



¿Por qué...?

LA SOLIDARIDAD... ¡UN BUEN REMEDIO!

ENRIC SEGARRA BOSCH

Nº 15

Mensajes ¿Por qué...?

Estos Mensajes **¿Por qué...?**, son una serie de preguntas lanzadas al aire (de autoría propia) acompañadas por unas fotografías (de plataformas libres de derechos) y unas frases célebres, relacionadas todas ellas con la solidaridad y otros valores humanos, pensadas principalmente para publicar en las redes sociales.

También las acompañan unos textos y audiovisuales muy juiciosos (de diversos autores) no necesariamente relacionados con las preguntas.

Blog CAS: <https://lasolidaridadunbuenremedio.com>

Blog CAT: <https://lasolidaritatunbonremei.com>



CAS: <https://www.facebook.com/enricsegarrabosch>



CAT: <https://www.facebook.com/lasolidaritatunbonremei>



CAS/CAT: <https://www.instagram.com/enricsegarrabosch>



CAS/CAT: <https://www.youtube.com/enricsegarrabosch>

Revista local de Bellpuig: **El Pregoner d'Urgell**

E-MAILS: lasolidaridadunbuenremedio@gmail.com

lasolidaritatunbonremei@gmail.com

TITULAR: **Enric Segarra Bosch**

Mensajes ¿Por qué...?



Si el dinero no se come... ¿**por qué** tienes tanta hambre de él?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



01. ¿Si el dinero no se come... por qué tienes tanta hambre de él?

Solo cuando se haya cortado el último árbol, solo cuando el último río haya muerto envenenado, solo cuando se haya pescado el último pez... solo entonces os daréis cuenta de que el dinero no se puede comer. *Profecía india*

No es que el rico sea malo, simplemente está demasiado ocupado haciendo dinero para ser bueno. *Gerhard Uhlenbruck*

De aquel que opina que el dinero puede hacerlo todo, cabe sospechar con fundamento que será capaz de hacer cualquier cosa por dinero. *Benjamin Franklin*



Si te gusta tanto que te comprendan... ¿**por qué** no puedes comprender tú a los demás?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



02. ¿Si te gusta tanto que te comprendan... por qué no puedes comprender tú a los demás?

En tu relación con cualquier persona, pierdes mucho si no te tomas el tiempo necesario para comprenderla. *Rob Goldston*

El ojo ve solo lo que la mente está preparada para comprender. *Henri Louis Bergson*

El hombre está dispuesto siempre a negar todo aquello que no comprende. *Blaise Pascal*

Comprender es el principio de aprobar. *Baruch Spinoza*



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

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



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

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*



Si te gusta
que te escuchen...
¿**por qué** tú
no escuchas más?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



04. ¿Si te gusta que te escuchen... por qué tú no escuchas más?

Cuando hablas, solo estás repitiendo lo que ya sabes. Pero si escuchas, puedes aprender algo nuevo. *Dalai Lama*

Del escuchar procede la sabiduría, y del hablar el arrepentimiento. *Proverbio italiano*

No debemos juzgar a las personas sin antes aprender a oírlas y respetarlas. *Paulo Coelho*

Los sabios son sabios porque, cuando habló alguien más sabio, supieron estar escuchando. *El Chojin*



Si cuando sonríes
te sientes tan bien...
¿por qué
no lo haces
más a menudo?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



05. ¿Si cuando sonríes te sientes tan bien... por qué no lo haces más a menudo?

Es más fácil obtener lo que se desea con una sonrisa que con la punta de la espada. *William Shakespeare*

El maquillaje que embellece más es una sonrisa sincera. *Anónimo*

Deja que tu sonrisa cambie el mundo, pero jamás dejes que el mundo cambie tu sonrisa. *Bob Marley*

Un día sin sonreír es un día perdido. *Charlie Chaplin*



Si no te gustaría
vivir una guerra...
¿por qué dejas
que tus hijos
jueguen a ellas?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



06. ¿Si no te gustaría vivir una guerra... por qué dejas que tus hijos jueguen a ellas?

En la paz, los hijos entierran a los padres; la guerra altera el orden de la naturaleza y hace que los padres entierren a sus hijos. *Heródoto*

La guerra es una masacre entre gente que no se conocen, para provecho de gente que si se conocen pero que no se masacran. *Paul Valéry*

La guerra es el sufragio de los países bárbaros. *Carlos Martínez*



Si la gente se muere de hambre...
¿**por qué** no buscamos soluciones en lugar de razones?

(Pare Manel)

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



07. Si la gente se muere de hambre... ¿por qué no buscamos soluciones en lugar de razones? (Pare Manel)

Todavía hay esperanza, cuando nos enfrentamos sin prejuicios a un problema sin solucionar. Sin embargo, no hay esperanza si actuamos como si el problema no existiese.
C.S. Lewis

Sea cual sea el problema, sé parte de la solución. No te quedes solo planteando preguntas y señalando obstáculos. *Tina Fey*

Mirad, en la vida no hay soluciones, sino fuerzas en marcha. Es preciso crearlas, y las soluciones vienen. *Antoine de Saint-Exupery*



Si te gusta tanto la justicia...
¿**por qué** callas cuando se vulnera?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



08. Si te gusta tanto la justicia... ¿por qué callas cuando se vulnera?

La indiferencia es el apoyo silencioso a favor de la injusticia. *Jorge González Moore*

Si eres neutral en situaciones de injusticia, has elegido el lado del opresor. *Desmond Tutu*

Permitir una injusticia significa abrir el camino a todas las que siguen. *Willy Brandt*

La probabilidad de perder en la lucha no debe disuadirnos de apoyar una causa que creemos que es justa. *Abraham Lincoln*



Si no puedes saltar el listón...
¿**por qué** no lo bajas en lugar de abandonar?

(BLOG CAS.)
lasolidaridadunbuenremedio.com
(BLOG CAT.)
lasolidaritatunbonremei.com



09. Si no puedes saltar el listón... ¿por qué no lo bajas en lugar de abandonar?

El fracaso es una gran oportunidad para empezar otra vez con más inteligencia. *Henry Ford*

No existe el fracaso, salvo cuando dejamos de esforzarnos. *Jean Paul Marat*

Siempre hay un nuevo reto para mantenerse motivado. *Sean Connery*

La clave de la vida es aceptar desafíos. Cuando alguien deja de hacerlo, está muerto. *Bette Davis*

¡Nunca dejes de desafiarte a ti mismo! ¡Nunca pierdas el entusiasmo! *Haider Ackermann*



Si no puedes lograr todos tus deseos...
¿**por qué** no los reduces?

(BLOG CAS.)
lasolidaridadunbuenremedio.com
(BLOG CAT.)
lasolidaritatunbonremei.com



10. Si no puedes lograr todos tus deseos... ¿por qué no los reduces?

Sólo es inmensamente rico aquel que sabe limitar sus deseos. *Voltaire*

Disminuid los deseos; es como si aumentaseis las fuerzas. *Jean-Jacques Rousseau*

Si no quieres ver tus deseos frustrados no desees jamás sino aquello que sólo de ti depende. *Epicteto de Frigia*

Nuestro deseo desprecia y abandona lo que tenemos para correr detrás de lo que no tenemos. *Michel de Montaigne*



Si no
lo necesitas...
¿por qué
no lo das?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



11. Si no lo necesitas... ¿por qué no lo das?

Si das un producto que no necesitas, podrá disponer de él quien sí lo necesita y no puede comprarlo. Además, es muy importante la reutilización de los productos para la sostenibilidad del planeta porque supone un ahorro en materias primas y energía, reduce el nivel de residuos y promueve valores sociales y redes de compromiso. ¡Darles una segunda oportunidad a los productos es ayudar a quien no los puede tener y al planeta!



Si sabes que no
hay comida para
todo el mundo...
¿por qué
la desperdicias?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



12. Si sabes que no hay comida para todo el mundo... ¿por qué la desperdicias?

Los datos proporcionados por la FAO indican que aproximadamente un tercio de la producción mundial de alimentos no está disponible a causa de pérdidas y derroches cada vez mayores. Bastaría eliminarlos para reducir drásticamente el número de hambrientos. "Debemos cambiar nuestro estilo de vida, incluido el alimentario, que en tantas áreas del planeta está marcado por el consumismo, el desperdicio y el despilfarro de alimentos".

Papa Francisco



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

13. Si tienes cuidado de tu casa... ¿por qué no lo tienes de la de todos: la tierra?

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



Si no estás
seguro de que
lo usarás...
¿**por qué**
lo compras?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



Foto Cristian Diokno - Pexels

14. Si no estás seguro de que lo usarás... ¿por qué lo compras?

Quien compra lo superfluo no tardará en verse obligado a vender lo necesario. *Benjamin Franklin*

Dicen que solo hay dos días en los que disfrutas un barco. El día que lo compras y el día que lo vendes. *De la película Rocknrolla*

Escapa de los que compran lo que no necesitan, con dinero que no tienen, para agradar a gente que no vale la pena. *Facundo Cabral*



Si sabes lo agradable que es el buen humor...
¿**por qué** no lo tienes más a menudo?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



15. Si sabes lo agradable que es el buen humor... ¿por qué no lo tienes más a menudo?

Si humor gastar pudiera, con más salud sospecho que viviera. *Lope de Vega*

El buen humor es un deber que tenemos con el prójimo. *John Stevens*

Una persona sin sentido del humor es como un carro sin amortiguación: todas las piedras del camino le hacen sacudirse. *Henry Ward Beecher*

En el fondo tener sentido del humor es ser consciente de la relatividad de las cosas. *Antonio de Senillosa*



Si dices que eres democrático y tolerante...
¿**por qué** quieres obligarle a pensar igual que tú?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



16. Si dices que eres democrático y tolerante... ¿por qué quieres obligarle a pensar igual que tú?

El que quiere en esta vida todas las cosas a su gusto, tendrá muchos disgustos en la vida. *Francisco de Quevedo*

La democracia es la necesidad de doblegarse de vez en cuando a las opiniones de los demás. *Winston Churchill*

Ahora más que nunca, las comunidades humanas dependen de una diversidad de talentos. *Ken Robinson*

Si no podemos poner fin a nuestras diferencias, contribuyamos a que el mundo sea un lugar apto para ellas. *John Fitzgerald Kennedy*



Si disfrutas
de tantos
privilegios...
¿por qué
no compartes
alguno?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



17. Si disfrutas de tantos privilegios... ¿por qué no compartes alguno?

Todo placer languidece cuando no se disfruta en compañía. *David Hume*

Siempre protesta el que pierde un privilegio o una ventaja, aunque la goce indebidamente. *Antonio Maura*

Los privilegiados arriesgarán siempre su completa destrucción antes que ceder una mínima parte de sus privilegios. *Antonio Gala*

Odio todo lo que sea privilegio y monopolio. Considero como tabú todo lo que no puede ser compartido por la multitud. *Gandhi*



En todo buscas
una recompensa...
¿por qué no puedes
hacer algo a
cambio de nada?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



18. En todo buscas una recompensa... ¿por qué no puedes hacer algo a cambio de nada?

La recompensa de nuestro trabajo no es lo que obtenemos, sino en lo que nos convertimos. *Paulo Coelho*

Si la gente es buena sólo porque temen al castigo y porque esperan una recompensa, entonces verdaderamente somos un grupo lastimoso. *Albert Einstein*

Merece salir engañado el que al hacer un beneficio cuenta con la recompensa. *Séneca*

En la naturaleza no hay recompensas o castigos; hay consecuencias. *Horace A. Vachell*



Si tanta gente
hay que sufre...
¿por qué solo
piensas en ti?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



