-chicos-de-su-pueblo-que-empiezan-la-facultad-la-historia-de-mariano-el-feletero-solidario/>



PERSONAS SOLIDARIAS

TRES ÁNGELES EN GALICIA, LAS HERMANAS TOUZA (Siglo XX)

En 1964, un anciano neoyorquino de origen judío decidió iniciar la búsqueda de las personas que dos décadas antes le habían salvado la vida. Isaac Retzmann había llegado a los Estados Unidos en 1943 huyendo del nazismo. Su largo periplo desde el centro de Europa, asolada por la Segunda Guerra Mundial, culminó en un pequeño pueblo de Galicia. En Ribadavia, tres hermanas que regentaban una pequeña cantina en la estación del pueblo, le ayudaron a pasar la frontera y alcanzar la libertad. Como a Isaac, aquellas mujeres salvaron la vida de más de quinientas personas, una hazaña que se llevaron a la tumba y que gracias a la inquietud de Isaac Retzmann acabó saliendo a la luz.

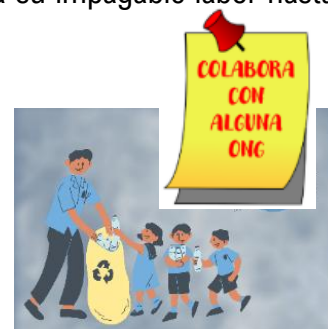
Lola, Amparo y Julia Touza fueron tres hermanas naturales de Galicia que silenciaron toda su vida un secreto de solidaridad y amor a los demás. Las tres mujeres vivieron siempre solteras aunque tuvieron hijos naturales, los cuales nunca supieron de boca de las hermanas de sus heroicas tareas. Su vida transcurría entre un ajetreado casino y una cantina en la estación de Ribadavia. El dinero que sacaban del casino lo utilizaban para ayudar a los viajeros que llegaban de manera clandestina buscando huir de una Europa horrorizada por la amenaza de la Alemania nazi. Desde la cantina de la estación, vigilaban su llegada y les daban un primer cobijo antes de organizar la huida con la ayuda de unos pocos colaboradores.

Finalizada la guerra, la vida en Ribadavia fue volviendo poco a poco a la normalidad de una gris posguerra española. En la década de los cincuenta el casino de las hermanas cerraba sus puertas. Lola, Amparo y Julia continuaron con su vida sencilla en la cantina de la estación.

Desde que se descubriera la verdadera actividad de las hermanas Touza, son muchos los homenajes que les han hecho. Desde su ciudad natal, donde una placa conmemorativa recuerda su impagable labor hasta un árbol plantado en su memoria en el Centro Peres por la Paz de Jerusalén.

En México su vida fue llevada al teatro mientras que en España se han escrito varios libros sobre ellas, unas mujeres cuya vida fue tan excepcional como sencilla.

<https://www.muieresenlahistoria.com/2016/10/hermanas-touza.html>



DILEMAS ÉTICOS

DILEMAS ÉTICOS - Soraya Hernández – Revista Valors

<https://valors.org>

Ante los sustos que algunos se llevan al poner en alquiler sus inmuebles, los propietarios cada vez reclaman más características a los posibles arrendatarios. ¿Hasta dónde hay que respetar esta selección?

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/04/19/es-etico-hilar-tan-fino-para-poder-alquilar-un-piso/>

**¿ES ÉTICO HILAR TAN FINO
PARA PODER ALQUILAR UN PISO?**

BUENAS NOTICIAS



ACCI, asociación de Elda, devuelve la vista a 85 personas en su última expedición a Gambia.

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2025/03/24/sociedad-radio-elda/>

El uso de drones podría revolucionar la expansión de las selvas tropicales.

<https://lacarabuenadelmundo.com/el-uso-de-drones-podria-revolucionar-la-expansion-de-las-selvas-tropicales/>

El “milagro” cordobés de Angelo Barrera: de estudiar en la calle a soñar con motores gracias a una foto viral.

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/el-milagro-cordobes-de-angelo-barrera-de-estudiar-en-la-calle-a-sonar-con-motores-gracias-a-una-foto-viral/>

Fundación “la Caixa” refirma su compromiso social con un presupuesto histórico en 2025.

