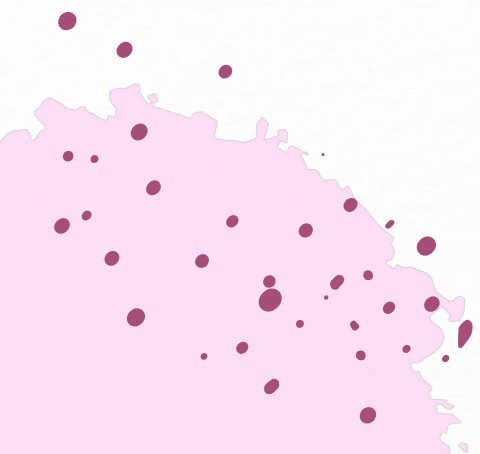
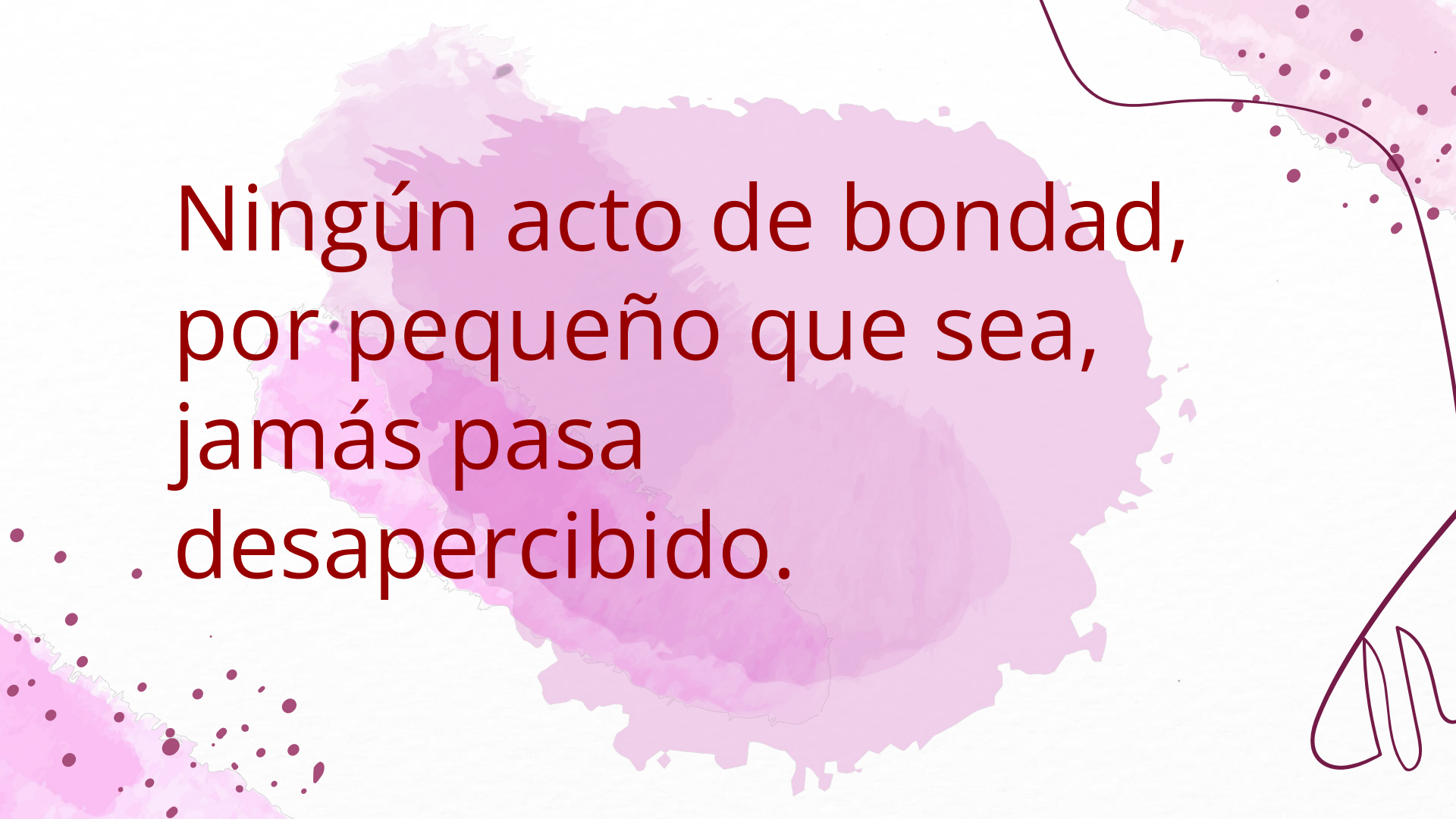