Foto Sarah Lötscher - Pixabay

Primero son mis dientes
que mis parientes. Refrán

19. Si tanta gente hay que sufre... ¿por qué solo piensas en ti?

Me he dado cuenta de que la mayoría de la gente está demasiado preocupada con su propia vida para dedicar a los demás el menor pensamiento. *Douglas Coupland*

Siempre se repite la misma historia: cada individuo no piensa más que en sí mismo. *Sófocles*

Después de mí, el Diluvio. *Luis XV de Francia*

El egoísta sería capaz de pegar fuego a la casa del vecino para hacer freír un huevo. *Sir Francis Bacon*



Si te gusta que
te den cosas...
¿por qué tú
no das más?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



Cuando yo doy, me doy a mí mismo.
Walt Whitman

Foto Couleur - Pixabay

20. Si te gusta que te den cosas... ¿por qué tú no das más?

No cierres nunca la mano; no hay modo mejor de gozar de los bienes que dándolos. *Gonzalo Fernández De Córdoba*

Es bueno dar algo cuando ha sido pedido, pero es mejor dar sin demanda, comprendiendo. *Khalil Gibran*

La manera de dar vale más que lo que se da. *Pierre Corneille*

En la esfera de las cosas materiales, dar significa ser rico. No es rico el que tiene mucho, sino el que da mucho. *Erich Fromm*



Si te gusta tanto la verdad...
¿**por qué** la adaptas a tu conveniencia?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

La mayor parte de los hombres,
falseando la verdad,
quieren aparentar ser mejores. *Esquilo*

NOTICARIO
DOCUMENTALES
CINEMATOGRAFICOS
NO-DO
PRESENTA

21. Si te gusta tanto la verdad... ¿por qué la adaptas a tu conveniencia?

Con el tiempo, es mejor una verdad dolorosa que una mentira útil. *Thomas Mann*

El mayor amigo de la verdad es el tiempo; su más encarnizado enemigo, el prejuicio; y su constante compañera, la humildad. *Charles C. Colton*

Nada nos engaña tanto como nuestro propio juicio. *Leonardo Da Vinci*

Tu verdad aumentará en la medida que sepas escuchar la verdad de los otros. *Martin Luther King*



Si algún día
nos harán falta
para respirar...
¿**por qué**
cortas árboles?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



Foto Fernando Zhimaincela - Pexels

Si los árboles pudieran gritar,
¿estaríamos tan despreocupados
al cortarlos? *Jack Handy*

22. Si algún día nos harán falta para respirar... ¿por qué cortas árboles?

Lo que le estamos haciendo a los bosques del mundo es un reflejo de lo que nos hacemos a nosotros mismos y entre nosotros. *Gandhi*

Los árboles exhalan para que nosotros podamos inhalarlos y permanecer vivos. ¿Podremos alguna vez olvidar eso? Amemos a los árboles hasta nuestro último aliento. *Munhia Khan*

Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol. *Martin Luther King*

Quien planta un árbol, planta una esperanza. *Lucy Larcom*



Si sabes que sufren
tanto como tú...
¿por qué maltratas
a los animales?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



23. Si sabes que sufren tanto como tú... ¿por qué maltratas a los animales?

El amor por todas las criaturas vivientes es el más noble atributo del hombre. *Charles Darwin*

Entre la crueldad con el ser humano y la brutalidad con los animales no hay más diferencia que la víctima. *Alphonse de Lamartine*

Los animales existen en el mundo por sus propias razones. No fueron hechos para el ser humano, del mismo modo que los negros no fueron hechos para los blancos, ni la mujer para el hombre. *Alice Walker*



Si tú tienes tus
creencias religiosas...
¿por qué no dejas
que los otros
tengan las suyas?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



24. Si tú tienes tus creencias religiosas... ¿por qué no dejas que los otros tengan las suyas?

La libertad religiosa es un derecho fundamental que da forma a nuestro modo de interactuar social y personalmente con nuestros vecinos, que tienen creencias religiosas distintas a la nuestra. *Papa Francisco*

Aunque siempre existirá la excepción del que no es coherente con sus creencias, la religión ayuda a las personas a ser buenos ciudadanos, ya que fomenta valores positivos para la convivencia democrática, como la honradez, la paz o la solidaridad.

Tolerancia: respeto a las ideas, **creencias** o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias, siempre y cuando no atenten contra la dignidad humana o el bien común.



Si te gusta la convivencia entre países...
¿por qué tanto patriotismo?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



25. Si te gusta la convivencia entre países... ¿por qué tanto patriotismo?

Patriotismo es creer que tu país es superior a todos los demás porque tú naciste allí. *George Bernard Shaw*

Un hombre, cualquier hombre, vale más que una bandera, cualquier bandera. *Eduardo Chillida*

No reniego del patriotismo, pero primeramente soy un ser humano, y cuando ambas cosas son incompatibles, siempre le doy la razón al ser humano. *Hermann Hesse*

Cuando pienso en todos los males que he visto y sufrido a causa de los odios nacionales, me digo que todo ello descansa sobre una odiosa mentira: el amor a la patria. *León Tolstói*



Si crees en la igualdad entre hombres y mujeres...
¿por qué no ayudas más en casa?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



26. Si crees en la igualdad entre hombres y mujeres... ¿por qué no ayudas más en casa?

La primera igualdad es la equidad. *Víctor Hugo*

Igualdad de género implica desmontar cultura, valores y roles tradicionales que reproducen y mantiene la subordinación de las mujeres. *Anónimo*

Esposos, ¿han apoyado a sus parejas para que ellas sientan que también pueden hacer realidad sus sueños? *Emma Watson*



Si crees en la igualdad entre todas las personas...
¿por qué no toleras algunas diversidades?

(BLOG CAT.)

lasolidaridadunbonremedi.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



Todos deberíamos saber que la diversidad crea un rico tapiz, y debemos entender que todos los hilos del tapiz son iguales en valor sin importar su color.

Maya Angelou

Foto R391n4 - Pixabay

27. Si crees en la igualdad entre todas las personas...¿por qué no toleras algunas diversidades?

La experiencia del totalitarismo ha relevado un carácter fundamental de la democracia: su vínculo vital con la diversidad. *Edgar Morin*

La diversidad humana hace que la tolerancia sea más que una virtud: es un requisito para la supervivencia. *Rene Dubos*

La diversidad en el mundo es una característica básica de la sociedad humana, y también la condición clave para un mundo vivo y dinámico como lo vemos hoy. *Jintao Hu*

ANUNCIOS



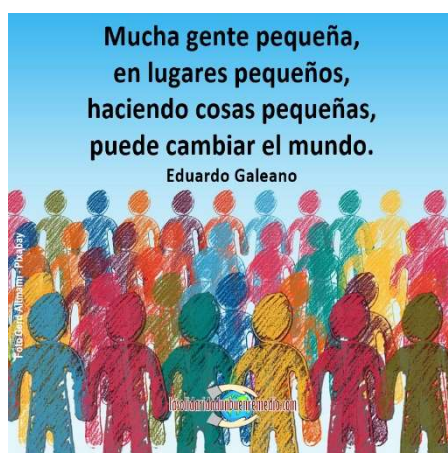
Si te interesan
los valores humanos...
¿por qué no visitas
el blog de la bondad
y la solidaridad?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com



lasolidaridadunbuenremedio.com

Este blog es una recopilación de vidas y acontecimientos ejemplares

reflexiones

cuentos

frases célebres

humor

iniciativas

conferencias

fotos

videos

documentales

escenas de cine

PowerPoints

canciones, etc.

relacionados todos con la solidaridad y otros valores humanos. **¿Por qué** no lo visitas?

La solidaridad... ¡un buen remedio!

p1. Si te interesan los valores humanos... **¿por qué** no visitas el blog de la bondad y la solidaridad?

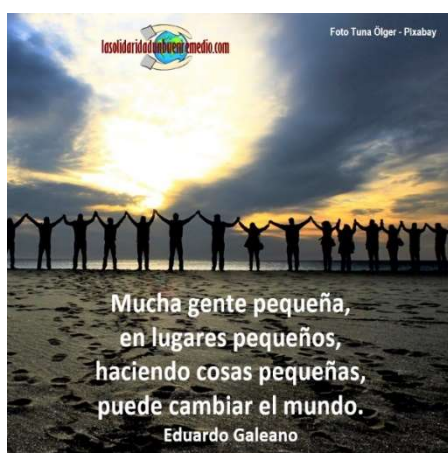
No todos los hombres pueden ser ilustres, pero pueden ser buenos. *Confucio*

Encuentra la bondad que ya está dentro de ti. *Eckhart Tolle*

Llevadera es la labor cuando muchos comparten la fatiga. *Homero*

Nadie que haya aliviado el peso de sus semejantes habrá fracasado en este mundo. *Charles Dickens*

La obra humana más bella es la de ser útil al prójimo. *Sófocles*



p2. Nosotros tenemos que ser **el cambio** que queremos ver en el mundo. *Gandhi*

Nosotros tenemos que ser **el cambio** que queremos ver en el mundo. *Gandhi*

Debes saber que son tus **acciones**, y no tus **deseos**, los que te convertirán en una buena persona. *Matthew Quick*

No esperemos a ser buenos y cordiales. **Apresurémonos** ya desde ahora a alegrar el corazón de nuestros compañeros durante la corta travesía de la vida. *Henri-Frédéric Amiel*

La mejor vida no es la más larga, sino la más rica en **buenas acciones**. *Marie Curie*



p3. El mejor homenaje que puede tributarse a las personas buenas es imitarlas. *Concepción Arenal*

El mejor homenaje que puede tributarse a las personas buenas es imitarlas. *Concepción Arenal*

Sea cual sea el problema, sé parte de la solución. No te quedes solo planteando preguntas y señalando obstáculos. *Tina Fey*

Casi todo lo que realice será insignificante, pero es muy importante que lo haga. *Gandhi*

DETECTOR DE PERSONAS BONDADOSAS

¿Cómo podemos saber que alguien es bondadoso? ¿Qué rasgos definen a estas personas? Veamos algunas características que podemos hallar en ellas:

1. Aman y cuidan la vida en todas sus formas.
2. Aprecian la diversidad y la respetan.
3. Cultivan la ternura.
4. Practican la compasión.
5. Agradecen con generosidad los dones recibidos.
6. Se perdonan y perdonan.
7. Están a tu lado cuando los necesitas.
8. Abren su corazón y sus manos. Son generosas.
9. Acogen lo que sucede y buscan lo mejor de cada situación.
10. Son serviciales y amables.
11. Evitan los juicios de valor y etiquetar a las personas.
12. Son humildes.
13. Antes que hablar mal de alguien prefieren el silencio.
14. Cultivan la belleza.

Y podríamos seguir y seguir. ¿Cómo vamos a querer dejar afuera toda esta riqueza? El corazón bondadoso es un contenedor de lo mejor del ser humano.

Bondad en acción - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



Si te interesan los valores humanos,
visita el blog de la bondad
y la solidaridad:
lasolidaridadunbuenremedio.com



p4. Algunas propuestas solidarias.