<https://www.enpositivo.com/2025/03/04/fundacion-la-caixa-refirma-su-compromiso-social-con-un-presupuesto-historico-en-2025/>

Energía comunitaria: el poder vuelve a manos de la gente.

<https://www.enpositivo.com/2025/04/02/energia-comunitaria-el-poder-vuelve-a-manos-de-la-gente/>

OTRAS SOLIDARIDADES



LA SOLIDARIDAD SE SIENTE. ¿Y SE APRENDE?

Adriana Cárdenas <https://www.idealists.org/es>

¿Te consideras solidario? Así como mucha gente se pregunta si un líder nace o se hace, nosotros nos preguntamos si la solidaridad puede ser un asunto genético o todo lo contrario. ¿Podemos aprender a ser solidarios?

Seguramente la imagen de un niño de tez blanca abrazando a un niño de color, te sea familiar en las redes. Como esta imagen, existen muchas otras, que definen a los prejuicios como características adquiridas con el tiempo y a través de nuestro entorno. Es por ello por lo que podemos decir que la solidaridad se aprende y no exclusivamente la llevamos en nuestros genes.

Por ello, es sumamente importante inculcar desde pequeños habilidades y valores como la **empatía**, la **cooperación** y el sentido de **igualdad**. Desde casa, también es importante aprender sobre la importancia de ayudar a otros, a no siempre esperar algo a cambio para colaborar con otras personas. Aprender a ser útiles en una sociedad que necesita personas que den lo mejor de sí mismas, es el compromiso que cada generación tiene con el presente y futuro.

Estos son algunos consejos que pueden ayudarte a desarrollar la solidaridad como modo de vida, no importa si eres joven o ya eres un adulto. Nunca es tarde para aprender... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/04/19/la-solidaridad-se-siente-y-se-aprende/>

CANCIONES

JUSTICIA, TIERRA Y LIBERTAD Maná

Hermanos y hermanas de otras razas
de otro color y un mismo corazón
rezas y rezas y nada enderezas
por eso hagamos la revolución, de amor oye.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/06/10/50-02-072-justicia-tierra-y-libertad/>

RECURSOS CON VALORES

ÁUDIOS

CUENTOS LOCUTADOS: LOS TRES FILTROS

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-los-tres-filtros/>

BUEN HUMOR

CUENTA SU NACIMIENTO Gila

Resulta que yo tenía que nacer en invierno...

<https://www.youtube.com/watch?v=gceujR2aSwI&t=2s>

VÍDEOS

SNACK ATTACK

Un chico le roba sus galletas...

<https://www.youtube.com/watch?v=6YSxJnqCr8I>

PELÍCULAS

Escena de EN BUSCA DE LA FELICIDAD (Persigue tu sueño)

Chris Gardner (Will Smith) es un vendedor brillante y con talento, pero su empleo no le permite cubrir sus necesidades más básicas. Tanto es así que acaban echándolo, junto a su hijo de cinco años (Jaden Smith), de su piso de San Francisco, y ambos no tienen ningún lugar al que ir. Cuando Gardner consigue hacer unas prácticas en una prestigiosa correduría de bolsa, los dos protagonistas tendrán que afrontar muchas adversidades para hacer realidad su sueño de una vida mejor. (Sinopsis de FILMAFFINITY)

<https://www.youtube.com/watch?v=j587aBwQCjk&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=19>



CONFERENCIAS

JANE GOODALL: LECCIONES DE VIDA DE UN ESPÍRITU INDOMABLE

<https://www.youtube.com/watch?v=HnGKvC4iDG0>

DOCUMENTALES

RIGOBERTA MENCHÚ

<https://www.youtube.com/watch?v=xFzk5eLheP8>



ESO NO SE HACE

SOLIDARIDAD HOY EN DÍA

Rafael Mir Jordano www.diariocordoba.com

A la significación estricta de la palabra solidaridad, adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros, el uso cotidiano ha ido añadiendo virtudes hasta situarla en el polo opuesto del egoísmo.

Quien es solidario con los demás es una persona cordial y abierta, que se olvida de sí misma ante las necesidades ajenas y que hace lo posible por remediarlas o ayudar a quienes las remedian.

Antes de continuar, he aquí una reserva en el plano jurídico: recomendamos que antes de estampar la firma en un aval solidario a alguien que sólo pide como favor una firma, se piense dos veces, pues hay que rehuir a los malos pagadores y a los acreedores feroces; al final casi todos lo son.