Bondad







Ningún acto de bondad,
por pequeño que sea,
jamás pasa
desapercibido.

¿Qué es la bondad?

Acto de solidaridad o ayuda.

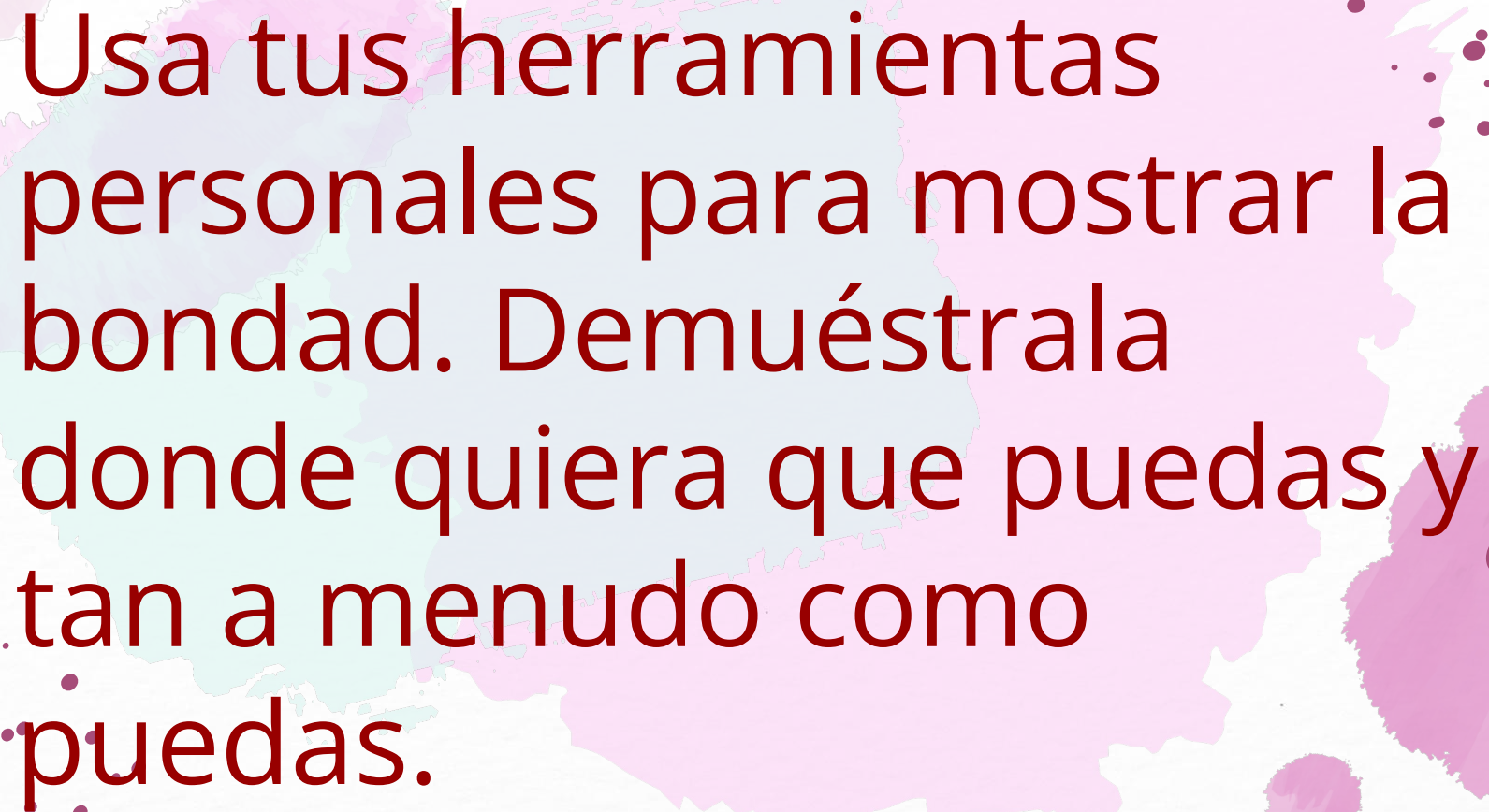


Hablemos

¿Cuál es un buen ejemplo de bondad?

¿Quién ha sido bondadoso contigo esta semana?

¿Qué acto de bondad has hecho hoy?



Usa tus herramientas personales para mostrar la bondad. Demuéstrala donde quiera que puedas y tan a menudo como puedas.

¿Cómo funciona la bondad?

La **bondad** es prácticamente lo único en el mundo que se duplica al compartirla.

Los estudios muestran que haciendo **un acto de bondad por día...**


- reduce el estrés, la ansiedad y la depresión
- produce un aumento de las hormonas que nos hacen sentir mejor mental y físicamente
 - **Serotonina:** La serotonina del cerebro regula tu estado de ánimo. A menudo se la denomina la sustancia química natural del cuerpo que "hace sentir bien". La liberación de serotonina te hace sentir más centrado, más emocionalmente estable, más feliz y más tranquilo.
 - **Endorfinas:** Las endorfinas ayudan a aliviar el dolor, reducir el estrés y mejorar la sensación de bienestar.
 - **Oxitocina:** la "droga del amor". Presenciar actos de bondad produce oxitocina, que ayuda a bajar la tensión arterial y mejora la salud general del corazón. La oxitocina también aumenta la autoestima y el optimismo.