La diferencia entre lo que hacemos y lo que somos capaces de hacer, resolvería la mayoría de los problemas del mundo. *Gandhi*

Mirad, en la vida no hay soluciones, sino fuerzas en marcha. Es preciso crearlas, y las soluciones vienen. *Antoine de Saint-Exupery*

Las grandes obras son hechas no con la fuerza, sino con la perseverancia. *Samuel Johnson*

ALGUNAS PROPUESTAS SOLIDARIAS:

- Visitar enfermos en los hospitales o domicilios.
- Dar la ropa y otros objetos que no se necesiten y están en buen estado.
- Dar sangre y, todavía más, dando órganos.
- Participar en campañas de limpieza de parques, montañas o ríos.
- Pagar los empresarios un salario justo a sus empleados.
- Ejercer su trabajo lo mejor posible los empleados.
- Ser considerados con las personas desconocidas y con los inmigrantes.
- Actualizar permanentemente sus conocimientos los profesionales, para poder dar los mejores servicios posibles.
- No cobrar por los servicios profesionales cuando la ocasión lo requiere.
- Cumplir rigurosamente con las obligaciones tributarias.
- Respetar escrupulosamente las normas de tránsito y otras.
- Acudir inmediatamente para ofrecer ayuda ante cualquier situación de emergencia.
- Estar atentos a las personas de nuestro entorno por si pueden necesitar ayuda y no osan pedirla.
- Revelarse ante cualquier injusticia propia o ajena.
- A veces, un golpecito en el hombro o una frase adecuada son decisivos para que una persona salga de una situación de estrés, aunque sea por unos momentos.

COMPLEMENTOS



01. ¿Si el dinero no se come... por qué tienes tanta hambre de él?

LA AVARICIA ROMPE EL SACO

Un mendigo iba pidiendo por las casas con unas alforjas colgadas al hombro. Se lamentaba de su suerte y de que los ricos nunca estaban satisfechos: "Cada vez quieren más y más dineros. ¡Parece que quieren apoderarse del mundo entero!".

"En cambio yo, si tuviera lo necesario para comer y para vestir, me sentiría del todo satisfecho..." decía el pobre hombre.

Precisamente en aquel instante, la FORTUNA pasaba por la calle. Vio al mendigo, se detuvo a su lado y le dijo:

"Escucha hombre, hace mucho tiempo que oigo tus lamentos y deseo ayudarte. Abre tus alforjas y sostenlas así para recibir el oro que voy a regalarte. Pero esto ha de ser con una condición: Todas las monedas que caigan en las alforjas serán para ti, pero las que caigan en el suelo, se convertirán en polvo, ¿estás enterado?"

"Sí, sí, lo comprendo", dijo el mendigo.

"Entonces ten cuidado, advirtió la FORTUNA, tus alforjas son muy viejas y podrían romperse, no cargues demasiado".

Tan satisfecho estaba el mendigo que rápidamente abrió sus alforjas y en ellas, en un momento, cayó un torrente de monedas de oro.

Las alforjas empezaron a pesar demasiado.

"¿Basta ya?" preguntó la FORTUNA. "¡Todavía no, todavía no!".

"¿No temes que se rompan?", decía la FORTUNA. "¡No, no, no se rompen!".

Había agitación en su voz, más que por miedo, por ambición. Las manos del mendigo comenzaron a temblar. "¡Aun caben más!".

"Pero ya eres el hombre más rico del mundo", intervino la FORTUNA. "¡No, no, unas pocas más!".

Cayeron unas pocas más y... las alforjas se reventaron, el tesoro se vino a tierra y las monedas se convirtieron en polvo.

La FORTUNA se fue y el mendigo quedó más pobre que antes, con sus lamentos tejidos de desesperación.

En el diccionario, la palabra avaricia, la describe como afán de poseer, para atesorar. Desde luego no hay que confundirla con el deseo de tener lo suficiente para satisfacer las necesidades propias.

El ejemplo del cuento pone de relieve que cuando uno se convierte en avaricioso, el dinero se torna un peso imposible de soportar. El avaro experimenta a la vez todas las preocupaciones del rico y todas las penalidades del pobre.

POBRE MI PATRÓN
029 Autor: Facundo Cabral

El diablo fue al mar
a escribir la historia del mundo,
pero no había agua,
Dios se la había bebido.

Juan Comodoro,
buscando agua encontró petróleo,
pero se murió de sed.

Yo no se quien va más lejos,
la montaña o el cangrejo.

Pobrecito mi patrón
piensa que el pobre soy yo.
Larara, larara...

Quien sabe si el apoyarse,
es mejor que el deslizarse.

Pobrecito mi patrón
piensa que el pobre soy yo.
Larara, larara...

Más que el oro es la pobreza,
lo más caro en la existencia.

Pobrecito mi patrón
piensa que el pobre soy yo.
Larara, larara...

Solamente lo barato,
se compra con el dinero.

Pobrecito mi patrón
piensa que el pobre soy yo.
Larara, larara...

Que me importa ganar diez,
si se contar hasta seis.

Pobrecito mi patrón
piensa que el pobre soy yo.
Larara, larara...

Audio de POBRE MI PATRÓN (Del blog lasolidaridadunbuenremedio.com Tema 50.02.029.)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2020/12/05/50-02-029-pobre-mi-patron/>

02. ¿Si te gusta tanto que te comprendan... por qué no puedes comprender tú a los demás?



RELATO DE RECONCILIACIÓN

Hay experiencias de vida que son únicas, que solo conocer el principio ya son sobrecogedoras y sorprendentes, y al llegar al final acontecen tan increíbles que parecen imposible.

Esta es la historia de Teresa, una mujer de 22 años que hace un tiempo, en Colombia, sufrió la experiencia más triste de su vida: perder a su único hijo de tres años, por una acción criminal. Una noche, en una oscura calle, un desconocido que presuntamente la pretendía, disparó dos disparos a su hijo y lo mató al instante.

El asesino fue capturado y llevado a juicio, y fue condenado a dieciocho años de prisión. Teresa se sumió en una profunda depresión, y descubrió que aquello que la atormentaba era no saber quién era aquella bestia capaz de provocarle una tan profunda derrota personal. Fue así como trazó un plan: quería ir de incógnito a la prisión para hacerse pasar por voluntaria, y conocer en persona al asesino. Durante meses se fue adentrando en la vida de la prisión, impulsando talleres ocupacionales y buscando la proximidad con los presos. Pasado un tiempo, se sintió preparada para participar en sesiones de grupo, en las cuales escuchó y compartir la vida de los condenados, y aquello que los había llevado hasta allí. Fue entonces cuando, inevitablemente, coincidió con el asesino.

Durante las sesiones de grupo, Teresa escuchó por primera vez su nombre, Antonio, y conoció impresionada que aquel preso ya había sido sentenciado de muy pequeño, porque

había sido un niño violado por su mismo padre, abandonado después por su madre a los abuelos ya mayores y, finalmente, se había perdido por las calles de la ciudad, pasando años de miedo y penurias, sufriendo todo tipo de maltratos, abusos, hambre y frío. Teresa quedó tan conmovida y conmovida por la tragedia vital de Antonio, que lo quiso seguir visitando, pero sin descubrirse.

Las circunstancias llevaron a Antonio a iniciar un proceso de recuperación personal a fondo, y Teresa llevó a cabo un decidido proceso de luto para asumir la pérdida de su hijo. Se fueron conociendo, pero ninguno de los dos percibía que el dolor del uno enjugaba las lágrimas del otro. Con el tiempo, Antonio tenía otra mirada, y Teresa tenía otro aliento. La proximidad y la ayuda mutua, tan terapéutico para los dos, los acabó enamorando. Con los años, Antonio cumplió la condena que le correspondía y llevó a cabo su propia rehabilitación hasta salir de la prisión; Teresa tomó un admirable proceso de reconciliación personal que los llevó, a los dos, a una opción vital inesperada.

Hoy, Antonio y Teresa están casados y tienen tres hijos. Son la prueba que la muerte y la destrucción puede hacer brotar vida y esperanza.

Xavier Garí - Revista Valores (valors.org)



Escena de la película BILLY ELLIOT (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=XcKYIIf-wzA&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=66&t=3s>

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



LA DIGNIDAD Y EL ARTE

Yo escribo para quienes no pueden leerme. Los de bajo, los que esperan desde hace siglos en la cola de la historia, no saben leer o no tienen con qué.

Cuando me viene el desánimo, me hace bien recordar una lección de dignidad del arte que recibí hace años, en un teatro de Asís, en Italia.

Habíamos ido con Helena a ver un espectáculo de pantomima, y no había nadie. Ella y yo éramos los únicos espectadores. Cuando se apagó la luz, se nos sumaron el acomodador y la boletera.

Y, sin embargo, los actores, más numerosos que el público, trabajaron aquella noche como si estuvieran viviendo la gloria de un estreno a sala repleta. Hicieron su tarea entregándose enteros, con todo, con alma y vida; y fue una maravilla.

Nuestros aplausos retumbaron en la soledad de la sala.

Nosotros aplaudimos hasta despellejarnos las manos.

Eduardo Galeano

CANCIONES CON MENSAJES DE VALORES
lasolidaridadunbuenremedio.com

GRACIAS A LA VIDA
009 Autora: Violeta Parra

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me dio dos luceros que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco
y en el alto cielo su fondo estrellado,
y en las multitudes el hombre que yo amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado el oído que en todo su ancho,
grava noche y día grillos y canarios,
martillos, turbinas, ladridos, chubascos,
y la voz tan tierna de mi bien amado.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
Me ha dado el sonido y el abecedario,
con él las palabras que pienso y declaro,
madre, amigo, hermano y luz alumbrando,
la ruta del alma del que estoy amando.

(Instrumental)

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado la marcha de mis pies cansados,
con ellos anduve ciudades y charcos,
playas y desiertos, montañas y llanos,
y la casa tuya, tu calle y tu patio.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me dio el corazón que agita su marco
cuando miro el fruto del cerebro humano,
cuando miro al bueno tan lejos del malo,
cuando miro al fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado la risa y me ha dado el llanto,
así yo distingo dicha de quebranto,
los dos materiales que forman mi canto,
y el canto de ustedes que es el mismo canto,
y el canto de todos que es mi propio canto...
y el canto de ustedes que es mi propio canto.

Audio de GRACIAS A LA VIDA (Del blog lasolidaridadunbuenremedio.com Tema 50.02.009.)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/05/01/50-02-009-gracias-a-la-vida/>

Practicando la gratitud: párate, mira y actúa

<http://marcaladiferencia.com/practicando-la-gratitud-parate-mira-y-actua>

04. ¿Si te gusta que te escuchen... por qué tú no escuchas más?



LA PALABRA AL SERVICIO DE LA PAZ

Nuestras palabras son energía que puede ser dirigida a crear o a destruir, a dañar o a curar, a ofender o a perdonar. Llevan consigo una carga emocional que puede equilibrarnos o desequilibrarnos, y de ahí la responsabilidad de usarlas bien, puesto que lo que decimos tiene consecuencias en nosotros mismos, en los demás y en el mundo.

Desde que nacemos nos amasan con palabras. Palabras que pueden ayudarnos a crecer, a desplegar nuestras potencialidades, a generar confianza y autonomía; palabras que nos mueven a experimentar, a investigar, a adentrarnos en territorios desconocidos e inciertos, a crecer. Palabras que nos generan desconfianza y miedo; palabras que destrozan nuestra autoestima, que nos hieren profundamente; palabras que hacen que nos repleguemos, que nos escondamos o bien que nos defendamos agrediendo los demás.

En el tema del acoso y la violencia verbal y emocional, las palabras se han convertido en armas clave. Se lanzan palabras de forma irresponsable, palabras-insulto, palabras-rechazo, palabras-mentida, palabras-rumor... y se lanzan directamente o a través de las redes sociales, que multiplican su impacto doloroso. Y como dardos, estas palabras llegan a alguien vulnerable que no sabe o no puede defenderse. Y como balas, penetran en su mente y en su corazón haciéndole sentir que está solo y que el mundo es territorio hostil, que no hay lugar para él, que no se merece nada, que tal vez es culpable de lo que le pasa y que sería mejor morirse para no sufrir tanto.

Urge conjugar más a menudo los verbos acoger, proteger, salvar, ayudar, amar, consolar, cuidar, abrazar, sonreír, jugar, cantar, compartir, colaborar, enseñar, orientar, resolver, proponer, consensuar, agradecer, compartir, colaborar...