Retomando la palabra solidaridad en su primera acepción, ensanchada y depurada por el uso, notamos enseguida que es una de las palabras más utilizadas por políticos, predicadores, organizaciones para el bien, copropietarios de inmuebles, pedigüños cultivados, compañeros de profesión, trabajadores de la misma obra, sindicalistas...

Pero digamos enseguida que a este uso generalizado de la palabra, que llega a ser un abuso, un empacho, no se corresponde en absoluto la realización del concepto. Indiscutible: nunca se ha hablado tanto de solidaridad y nunca ha sido el mundo, el nuestro, tan poco solidario.

Y no hablemos de los gobiernos, pues hasta aquellos que no paran de enarbolar los derechos humanos, caso de Estados Unidos de América, no cesan de practicar el más absoluto egoísmo y el más grande desprecio por los demás. Demostración: las negativas a suscribir el Protocolo de Kioto de defensa medioambiental, y al sometimiento al Tribunal Penal Internacional, porque lo importante no es que los torturadores sean castigados, sino que los torturadores propios en territorios ajenos sean inmunes, sometidos sólo a la pena fotográfica.

En el terreno personal hay quien se cree que es solidario con los desfavorecidos porque envía un modesto donativo a través de la Cruz Roja, Médicos sin fronteras, Cáritas o cualquier otra organización semejante, sin importarle proclamar, inmediatamente después de haber cerrado el sobre del donativo, que a los rumanos que piden por las calles o a las puertas de cafeterías e iglesias habría que expulsarlos a todos, sin un solo temblor en el pulso, porque además de extranjeros son gitanos y posibles delincuentes.

Creo mejor persona a quien no manda un duro a través de caritativos intermediarios, porque recela de todos ellos y mantiene en la memoria apropiaciones y desvíos denunciados, pero que es permeable a los problemas ajenos, que al donante por correo del ejemplo.

Pero para las necesidades ajenas y los peligros y males de los otros nuestro tiempo nos ha vestido con un impermeable totalmente aislante. Si alguien yace caído en la calle, lo aconsejable, se nos dice, es avisar a la policía, pues puede ocurrir que si nos acercamos a socorrerlo, el yacente sea fingido y nos hiera con una navaja si no le damos la cartera, o nos culpe de su caída.

Es verdad que hasta para hacer el bien y defender al débil hay que ser prudentes. Pero de la prudencia activa a la huida cobarde y egoísta hay un largo trecho; y en ese punto final del egoísmo, que debiera estar fuera de nuestra ruta, es donde por desgracia habitamos casi todos.

El último suceso difundido por los medios de comunicación es espeluznante. Era un individuo solitario y taciturno, de cuya familia sólo se le conocía un hermano, con quien estaba peleado. No obstante a él llevaban los vecinos la correspondencia que rebosaba en el buzón. Por puro azar se descubrió que llevaba muerto dos años. De compartir el pan y la sal y las sillas del saloncito en los velatorios habidos en los otros pisos, hemos llegado a no compartir nada más que el ascensor, y a veces con disgusto. Los habitantes de un bloque están tan ajenos a lo que sucede a los demás, que aunque saben por la nariz cuando el del tercero tiene potaje al mediodía, no saben que el del cuarto se ha muerto y ya huele. Hoy ni siquiera olemos a un muerto; si percibimos malos olores sólo pensamos que hay que pedir al administrador que arregle los bajantes.

ES PARTE DEL REGALO

Una niña en África, le dio a su maestra un regalo de cumpleaños. Era un hermoso caracol.

-¿Dónde lo encontraste? -preguntó la maestra.

La niña le dijo que estos caracoles se hallan solamente en cierta playa lejana. La maestra se conmovió profundamente porque sabía que la niña había caminado muchos kilómetros para buscar el caracol.

- No debiste haber ido tan lejos sólo para buscarme un regalo -comentó.

La niña sonrió y contestó:

-Maestra, la larga caminata también es parte del regalo.

*Del libro APLÍCATE EL CUENTO de Jaume Soler y M. Mercè Conangla
Amat Editorial*



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 Ecologia 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](https://www.instagram.com/institutodelabondadenaccion)