- si la presencian otras personas, éstas sentirán los mismos efectos y es más probable ¡que **la transmitan!**

Hablemos

¿Cuál es uno de los beneficios de ser bondadoso?

¿Sabes algo más de lo que había en la página anterior?

¿Dónde podemos encontrar más información?

A pink donut with colorful sprinkles (red, yellow, green, orange) is the central focus. A white circular text box is overlaid on the donut. The background is white with pink and teal watercolor-like splatters in the corners.

La bondad es gratis. Espárcela por todos lados.

Reto de la Bondad

Cambia el mundo con la bondad

¿Has tenido alguna vez uno de esos días malos? ¿Cómo puedes convertir esos días malos en buenos?

Actos de bondad al azar: Se ha demostrado que los actos de bondad mejoran la salud, la energía, la satisfacción vital, el optimismo, la conexión personal y la autoestima.

Los actos de bondad al azar disminuyen los niveles de ansiedad, depresión y presión arterial.

Escribe una lista: DOS PERSONAS conocidas tuyas y un ESPACIO EN BLANCO para alguien que no conozcas.

¡Haz algo para cada uno de las personas en tu lista!

No tiene que ser nada difícil o complicado; puede ser algo tan sencillo como hacerle un cumplido a alguien o ayudar a alguien que lo necesite.

¿De qué forma puedes TÚ cambiar el mundo con la bondad?

Cuando se muestra bondad,
tiende a tener un efecto
dominó. No dejemos que se
acabe, ¡mostremos hoy la
bondad!