Urge aprender las palabras del otro, conocer otros lenguajes, darle la bienvenida a nuestra vida, a nuestra comunidad educativa, a nuestra sociedad.

Porque toda palabra puede ser luz, y toda luz, crecimiento.

¡Urge poner las palabras al servicio de la paz!

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial ()*



<https://www.youtube.com/watch?v=ulBv7HAI4eE&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=5&t=195s>

05. ¿Si cuando sonríes te sientes tan bien... por qué no lo haces más a menudo?



LA AMABILIDAD ES CALIDAD DE VIDA

¡Qué diferente que es tener a nuestro lado a alguien amable en lugar de tener a alguien inmaduro o despótico!

Levantarnos y encontrar alguien que sonría, que nos dé los buenos días; alguien que nos sonría, que nos cuide, que nos pregunte, que nos escuche. Que diferente puede ser nuestra convivencia si nosotros también funcionamos así, en lugar de poner “cara larga”, ir “a la nuestra”, y no hacer caso al otro, no mirarle porque estamos prestando mayor atención a nuestro móvil que a quien tenemos al lado.

La amabilidad, irradiada y devuelta, crea un entorno que facilita la convivencia, que reduce el impacto de los tropiezos y dificultades, que permite que nos sintamos acompañados y comprendidos.

La calidad de vida está directamente relacionada con la calidad de los vínculos que establecemos y la calidad de los vínculos tiene mucho que ver con nuestra calidad emocional.

¿Acaso puede haber calidad emocional en ausencia de amabilidad?

Podemos hacer felices muchas personas mediante pequeños actos de amabilidad. Son aquellas pequeñas cosas que te alegran el día, alguien que se acerca a saludarte y se presenta cuando llegas a un lugar desconocido; algo inesperado como que te cedan el paso o el asiento en un transporte público; la sonrisa de un niño; un vecino que se ofrece a ayudarte a subir unas bolsas por la escala; alguien que te ve perdido y se ofrece, sin que se lo pidas, a indicarte una dirección.

Todos podemos ser parte de este movimiento de amabilidad: sonriendo más, lanzando menos gritos y pidiendo disculpas si ofendemos o molestamos a alguien.

Ahora bien, para que la amabilidad sea una virtud y no un mero formulismo social, debe estar libre de segundas intenciones, sin esperar reciprocidad, sin hacer un listado de lo que hemos hecho y de lo que nos deben.

Amabilidad gratuita y generosa.

Estamos convencidos de que nunca es tarde para recuperar nuestra capacidad de soñar y nuestra magia para transformar lo doloroso, lo feo y lo malo en belleza, **bondad** y armonía.
Soler & Conangla



Película EL CHICO (Charles Chaplin) (Del blog lasolidaridadunbuenremedio.com Tema 14.05.)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/03/13/el-chico-charles-chaplin/>

06. ¿Si no te gustaría vivir una guerra... por qué dejas que tus hijos jueguen a ellas?



INVERTIR LA TENDENCIA DE LA BALANZA

Hay demasiada violencia en nuestras vidas. El territorio de lo humano está siendo demasiado inhumano. Hay demasiado sufrimiento derivado de unas conductas lesivas que, en el fondo, tienen todo un saco de miedos en sus génesis: el miedo a lo diferente, a otras formas de ser, de pensar, de vivir; el miedo a otras procedencias, a otras culturas, a otras lenguas, a otras capacidades; el miedo a quedar diluido en el grupo o que la propia idiosincrasia perezca.

Las conductas violentas, sean en forma de bullying, mobbing, acosos y maltratos de todo tipo -sexual, moral, laboral, escolar- derivan, como ya hemos expuesto, de la necesidad de sentirse poderoso, de controlar y, por lo tanto, de someter a otras personas para demostrarse que uno mismo vale más, que es más guapo, más inteligente y mejor. Es ahí donde reside el germen de todo.

Si uno mismo duda acerca de quién es, de su propio valor, y tiene su autoestima baja, difícilmente podrá relacionarse con equidad, generosidad y ternura con los demás. Quien no tiene, no puede dar.

Así pues, el reto que tenemos no es pequeño: se trata de sembrar semillas de valores para que crezca una nueva generación de humanos que estén bien consigo mismos y, por lo tanto, sean capaces de ser generosos para ayudar a que otros también lo estén, para que otros también crezcan, progresen y desplieguen sus capacidades.

Se trata de apostar por el futuro, invirtiendo la tendencia.

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial

MORIR POR NADA

145 Autor: Enric Segarra Bosch

En nuestros días,
tal como ayer,
miles de hombres
se han de perder
por el capricho
de un militar
que, como un niño,
quiere jugar.

Fuerzas que marchan
por un camino
oliendo a vino
y destrucción.
Fuerzas que marchan
cuyo destino,
¡ay! triste sino,
es el morir.

Almas humildes
que nada han hecho
mas, sin derecho
a decidir.
Alguien por ellas
lo ha deseado
y ha ordenado
que hay que morir.

Fuerzas que marchan
por un camino
oliendo a vino
y destrucción.
Fuerzas que marchan
cuyo destino,
¡ay! triste sino,
es el morir.

Almas humildes
que nada han hecho
mas, sin derecho
a decidir.
Alguien por ellas
lo ha deseado
y ha ordenado
que hay que morir.

(Instrumental)

Gloria a la Patria dan
pues, es sublimación
el, por un pedrejón,
morir...
¡Perdón Señor!

Audio de MORIR POR NADA (Del blog lasolidaridadunbuenremedio.com Tema 50.04.145.)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/01/23/50-04-145-morir-por-nada/>

07. Si la gente se muere de hambre... ¿por qué no buscamos soluciones en lugar de razones? (Pare Manel)



EL HAMBRE, UN PROBLEMA CON SOLUCIÓN

¿Qué acciones podemos hacer para acabar con el hambre en el mundo?

Hay dos vías básicas para luchar contra el hambre en el mundo. La primera es aquella que se enfoca hacia aumentar la capacidad productiva de las familias y por lo tanto hacia aumentar los ingresos mensuales. La segunda, en cambio, apuesta por suministrar directamente a las personas más necesitadas los alimentos básicos para su supervivencia. Manos Unidas trabaja precisamente y desde hace un buen puñado de años en la puesta en práctica de estas dos líneas de ayuda.

A nivel internacional y ya fuera del alcance de las ONG, también son varias las acciones que plantean los expertos en cooperación y desarrollo para resolver la actual situación de mortalidad por culpa del hambre. Las más importantes son la construcción de un gobierno mundial que, alejando los intereses de sólo el 20% del planeta (el que forman los países ricos), busque un mundo más cohesionado y desarrollado en su conjunto, y la creación de un organismo que controle la especulación con las materias primas y regule las fluctuaciones de precios que tan negativamente acaban afectando a las economías familiares de los pequeños campesinos.

Esta regulación es precisamente la que piden desde hace un buen puñado de tiempo los trabajadores de la tierra.

También sería una posible vía de solución la creación de una agrupación de países pobres, al estilo de los sindicatos, a través de la cual puedan reclamar sus derechos y crear verdaderos mercados regionales para fomentar de manera exponencial las relaciones económicas entre ellos.

Los países perjudicados por el hambre y la injusticia deberían unirse en una verdadera y cohesionada asociación que presionase para cambiar el mundo.

Por último, destacar también la necesidad de introducir una mejor redistribución de la tierra (no debería estar tan concentrada en manos de grandes propietarios) e implantar, los países del Sur, el derecho a su soberanía alimentaria o, lo que es lo mismo, el derecho a decidir qué es lo que quieren cultivar para abastecer a su mercado interior.

Acciones para erradicar el hambre las hay, como acabamos de ver. Lo que falta es una verdadera voluntad de nuestros dirigentes para llevarlas a cabo. Mientras llega el cambio, todos podemos contribuir a cambiar el mundo realizando acciones a pequeña escala.

Comprar a través del comercio justo, evitar comprar productos a empresas que sabemos que explotan a los niños y pagan sueldos miserables o colaborar en proyectos para el desarrollo son un buen ejemplo de acciones fáciles de realizar y que están al alcance de todos nosotros.

Víctor de Paz Mena – Manos Unidas



Vídeo ¿SOMOS CULPABLES? (Del blog lasolidaridadunbuenremedio.com Tema 17.11.)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2018/08/31/recorte-tema-18-07-somos-culpables/>

08. Si te gusta tanto la justicia... ¿por qué callas cuando se vulnera?



PRIMERO COGIERON...

Primero cogieron los comunistas,
y yo no dije nada porque no era comunista.
Después se llevaron los judíos,
y yo no dije nada porque no era judío.
Después, vinieron a buscar los obreros;
no dije nada, porque yo no era obrero ni sindicalista.
Más tarde se metieron con los católicos,
y no dije nada porque yo era protestante.
Y cuando, finalmente, me cogieron a mí,
ya no quedaba nadie para protestar.

Martin Niemüller

CANCIONES CON MENSAJES DE VALORES
lasolidaridadunbuenremedio.com

SÓLO LE PIDO A DIOS
007 Autor: León Gieco

Sólo le pido a Dios
que la guerra no me sea indiferente,
es un monstruo grande y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente.

Sólo le pido a Dios
que el valor no me sea indiferente,
que la resaca muerte no me encuentre
vacía y sola sin haber hecho lo suficiente.

Sólo le pido a Dios
que lo injusto no me sea indiferente,
que no me abofeteen la otra mejilla
después de que una garra me arañó esta
suerte.

Sólo le pido a Dios
que lo injusto no me sea indiferente
si un traidor puede más que unos cuantos,
que esos cuantos no lo olviden fácilmente.
Si un traidor puede más que unos cuantos,
que esos cuantos no lo olviden fácilmente.

(Instrumental)

Sólo le pido a Dios
que el futuro no me sea indiferente,
desahuciado está el que tiene que marcharse
a vivir una cultura diferente.

Sólo le pido a Dios
que la guerra no me sea indiferente,
es un monstruo grande y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente.
Es un monstruo grande y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente.

Audio de SÓLO LE PIDO A DIOS (Del blog lasolidaridadunbuenremedio.com Tema 50.02.007.)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/04/17/50-02-007-solo-le-pido-a-dios/>

CUENTO SOBRE LA JUSTICIA

Primer día de clase.

El profesor de “Introducción al Derecho” entró en la habitación y lo primero que hizo fue pedir el nombre de un estudiante que estaba sentado en la primera fila:

– *¿Cuál es su nombre?*

– Mi nombre es Nelson, Señor.

– *¡Fuera de mi clase y no vuelva nunca más!* – Gritó el maestro desagradable.

Nelson estaba desconcertado. Cuando volvió en sí, se levantó rápidamente, recogió sus cosas y salió de la habitación. Todo el mundo estaba asustado e indignado, pero nadie habló.

– *¡Muy bien! – Vamos a empezar.*

– *¿Para qué sirven las leyes?* – Preguntó el maestro.

Los estudiantes seguían asustados, pero poco a poco empezaron a responder a su pregunta:

– Para tener un orden en nuestra sociedad.

– *¡No!* – Respondió el profesor.

– Para cumplirlas.

– *¡No!*

– Para que las personas equivocadas paguen por sus acciones.

– *¡No!*

– *¿Alguien sabe la respuesta a esta pregunta?*

– Para que se haga justicia – una muchacha habló con timidez.

– *¡Por fin! Es decir, por la justicia. Y ahora, ¿qué es la justicia?*

Todos empezaron a molestarse por la actitud tan asquerosa del profesor. Sin embargo, continuaron respondiendo:

– A fin de salvaguardar los derechos humanos...

– *Bien, ¿qué más?* – Preguntó el maestro.

– *Para diferenciar el bien del mal, para recompensar a aquellos que hacen el bien...*

– *Ok, no está mal, pero respondan a esta pregunta: ¿Actué correctamente al expulsar a Nelson del aula?*

Todos estaban en silencio, nadie respondió.

– *Quiero una respuesta por unanimidad.*

– *¡No!* – Todos contestaron con una sola voz.

– *¿Se podría decir que he cometido una injusticia?*

– *¡Sí!*

– *¿Y por qué nadie hizo nada al respecto? ¿Para qué queremos leyes y reglas, si no tenemos la voluntad necesaria para practicarlas? Cada uno de ustedes tiene la obligación de hablar cuando es testigo de una injusticia. Todos. ¡No vuelvan a estar en silencio, nunca más! Vayan a buscar a Nelson – dijo. Después de todo, él es el maestro, yo soy un estudiante de otro período. Aprendan: Cuando no defendemos nuestros derechos, se pierde la dignidad y la dignidad no puede ser negociada.*

09. Si no puedes saltar el listón... ¿por qué no lo bajas en lugar de abandonar?



LAS PIEDRAS GRANDES

Un día el Maestro mostró a sus discípulos un punto clave de su enseñanza y les dijo:

– Querría haceros un pequeño examen.

Sacó un jarrón de vidrio, de boca ancha, y lo posó encima de la mesa ante ellos.

Después sacó una docena de piedras grandes como un puño y los colocó cuidadosamente, una por una, dentro de la jarra. Y cuando ya está completamente llena les preguntó a sus discípulos:

– ¿Está llena la jarra?

Todos a la vez contestaron que sí. Entonces el Maestro cogió una bandeja llena de grava y preguntó:

– ¿Estáis seguros?

Entonces empezó a echar despacio la grava, haciendo mover la jarra par que las pequeñas piedras fueran buscando los espacios vacíos que habían dejado las piedras grandes. Cuando acabó, sonrió y volvió a preguntar:

– ¿Está llena la jarra?

Los discípulos, suponiendo lo que les diría, murmuraron sonriendo, y uno de ellos dijo en voz alta:

– Probablemente, no.

– ¡Muy bien!- contestó el Maestro.

Y acto seguido tomó arena fina de playa y la lanzó dentro de la jarra. Esta cayó como hilos de oro, entre los pequeños espacios que dejaron las piedras grandes y las pequeñas. Una vez más sonrió y los volvió a preguntar:

– ¿Está llena la jarra?

Esta vez bastante discípulos respondieron al mismo tiempo:

– ¡No!

Sonrió el Maestro con benevolencia, y dijo:

– ¡Muy bien!

Entonces cogió un cántaro y echó agua dentro de la jarra hasta que estuvo llena hasta arriba. Cuidadosamente y sin derramar ni una gota, miró uno a uno a todos los discípulos y les dijo, amorosamente:

– ¿Cuál creéis que es la enseñanza de esta experiencia?

Uno de los más jóvenes levantó la mano decidido y dijo:

– La enseñanza es que no importa lo cargado que esté tu horario, si de verdad lo intentas, siempre podrás hacer más cosas de las que crees.

– No.- contestó el Maestro -. Esta no es la lección. La verdad que nos enseña es que si no poses primero las piedras grandes, no podrás ponerlas después en ningún otro momento.

¿Cuáles son las piedras grandes de tu vida?



Escena de la película HANNA Y SUS HERMANAS (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=Be3CFsMa8WU&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoIut4ftIP&index=9>

10. Si no puedes lograr todos tus deseos... ¿por qué no los reduces?



DEMASIADO DE TODO

¡Qué difícil que es el cultivo de la gratitud en una sociedad de abundancia!
Demasiado de todo, sobresaturación y excesos que provocan insensibilidad.
Demasiada disponibilidad e inmediatez.
Demasiado dispendio.

Todo ello nos lleva a un territorio emocional en el que aflora la exigencia y la prepotencia.
“¿Quieres algo? ¡Exígelo!”. ¿Te dan algo? Lo das por sentado.

Desaparece la conciencia de que la propia existencia es un don y podemos llegar a pensar que las atenciones que nos dan nuestros padres, nuestra familia, nuestros profesores ya vienen en el pack.

Consecuentemente, cuando damos algo por descontado y no aparece, nos enfadamos, rabiamos y exigimos. Y esta forma de ser la transmitimos a nuestros hijos. “¡Lo quiero ahora, no más tarde!” Y se lo damos.

Y, al consentir, desaparece la paciencia de su mapa de valores, dejamos de vacunarles en la frustración necesaria, y evitamos que aprendan a gestionarla sin dañarse o dañar.

En la sociedad de la sobreabundancia en la que “tenemos demasiado”, es muy difícil conformarse con poco y esto dificulta que la gratitud crezca. Un niño al que a diario le regalan un juguete posiblemente acabará no dando importancia a este obsequio. Está demasiado saturado y, por lo tanto, insensibilizado.

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



Vídeo DE TODO, UN POCO (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 12)

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

11. Si no lo necesitas... ¿por qué no lo das?



LA COMPASIÓN ILUMINADA

“¡No me compadezcas!”, suele decirse. La compasión malentendida, y peor aplicada, puede generar dolor y soledad si es vivida como humillación o con vergüenza. El orgullo puede impedir aceptar la ayuda que viene del otro.

Si uno se compadece de alguien que pasa hambre y le da comida, el impacto de su actuación será solo puntual, a no ser que le enseñe también a cultivar sus alimentos, un oficio, le dé trabajo o haga acciones para evitar la exclusión social.

Se ha confundido a menudo compasión con lástima, y ayuda con caridad. Por este motivo muchas personas rechazan este término. ¿Quién quiere mantener relaciones basadas en la superioridad y el poder?

Para ser compasivo hay que acoger el sufrimiento y la angustia del otro y ofrecer serenidad y confianza.

Así lo escribe la psicóloga Marie de Hennezel:

Cuando debo enfrentarme a la angustia de los demás he aprendido a acoger y a ofrecer.

Para ello me inspiro en una antiquísima práctica tibetana de la compasión llamada “tonglen”, que en tibetano significa “dar y regalar”. Consiste en dar acogida al sufrimiento, a la angustia del otro, y a ofrecer a su vez toda la confianza y la serenidad que podemos extraer de nosotros mismos. Se trata, mediante esta sencilla participación en el sufrimiento del otro, de estar con él, de no dejarle sol.

La compasión iluminada supone ayudar al otro desde la humildad, generosidad y delicadeza par que sea autónomo y tome consciencia de sus recursos personales, a fin de que pueda dar por sí mismo respuesta a los retos que la vida le plantee.

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



Vídeo EL TREN DE LA VIDA (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=uukEHfe4hLA&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=10&t=10s>

12. Si sabes que no hay comida para todo el mundo... ¿por qué la desperdicias?



DESPERDICIO DE ALIMENTOS

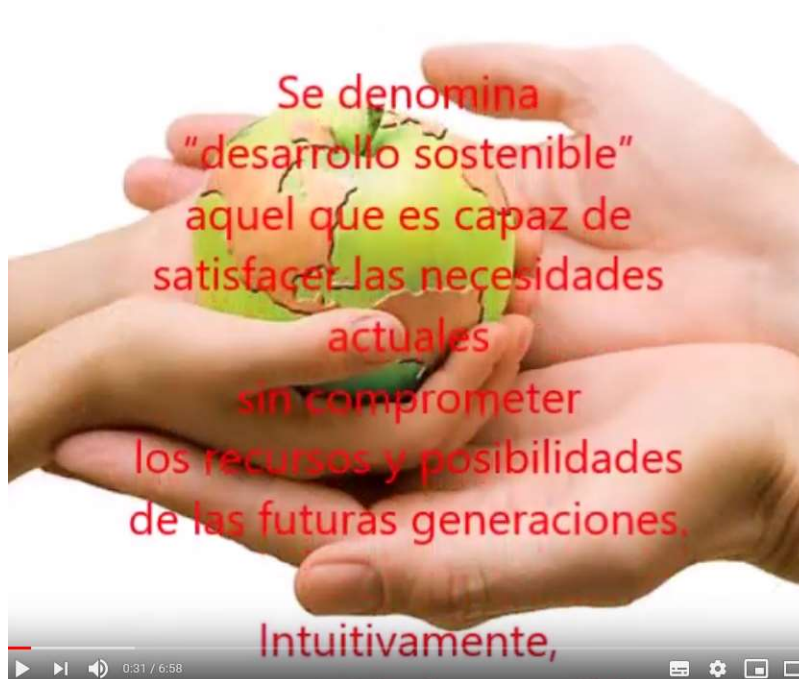
Grandes cantidades de alimentos se echan a la basura todos los días. En el curso de un año se pierde o se desperdicia alrededor de un tercio de la producción alimentaria mundial. El problema es peor en los países ricos. En Europa y Norteamérica, el ciudadano medio despilfarra entre 95 y 115 kilogramos de alimentos al año. En el África subsahariana y Asia, esta cantidad baja a entre 6 y 11 kilogramos. No obstante, eso sigue siendo demasiado en esta época de escasez y precios altos.

Cáritas hace concienciación acerca de la creciente gravedad del despilfarro de alimentos, conforme suben los precios y aumenta la inseguridad alimentaria. Algunas organizaciones nacionales Cáritas redistribuyen alimentos de buena calidad e intactos mediante sus comedores de beneficencia. De lo contrario estos irían a la basura.

Cáritas también hace campaña para que se elaboren políticas sensatas de producción y uso de alimentos, y para que se tomen medidas para proteger y compartir la producción alimentaria mundial.

“Echar alimentos a la basura es como robar de la mesa del pobre y el hambriento”. Papa Francisco.

www.caritas.org



Vídeo SOSTENIBILIDAD (Del blog lasolidaridadunbuenremedio.com Tema 17.07.)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2018/07/06/17-07-recortes-seccion-09-sostenibilidad/>

13. Si tienes cuidado de tu casa... ¿por qué no lo tienes de la de todos: la tierra?

ACCIONES PARA CUIDAR EL MEDIOAMBIENTE EN CASA



Cuidar el medioambiente no requiere grandes acciones, sino que desde tu propia casa puedes hacer muchos pequeños gestos para contribuir a su protección. La actual emergencia climática requiere que todos pongamos de nuestra parte para mejorar la situación. Además, si tienes hijos, serás su referente, por lo que aprenderán viendo lo que haces e imitándolo. La idea es que te conciencies tú y que enseñes a tus hijos principios y valores para cuidar el planeta en el que viven, los animales, los árboles y las plantas y todos los recursos naturales.

CONSEJOS Y ACCIONES PARA CUIDAR EL MEDIOMBIENTE EN CASA:

Separa la basura. Desde pequeños es bueno que los niños aprendan a separar los residuos para que se puedan reciclar. Enséñales qué se tira en cada cubo y por qué se debe hacer así.

Usa productos que puedan reutilizarse. Hay muchos productos que se pueden usar varias veces para proteger la naturaleza. Por ejemplo, utiliza servilletas de tela en lugar de servilletas de papel.

Apaga las luces. Parece obvio, pero no nos damos cuenta de la cantidad de veces que dejamos encendida la luz de una habitación que no ocupamos. Acostumbra a tus hijos a apagar la luz y cuando te marches de casa comprueba que todo está apagado.

Consume frutas y verduras ecológicas. Los productos ecológicos cuidan el medio ambiente porque en su producción no se utilizan fertilizantes ni otros productos contaminantes.

Evita dejar los aparatos enchufados. Recuerda que los aparatos que están apagados pero siguen enchufados consumen energía, por lo que es importante desenchufarlos.

Cierra los grifos correctamente. Cuando no utilices el agua, cierra el grifo y controla que no existan fugas.

Utiliza el termostato. Tanto para la calefacción como para el aire acondicionado es necesario utilizar un termostato adecuadamente. El consumo de energía de la calefacción baja cuando reduces en un solo grado la temperatura, y lo mismo ocurre si aumentas la temperatura un grado en el aire acondicionado.

Muévete en transporte público. La contaminación en las grandes ciudades proviene en gran medida de los coches; utiliza el transporte público para desplazarte y ayudarás a cuidar la naturaleza.

Lleva tus propias bolsas al supermercado. Cada vez son más los supermercados que venden las bolsas de plástico para evitar su uso y fomentar el reciclado. Llévate tus propias bolsas al supermercado y podrás utilizarlas varias veces.

Aprovecha la luz natural. Para reducir el consumo de luz eléctrica, abre las ventanas y sube las persianas para que entre la luz del sol en tu casa.

Cambia las bombillas de tu casa. Las bombillas de bajo consumo se calientan menos, consumen menos energía, alumbran igual y duran más.

Recicla todo lo que puedas. Antes de tirar ropa, libros o juguetes, piensa si puedes darles una segunda oportunidad para evitar gastar y comprarlo todo nuevo. Ahorrarás dinero y protegerás la naturaleza.

Planta árboles. Los árboles producen oxígeno y son esenciales para la naturaleza, así que planta un árbol en tu casa o en la comunidad donde vives.

Como ves, son acciones pequeñas que facilitan el ahorro de energía, el reciclaje y el cuidado de los recursos naturales.

Cada vez más personas pierden su hogar a causa del cambio climático. Ayuda a los desplazados climáticos.



Vídeo CARTA AL INQUILINO (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=8x0n7w2USyk&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=8&t=5s>

14. Si no estás seguro de que lo usarás... ¿por qué lo compras?



DECISIONES DESADAPTATIVAS

Hemos asimilado mensajes que nos aseguraban que consumiendo y poseyendo más seríamos más atractivos y seductores y que estaríamos menos solos. En la búsqueda del éxito y el poder hemos pisado a los más desfavorecidos. Nos hemos querido convencer de que cada uno tiene lo que se ha ganado a pulso, y que los pobres tal vez lo sean por selección natural en un mundo regido por la ley del más fuerte.

Hemos inventado pretextos para invadir países y hurgar en sus recursos naturales. ¡Hemos desposeído tantos! Nuestra vida está sedimentada en demasiada hambre y demasiado dolor. ¿Cómo continuar viviendo así, si no es mintiéndonos a nosotros mismos y filtrando la información para que se adapte a la mentira elegida?

Hemos creído que poseíamos las cosas pero ha sido al revés: hemos sido poseídos por ellas. Nos hemos aislado en hogares cómodos pensando que así seríamos más felices, pero esta atomización solo nos ha hecho sentir más solos, perdidos e infelices. ¡Hemos callado tanto, consumido tanto, escondido tanto y destruido tanto...!

Convencidos de que el progreso industrial, científico y tecnológico podía ser indefinido, hemos ignorado sus consecuencias desadaptativas y provocado la degradación del medio ambiente acumulando residuos tóxicos que aún no sabemos cómo eliminar. Y dentro de

esta espiral cada vez más acelerada hemos perdido el contacto con la Tierra, fuente de bienestar y, lo que es peor, las relaciones de calidad con los demás. Toda una cadena de errores que es urgente subsanar.

ECOLOGIA EMOCIONAL PER AL NOU MIL·LENNI – Llibre de Mercè Conangla i Jaume Soler - Pòrtic



Vídeo PATIO INTERIOR (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=kAAo3Uu98Zc&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=9&t=6s>

15. Si sabes lo agradable que es el buen humor... ¿por qué no lo tienes más a menudo?



LA IMPORTANCIA DEL SENTIDO

Tres albañiles trabajan en una obra. Una persona se acercó al que está arrastrando bloques de un lado a otro y le preguntó:

- ¡Oiga buen hombre! ¿Qué es lo que está haciendo?
- ¿No lo ve acaso? -contestó malhumorado el hombre-. Estoy apilando bloques.
- ¡Oiga buen hombre! ¿Qué es lo que está haciendo? –preguntó el curioso al segundo albañil.
- ¿Acaso no lo ve? Estoy levantando un muro -respondió el segundo, molesto por la

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/category/14-humor-solidario/14-01-humor-inmigrantes-ricos-y-pobres-etc-muy-completo/>

16. Si dices que eres democrático y tolerante... ¿por qué quieres obligarle a pensar igual que tú?



LA TEORÍA LO AGUANTA TODO

Un hombre es las diez palabras fundamentales que utiliza, los tres amigos que tiene y las cinco acciones más importantes que ha hecho. Gonçalo M. Tavares

Y llegamos a la cuestión central.

Es la más difícil, puesto que la teoría lo aguanta todo. De hecho, casi lo sabemos todo y raramente nos llega una idea o un planteamiento que sea absolutamente desconocido y que nos sorprenda.

De nada sirven todos los conocimientos que tengamos si no somos capaces de pasar a la acción, poniéndonos al servicio de nuestra mejora como personas y de la mejora de nuestra sociedad.

De nada sirve estudiar mucho, aprender mucho, si todo se queda en un terreno puramente intelectual.

En la práctica, seguiremos viviendo con planteamientos de generaciones anteriores si no somos capaces de revisar nuestras creencias heredadas, cuestionarlas, detectar lo que nos daña y sustituirlas por otras mejores.

Nuestro cerebro funciona con un software que incluye estas creencias. Y si pensamos que lo diferente a nosotros es malo, se pondrán en marcha circuitos neuronales que harán aflorar emociones como el miedo, el ansia, los celos, la rabia... y, entonces, nuestra conducta incluirá el rechazo, el cierre, la defensa o el ataque.

Solo cambiando estas instrucciones conseguiremos cambiar los resultados.

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



<https://www.youtube.com/watch?v=PmcOy5hoRUU&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoIut4ftIP&index=4&t=16s>

17. Si disfrutas de tantos privilegios... ¿por qué no compartes alguno?



NOCHEBUENA

Fernando Silva dirige el hospital de niños en Managua.

En vísperas de Navidad, se quedó trabajando hasta muy tarde. Ya estaban sonando los cohetes, y empezaban los fuegos artificiales a iluminar el cielo, cuando Fernando decidió marcharse. En su casa lo esperaban para festejar.

Hizo una última recorrida por las salas, viendo si todo queda en orden, y en eso estaba cuando sintió que unos pasos lo seguían. Unos pasos de algodón; se volvió y descubrió que uno de los enfermitos le andaba atrás. En la penumbra lo reconoció. Era un niño que estaba solo.

Fernando reconoció su cara ya marcada por la muerte y esos ojos que pedían disculpas o quizá pedían permiso.

Fernando se acercó y el niño lo rozó con la mano: “Decile a...”, susurró el niño. “Decile a alguien, que yo estoy aquí”.

Eduardo Galeano

CANCIONES CON MENSAJES DE VALORES
lasolidaridadunbuenremedio.com

QUIERO LOGRAR
141 Autor: Enric Segarra Bosch

Hoy, a mi madre, le oí decir:

“No todo el mundo puede gozar de los placeres que gozas tú; hay quien no tiene ni un pobre hogar y hay quien no sabe lo que es salud”.

Quiero lograr:
que los huérfanos tengan hogar,
que los pobres se puedan saciar,
que los niños no lloren más.

Quiero lograr:
que la Tierra florezca en amor,
que se borre por siempre el dolor,
si se quiere se puede lograr.

*La Tierra es como un gran manantial
que a todos puede satisfacer,
tan solo hay que saberla cuidar
y compartir lo que ella nos dé.*

*Quiero lograr:
que los huérfanos tengan hogar
que los pobres se puedan saciar,
que los niños no sufran más.*

*Quiero lograr:
que la Tierra florezca en amor,
que se borre por siempre el dolor,
si se quiere se puede lograr.*

*La solidaridad es un bien
que todos debemos ejercer,
si queremos un mundo en paz
y, dignamente, vivir en él.*

*Quiero lograr:
que los huérfanos tengan hogar
que los pobres se puedan saciar,
que los niños no sufran más.*

*Quiero lograr:
que la Tierra florezca en amor,
que se borre por siempre el dolor,
si se quiere se puede lograr.*

Audio de QUIERO LOGRAR (Del blog lasolidaridadunbuenremedio.com Tema 50.04.141.)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2020/12/26/50-04-141-quiero-lograr/>

18. En todo buscas una recompensa... ¿por qué no puedes hacer algo a cambio de nada?



MODELOS DE INFLUENCIA

1956, Rosa Parks, una mujer afroamericana se negó a la demanda del conductor del autobús donde viajaba de ceder su asiento a una persona blanca, hecho habitual en aquella época. Rosa decidió que ya estaba harta de abusos y se negó a moverse. Esta pequeña conducta fue el inicio de un alud con consecuencias importantes para la evolución de los derechos de este colectivo. Hubo multas, prisión. Su acto provocó el boicot al autobús de Montgomery y se convirtió en un símbolo de resistencia civil y la lucha por los derechos humanos en los Estados Unidos y el mundo.

Margarita Barrientos vive en Villa Miseria Los Piletones de Buenos Aires. Tiene doce hijos y su marido perdió un brazo en un accidente. Ambos montaron un comedor popular que alimenta 1.600 niños. Su marido plantó huertas que aportan el “verde” al comedor. Son voluntarios. ¿Ejemplos imponentes, pero aislados? No lo parece.

Cada acción es importante por pequeña o local que parezca, porque incrementa la masa crítica que hará que algún día la balanza de la humanidad se decante por el paradigma de creatividad amorosa en lugar de hacerlo por la destructividad, la barbarie y la aniquilación. El “no puedo hacer nada” no sirve. Debemos cambiarlo por el “sí puedo, pero no quiero, es incómodo, da trabajo, prefiero quedarme en mi pequeño mundo, en mi zona cómoda y segura”. Tal vez parezca duro plantearlo así. Pero si ellos han podido... ¿que no podremos todos juntos?

ECOLOGIA EMOCIONAL PER AL NOU MIL·LENNI – Llibre de Mercè Conangla i Jaume Soler - Pòrtic



Escena de la película CASABLANCA (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=RyhIsX-LyE&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=3&t=1s>

19. Si tanta gente hay que sufre... ¿por qué solo piensas en ti?



UN ATISBO DE HUMANIDAD

Esto escribió Nelson Mandela al salir de prisión después de veintisiete años encarcelado: “Siempre supe que en lo más profundo del corazón humano hay misericordia y generosidad. Nadie nace odiando a otra persona por razón de su piel, de su origen, de su formación o de su religión. La gente aprende a odiar, y si los hombres y mujeres pueden aprender a odiar, también pueden aprender a perdonar y a amar. El amor es más natural al corazón humano que su opuesto, el odio. Incluso en los momentos más horribles en prisión, cuando mis compañeros y yo éramos empujados al vacío, podía ver un atisbo de humanidad en los guardianes. Quizás solo un segundo, pero era suficiente para confiar en la bondad del ser humano”.

Necesitamos más humanidad ante el incremento del lenguaje violento en las redes sociales. El uso de palabras que discriminan, que menosprecian o insultan a individuos y colectivos que no pueden defenderse es una forma de contaminación emocional que daña a miles o millones de personas.

Necesitamos más humanidad en la política, en los medios de comunicación, en las escuelas, en las familias. Necesitamos más humanidad en todas partes y que esta se muestre en acciones concretas de nuestro día a día. La necesitamos porque, para mantener nuestra esperanza y confianza en la vida, es preciso ser conscientes de que esta humanidad bondadosa es capaz de aflorar, incluso en las personas que se han mostrado más hirientes. ¡Ella nos puede salvar!

... Que una persona a punto de morir pueda mirar atrás, hacia su pasado y darse cuenta de que ha participado en hacer que la vida haya florecido a su alrededor, en su entorno familiar, profesional y social. Humbert Reeves

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



Escena de la película LA LISTA DE SCHINDLER (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=gSmMB1Z20fM&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=61>

20. Si te gusta que te den cosas... ¿por qué tú no das más?



VOLUNTAD DE SERVICIO

“Priscila Blum observó en el aeropuerto de Westchester que los jets corporativos aterrizaban y despegaban casi vacíos. Se le ocurrió una idea. Ella, como enferma de cáncer de mama que había sido, sabía cuán costoso y difícil era transportar aquellos pacientes para realizar la quimioterapia de tratamiento en los hospitales correspondientes. ¿No se podrían llenar algunos de los asientos vacíos de dichos aviones?

Esto ocurrió hace dieciocho años. Hoy la Red Corporation Angélica transporta a pacientes de cáncer, sin costo alguno por los Estados Unidos. Este grupo tiene acceso a unos mil quinientos jets de más de quinientas compañías. Casi ya con ochenta años, ella aún hace de voluntaria en las oficinas de la Corporation Angélica una vez por semana.”

¡Bueno este ejemplo, tanto solidaria como ecológicamente!

Siempre se tendría que estar pensando en qué “provecho solidario” se puede sacar de cualquier actividad. O bien al revés: Siempre se tendría que estar atento a qué problema específico se le presenta a cierta gente que comparte una situación desfavorable... y ser imaginativos para encontrar solución.

ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA EL NUEVO MILENIO – Libro de Mercè Conangla y Jaume Soler - Pòrtic



Vídeo CUIDEMOS NUESTROS PENSAMIENTOS

(De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=ASl7C60wQtA&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=13&t=83s>

21. Si te gusta tanto la verdad... ¿por qué la adaptas a tu conveniencia?



LOS CONVENCIDOS

Los convencidos lo están mucho. No tienen ninguna duda. Se han, o los han, o siempre lo han estado. Han llegado solos o acompañados a la conclusión (de que aquella era la buena), o lo han estado desde siempre, o mejor: nacieron sabiéndolo. O mejor (o peor): sintiéndolo. Lo saben porque lo sienten, lo sienten y, por lo tanto, lo saben. Es esto, compañeros, es esto. O no lo es, evidentemente que no lo es. Los convencidos lo saben, saben, no hace falta que se lo digas, no hay que explicárselo, que ya lo saben, que tú que tienes que saber, que ya no sabes, que tú no... Y sí, sobre todo, es mejor no llevarles la contraria. No porque no se ofendan, no se enfaden, no se ensarten... sino porque, convencidos, no cambiarán de opinión. No les hace falta escuchar otras razones. Porque las cosas, señores, cuando se está convencido, cuando se está decidido, son así, o asá, y ya está. Y basta. O no, de basta: hay de tan convencidos, que quieren transmitir su convencimiento. Más o menos vehementes, más o menos dialogantes, más o menos convincentes. Ellos, convencidos, quieren convencer. Y yo creo, que los convencidos, de hecho, tienen suerte. La suerte de haber llegado a conclusiones, suerte que no tienen los que dudan, los que lo repiensan, los que se mueven en los grises... o los que, simplemente, no están (tan) convencidos.

Isabel Yglesias - Revista Valores (valors.org)



Escena de la película LOS SANTOS INOCENTES (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=wEkPGwL3TNw&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoIut4ftIP&index=53&t=2s>

22. Si algún día nos harán falta para respirar... ¿por qué cortas árboles?



BONDAD Y FELICIDAD

Cuando alguien se siente infeliz, difícilmente dedicará atención a cuidar a los demás ni tendrá conductas bondadosas para aliviar su sufrimiento, o la sensibilidad para facilitarlos las cosas y ayudarles a mejorar sus condiciones de vida.

Quién vive en déficit pocas veces puede ser generoso, puesto que la infelicidad es como un pozo negro que absorbe la energía disponible.

Quién se convierte en acosador o ejerce la violencia de algún tipo es alguien que orienta su energía hacia la destructividad porque no ha edificado estructuras morales contenedoras ni integrado el valor de la bondad. Los niños, jóvenes y adultos que acosan o agreden a otros, suelen sentirse profundamente infelices. Y es desde esta infelicidad que la violencia se desencadena. Porque la infelicidad provoca una acumulación de ira que puede hallar una salida catártica dañando a alguien vulnerable.

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial

CANCIONES CON MENSAJES DE VALORES
lasolidaridadunbuenremedio.com

EL PROGRESO
026 Autores: Buddy McCluskey /
Erasmus Carlos / Roberto Carlos

Yo quisiera poder aplacar una fiera terrible,
yo quisiera poder transformar tanta cosa
imposible, yo quisiera decir tantas cosas que
pudieran hacerme sentir bien conmigo,
yo quisiera poder abrazar mi mayor enemigo.

Yo quisiera no ver tantas nubes oscuras arriba,
navegar sin hallar tantas manchas de aceite
en los mares,
y ballenas desapareciendo por falta de
escrúpulos comerciales,
yo quisiera ser civilizado como los animales.

La, la, la...

Yo quisiera ser civilizado como los animales.

Yo quisiera no ver tanto verde en la tierra
muriendo,
y en las aguas del río los peces
desapareciendo,
yo quisiera gritar que ese tal oro negro
no es más que un negro veneno,
ya sabemos que por todo eso vivimos ya
menos.

Yo no puedo aceptar ciertas cosas que ya no
comprendo,
el comercio de armas de guerra
de muertes viviendo,
yo quisiera hablar de alegría en vez de
tristeza,
mas no soy capaz...

Yo quisiera ser civilizado como los animales.

Lara, lara, lara...

Yo quisiera ser civilizado como los animales.

Lara, lara, lara...

Yo quisiera ser civilizados como los animales.

Yo no estoy contra el progreso
si existiera un buen consenso,
errores no corrigen otros, eso es lo que
pienso.

Yo no estoy contra el progreso
si existiera un buen consenso,
errores no corrigen otros, eso es lo que
pienso.

Audio de EL PROGRESO (Del blog lasolidaridadunbuenremedio.com Tema 50.02.026.)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2020/11/14/50-02-026-el-progreso/>

23. Si sabes que sufren tanto como tú... ¿por qué maltratas a los animales?



LA NECESIDAD DE MUDAR LA PIEL

El ser humano se diferencia de los animales porque busca el sentido de su existencia. La capacidad de captar y valorar la belleza y bondad de lo que nos rodea y de dejarnos extasiar por ellas, hace de nuestro camino un espacio para el gozo y el descubrimiento del placer ético y estético.

Nuestras acciones muestran de qué está hecho nuestro corazón. Conectados a la enorme fuerza de la bondad y del amor, conseguiremos milagros. Esta bondad interior aflora como un movimiento de contagio positivo que mejora el mundo.

El escritor George Bernard Shaw tenía muy claro que tenía una responsabilidad hacia las generaciones futuras: *Cuando muera quiero estar muy usado, porque cuanto más trabaje, más habré vivido. Disfruto de la vida por lo que es. Para mí, la vida no es una “efímera vela”, sino una “espléndida antorcha” que me pertenece por unos instantes y quiero que desprenda toda la luz posible antes de pasarla a las generaciones futuras.*

El corazón bondadoso sabe fotografiar las ausencias, las guarda en su interior y cuida de ellas. Tal vez el paraíso terrenal, con todas las maravillas que nos contaban en nuestra infancia, no sea otra cosa que ocupar un espacio en el corazón bondadoso de los demás.

Miquel Martí i Pol, en un bello poema, resaltaba la necesidad de mudar de piel, de eliminar las capas de células emocionales y mentales muertas que llevamos con nosotros, y transformarnos en un ser humano mejor:

*Quiero que todo el mundo sepa que he mudado la piel otra vez y que, quizás porque navego contra corriente del tiempo y de las modas, ahora creo más que nunca en la **bondad** de los hombres y en un futuro de paz y ternura.*

La calidad ética y emocional es nuestra respuesta a la VIDA. Y la respuesta es acción bondadosa. La bondad es una fuerza poderosa que cura, transforma, mejora, embellece, facilita, equilibra y da salud y bienestar.

Recordad siempre que cuando la bondad avanza, la maldad, en todas sus formas, retrocede. In motion. ¡Acción!

Esta es nuestra propuesta para prevenir la violencia, para apagarla, para construir una cultura donde podamos convivir en paz, dando lo mejor de nosotros mismos, poniendo nuestra humanidad al servicio de la diversidad humana:

¡Bondad en acción, el ADN de nuestro corazón!

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial

CALLEJERO

027 Autor: Alberto Cortez

Era callejero por derecho propio,
su filosofía de la libertad
fue ganar la suya sin atar a otros
y sobre los otros no pasar jamás.

Aunque fue de todos nunca tuvo dueño
que condicionara su razón de ser,
libre como el viento era nuestro perro
nuestro y de la calle que lo vio nacer.

Era un callejero con el sol a cuestas,
fiel a su destino y a su parecer,
sin tener horario para hacer la siesta
ni rendirle cuentas al amanecer.

Era nuestro perro y era la ternura,
que nos hace falta cada día más,
era una metáfora de la aventura
que en el diccionario no se puede hallar.

Era nuestro perro porque lo que
amamos
lo consideramos nuestra propiedad
y era de los niños y del viejo Pablo
a quien rescataba de su soledad.

Era un callejero y era el personaje
de la puerta abierta en cualquier hogar,
era en nuestro barrio como del paisaje,
el sereno, el cura y todos los demás.

Era el callejero de las cosas bellas
y se fue con ellas cuando se marchó,
se bebió de golpe todas las estrellas,
se quedó dormido y ya no despertó.

Nos dejó el espacio como testamento
lleno de nostalgia, lleno de emoción,
vaga su recuerdo por los sentimientos
para derramarlos en esta canción.
Al fin y al cabo amigos míos,
no era mas que un perro...

(Instrumental)

Audio de CALLEJERO (Del blog lasolidaridadunbuenremedio.com Tema 50.02.027.)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2020/11/21/50-02-017-callejero/>

24. Si tú tienes tus creencias religiosas... ¿por qué no dejas que los otros tengas las tuyas?



EL MERCADER DE VENECIA

En un fragmento de la obra de Shakespeare, “El mercader de Venecia”, Shylock se dirige a Salarino. En su monólogo se plasma muy bien lo que significa la expresión “común humanidad”.

Ha arrojado el desprecio sobre mí (...) se ha reído de mis pérdidas, se ha burlado de mis ganancias, ha menospreciado mi nación, ha dificultado mis negocios, enfriado a mis amigos, exacerbado a mis enemigos, y ¿qué razón tiene para hacer todo esto?

Soy un judío. ¿Es que un judío no tiene ojos? ¿Es que un judío no tiene manos, órganos, proporciones, sentidos, afectos, pasiones? ¿Es que no está nutrido de los mismos alimentos, herido por las mismas armas, sujeto a las mismas enfermedades, curado por los mismos remedios, calentado y enfriado por el mismo verano y por el mismo invierno que un cristiano? Si nos pincháis, ¿no sangramos? Si nos cosquilleáis, ¿no nos reímos? Si nos envenenáis, ¿no nos morimos?

Cambiamos la palabra “judío” por la que queráis: inmigrante, mujer, homosexual, negro, pobre, rico... Para respetar lo diverso hay que darse cuenta de que, además de lo diferente, todos compartimos nuestra común humanidad y es desde este espacio conjunto que podemos construir algo valiosa.

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



Escena de la película GANDHI (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 13)

https://www.youtube.com/watch?v=oITbiY9CP_w&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=48

25. Si te gusta la convivencia entre países... ¿por qué tanto patriotismo?



LA HUMILDAD

La humildad nos hace poner los pies en el suelo. Nos recuerda que somos parte de este planeta y de esta natura, una más, y no superior a los demás. Es la sencillez recuperada, la que nos permite reconocer nuestro valor sin ampararnos en él para humillar los demás. No somos ni más ni menos que los otros. Y es desde esta humildad que podemos solidarizarnos con los demás. Dado que somos navegantes que compartimos el mismo destino, ¿es inteligente pelearnos entre nosotros y querer lanzar al agua nuestros compañeros de viaje? ¿Acaso podemos salvarnos solos?

No se trata de bajar la cabeza ante los demás, sino de vivir de acuerdo con nuestra realidad y acoger el presente de forma sencilla, evitando todo protagonismo.

La humildad es el antídoto a la soberbia, este ego que quiere estar “por encima de...”.

La humildad comparte territorio con lo diverso, lo admite en su ecuación, crea redes de cooperación y abre puertas en lugar de cerrarlas.

La humildad sabe que no lo sabe todo y que el resto del mundo pueden ser maestros. Es una vacuna para prevenir el ejercicio del poder déspota de quien se cree superior, mejor, más guapo, más inteligente, más atractivo que los demás.

Quién acosa no es humilde. La humildad integra.

Quién acosa humilla, hace “morder el polvo”. La humildad levanta.

Quién acosa está convencido de su superioridad. La humildad respeta.

Quién acosa cree que hay personas que merecen y otras que no tienen derecho ni a respirar.

La humildad comparte.

Quién acosa está ofuscado, perdido en sí mismo, ciego de prejuicios; no se da cuenta de que “el otro es él”. La humildad es empática y tiene sus raíces en una verdad sencilla que podemos recuperar.

Esta sencillez elegante aporta la paz interior tan deseada y necesaria

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



Escena de la película **VENCEDORES O VENCIDOS**

(De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=auxzbkzx7t8&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=39&t=2s>

26. Si crees en la igualdad entre hombres y mujeres... ¿por qué no ayudas más en casa?



AVISO PARA USUARIOS

Es preciso ponemos nuestra inteligencia al servicio de la bondad.

Esta fórmula magistral de la bondad está en manos de toda persona independientemente de edad, género, raza, cultura, procedencia, estatus, nivel económico o educativo.

Es una fórmula gratuita y sencilla, aunque no fácil.

Tiene efectos inmediatos y está garantizado su éxito.

Pertenece a la humanidad entera.

No hay derechos de autor, pero hay el derecho y la responsabilidad de aplicarla.

Es la base para la salud emocional, el bienestar y la felicidad.

Funciona como una vacuna ante la destructividad, ante todo tipo de violencia y, por descontado, ante el acoso.

Genera inmunidad de grupo.

Eleva nuestro nivel de energía y mejora el clima emocional del mundo.

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



Escena de la película LA SONRISA DE MONA LISA

(De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=YdfCmDqVaDY&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoIut4ftIP&index=18&t=2s>

27. Si crees en la igualdad entre todas las personas...¿por qué no toleras algunas diversidades?



DIVERSIDAD: DIFERENTES VOCES NOS DESPIERTAN

A veces se ve “lo diverso” como equivalente a lo raro, extraño y excepcional. Pero lo diverso es lo que ha hecho posible las combinaciones de éxito que nos han permitido sobrevivir como especie. En nuestra vida, además, hay muchos posibles caminos que podemos elegir y distintas realidades que podrán surgir en función de la elección realizada. La uniformidad nos puede llevar a un pensamiento único y peligroso. De hecho, el integrista y las dictaduras están basados en la uniformidad de forma de pensar, de ser, de

hacer, y siempre empiezan con el rechazo a la diversidad humana. Es importante adoptar la diversidad como un valor a preservar y potenciar, y abrimos a ella. Porque, cuando somos receptivos de mente y corazón, toda su riqueza se deposita en nuestro ADN personal y se convierte en un elemento integrante de nosotros mismos. Lo diverso es más fuerte que lo uniforme.

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



Escena de la película MATAR A UN RUISEÑOR

(De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 13)

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

p1. Si te interesan los valores humanos... ¿por qué no visitas el blog de la bondad y la solidaridad?



MUCHO TRECHO PARA ANDAR

Recuerden que, en nuestra incapacidad de ver, los movimientos del prestidigitador se convierten en magia. Adolfo Bioy Casares

Proponemos la bondad como indicador de sentido y de contenido.

¿Es rápido? No.

¿Se puede imponer por decreto? No.

Ni se puede imponer ni se puede ordenar, no sirve de nada colocar un comunicado a la vista que diga que, a partir de ahora, todos seremos buenos con los demás.

No sirve hacer cursos de mentalización si no van acompañados de medidas claras acerca de que no se va a tolerar ninguna falta de respeto de los unos con los otros.

No sirve de nada proponer a los demás estos diez valores que forman parte del cóctel de la bondad si quién lo propone no está dispuesto a aplicárselo. Como ya hemos comentado, tanto la educación emocional como la educación en valores solo funcionan a partir de la impregnación desde modelos de referencia que sirven de ejemplo.

Padres y madres, profesorado, líderes de empresa, políticos, comunicadores, adultos en general: sois -somos- los responsables de decidir hoy, aquí, en este momento: ¿Vamos a orientar nuestra vida a construir, a la creatividad amorosa y a la bondad, o bien vamos a continuar funcionando con premisas mentales antiguas de un paradigma basado en destruir al otro, a verlo como competidor y adversario, a intentar neutralizarlo o destruir sus posibilidades?

No podemos estar con un pie a cada lado. Es una opción rotunda. No se puede estar “medio embarazada”. No se puede estar a medias con la bondad.

Si los resultados que tenemos hoy, no os gustan...

Si estáis ya luchando para prevenir y evitar los acosos de todo tipos...

Si anheláis un mundo en paz donde el respeto y el cuidado amoroso sea la norma más que la excepción...

Es preciso, más que nunca, que tomes consciencia de que para resolverlo hay que actuar de forma valiente y ecosistémica. Es un trabajo a largo plazo que, además, ha de dar respuesta a los frentes que actualmente tenemos abiertos.

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



Vídeo VOY A SEGUIR (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=Wt4ZQVkw0HY&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=6>

p2. Nosotros tenemos que ser **el cambio** que queremos ver en el mundo. *Gandhi*



ES MÁS LO QUE HACEMOS QUE LO QUE LES DECIMOS

Las oportunidades son como los amaneceres: si uno espera demasiado, se los pierde.
William Arthur Ward

Los adultos, padres, madres, familia, profesores y agentes sociales, somos referentes de conducta para los más jóvenes. La educación emocional tiene más que ver con el ejemplo que les damos que con lo que decimos. Aquí está el gran reto: aplicar y ser nosotros mismos el modelo de lo que queremos que ellos hagan y sean.

En Ecología Emocional la acción tiene un papel fundamental. Sabemos mucho, sentimos mucho... pero ¿hacemos lo que debemos? Solo con la acción, bien asentada en la reflexión, junto a la sensibilidad y al poder de nuestras emociones, podremos cambiar nuestro mundo a mejor.

*Estamos convencidos de que nunca es tarde para recuperar nuestra capacidad de soñar y nuestra magia para transformar lo doloroso, lo feo y lo malo en belleza, **bondad** y armonía. Soler & Conangla*

Es momento de pasar de la bondad a la bondad en acción. De un valor deseado o pensado a un valor vivido. Porque de nada sirve la teoría si no se aplica. Sin acción, todo se queda en el pensamiento o en el sentimiento, pero no se transforma el mundo.

No es fácil ser bueno: practicar la bondad requiere coraje y, cada vez, es más necesaria. Para ser bueno es preciso reducir la expresión de la envidia a un territorio mínimo de supervivencia, alegrarse por el bien y el éxito de los demás y darse cuenta de que esto no te quita nada a ti. Es imprescindible ser valientes y autónomos, autoabastecernos de estima y no depender de la que recibamos de los demás.

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



Vídeo ¿QUÉ PODEMOS SER? (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=bkkfK-hqRc8&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=15&t=91s>

p3. El mejor homenaje que puede tributarse a las personas buenas es imitarlas. *Concepción Arenal*



ALGÚN DÍA SEREMOS TODO LO QUE AMAMOS

El poder del amor: “Amaos los unos a los otros”, de Jesús.

El poder de la voluntad y la autoestima: “Yes, we can!”, de Obama.

El poder de la humildad y la compasión: Teresa de Calcuta.

El poder del compromiso con los pobres: Vicente Ferrer

El poder de la coherencia y la no violencia: Gandhi.

El poder de la dignidad: Rosa Parks.

El poder del desprendimiento y la libertad interior: Krishnamurti.

El poder de un sueño de justicia social: “I have a dream”, de Luther King.

El poder de la poesía: “Porque todo está por hacer y todo es posible”, de Miquel Martí Pol.

El poder del humanismo: Erich Fromm.

El poder de la resiliencia: Viktor Frankl.

El poder de la reconciliación. Nelson Mandela.

ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA EL NUEVO MILENIO – Libro de Mercè Conangla y Jaume Soler - Pòrtic



Creo que nos hace falta disminuir el paso y cambiar de rumbo y, sobre todo, que esto no sea un proyecto individual, sino colectivo, entre todos seguro que podemos...

<https://www.youtube.com/watch?v=bJWxwGR7cP4&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=11&t=129s>

p4. Algunas propuestas solidarias.



¡YA BASTA!

En la base de la violencia hay la falta de consciencia, la apuesta por la facilidad y la inmediatez; la mirada superficial y el deseo de seguridad, antes todo; el egoísmo que nos lleva a activar el programa de supervivencia y la irresponsabilidad con que permitimos que sean nuestras emociones más primarias las que tomen el control de nuestra conducta.

Ya basta de vidas destruidas, de niños rotos, de adolescentes que prefieren morir antes que enfrentarse a las burlas, humillaciones y rechazos de sus iguales.

Ya basta de acoso sexual, de acoso moral, de acoso laboral. Y basta de violencia de género, de violencia familiar, de violencia por raza, cultura, orígenes, creencias... ¡Ya basta!

En todos estos casos, la maldad -que existe en forma de conductas destructivas y tóxicas- está ganando territorio. Pero la maldad, en todas sus formas, también necesita descansar y depende de nosotros ampliar sus espacios de ausencia.

Durante demasiado tiempo estamos poniendo tiritas y parches a un tema que es crucial. Si bien admitimos que no es fácil ni rápido -ambos valores sabemos que están hoy en día presentes en nuestra vida-, es momento de tomar decisiones con visión a largo plazo.

Si empezamos hoy a colocar la bondad como puerto al que dirigimos en el ámbito individual y colectivo; si nos movilizamos y aplicamos sus criterios para tomar decisiones, tardaremos más o menos, pero vamos a reducir, sin duda, el grado actual de sufrimiento.

Es hora de pasar a la acción para construirnos como personas ética y emocionalmente más ecológicas, orientadas a la vida, protectoras de vida.

¡Podemos forjar mejores realidades!

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial



Vídeo ES IMPOSIBLE (De youtube.com/enricsegarrabosch Lista 12)

https://www.youtube.com/watch?v=rA_ir-37Xt8&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=1

(*)

Jaume Soler Lleonaart y **M. Mercè Conangla Marín**, psicólogos, son matrimonio y coautores de unos 30 libros, así como fundadores de la Fundación Ecología Emocional.

https://www.ecologiaemocional.org/73/Quienes_lo_fundan_Que_piensan#jaume-intro

https://www.ecologiaemocional.org/73/Quienes_lo_fundan_Que_piensan#merce-intro

