

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N° 5 – 28 OCTUBRE 2022



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

*Soler & Conangla Bondad en Acción*

## EDITORIAL

### BONDAD Y POLÍTICA

En el Institut de la Bondat en Acció nos gustan los grandes retos, y esto no implica no tocar de pies en el suelo, al contrario, somos conscientes que hay que labrar primero la tierra para que al final de todo el proceso el fruto acabe naciendo. Es por esto por lo que desde su inicio abrimos una línea de trabajo centrada en la política y la bondad. Sí, puede parecer un oxímoron, un vínculo casi imposible, pero vale la pena intentarlo dado que la política tiene un peso muy importante en nuestras vidas. No podemos escaparnos, donde haya la voluntad de convivir necesitaremos la política, es ineludible si queremos vivir en comunidad, en sociedad. Es nuestro pan de cada día como seres sociales que somos. Porque la política debería ser la búsqueda por el bien común; porque si no hacemos política, otros la harán por nosotros, y bajo un velo de antipolítica, harán, cómo no, política para defender sus intereses económicos o de clase.

No tendría sentido que todo este campo quedara alejado de la bondad. Y esto nos lleva a la necesidad de abrir una ventana de oportunidad para hacer otra política. Sabemos que hay otras formas de hacer política, tenemos ejemplos, y desde el Institut os lo iremos mostrando. Con sentido crítico, podemos vislumbrar una política arraigada en la cultura del pacto, del acuerdo, poniendo el foco en el bienestar y la convivencia de la ciudadanía, en el que las personas estén en el centro, que no banalice que nos encontramos ante un mundo complejo y que no olvide que hay que tener en cuenta múltiples actores para llevarla a cabo. De la complejidad, la incertidumbre, y porque no, de la aceptación de nuestras fragilidades, pero también de nuestra perseverancia y generosidad, puede surgir una política bondadosa.

*Xavier Riudor - Institut de la Bondat en Acció*



## REFLEXIONES

### TODOS LOS CIUDADANOS SOMOS MODELOS

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

Los últimos meses hemos visto ex miembros de la clase política, de la Casa Real, de la banca, del mundo empresarial, sanitario y cultural sentados ante la justicia acusados de corrupción; un fenómeno que pone en entredicho la credibilidad de las instituciones. Así, pues, en un contexto como este, no es extraño que el valor de la ejemplaridad sea reivindicado con fuerza.

Es un valor básico para el crecimiento del hombre, teniendo en cuenta que una de las principales vías del aprendizaje del ser humano es la imitación. De pequeños, nos fijamos en los otros para aprender a andar o a hablar y, de mayores, la conducta de los otros también nos sirve de referencia en el momento de tomar decisiones o comportarnos.

Cuando solicitamos a nuestros líderes sociales, políticos, religiosos o culturales que sean ejemplares, les pedimos una forma de actuación pública digna de ser imitada, es decir, que actúen con fidelidad a las leyes y de forma ética; que tengan excelencia moral. Pero ¿es esta petición un grado de exigencia muy alto o la condición mínima que deberían tener si quieren ostentar un cargo público? Y esto nos trae a otra pregunta: ¿Qué tenemos que considerar ejemplaridad pública? ¿Solo aquella que supuestamente tienen las personas con influencia social?

A veces exigimos ejemplaridad exclusivamente a referentes sociales visibles sin mirarnos al espejo.

La vara de medir solo sirve para aquellos que aparecen en los medios de comunicación, pero nos olvidamos de que nosotros podemos ser modelos de ejemplaridad para el resto de ciudadanos, para nuestros hijos, para nuestros amigos, para los compañeros de trabajo... Un maestro, un monitor, un catequista, un padre o una madre también son modelos a imitar. Es evidente que su grado de influencia es menor, pero nadie se libra de la ejemplaridad. En este aspecto, no hay diferencia entre esfera pública y privada. Todo el mundo, bueno o malo, es ejemplo de vida y decidir hacia donde cae el peso de la balanza es nuestra decisión.

La ejemplaridad pide coherencia, responsabilidad, humildad, justicia, prudencia... No es fácil. Y en una época en que los liderazgos también están en crisis, encontrar modelos de referencia todavía es más complejo. Hay que condenar enérgicamente la corrupción y todo acto éticamente reprobable, pero no podemos olvidar que todo ser humano es frágil y vulnerable. No podemos exigir a los referentes públicos aquello que nosotros tampoco practicamos, una hipocresía muy común en esta sociedad. La búsqueda de la excelencia ética, la voluntad de ser modelos de ejemplaridad, tendría que ser objetivo de todo ciudadano, independientemente de nuestro grado de influencia.



## SER BONDADOSOS

Institut de la Bondat en Acció

Para todos la 2

A menudo se asocia ser bondadoso con ser débil, pasivo. Pero practicar la bondad puede ser un acto revolucionario. En el Institut de la Bondat en Acció están convencidos de ello y su único propósito es entrenarla, practicarla y darle todo el valor que se merece como herramienta para expresar nuestra humanidad. En este reportaje vemos la parte positiva de ser bondadosos...



Para ver el video, clicar en el siguiente enlace:

[https://www.youtube.com/watch?v=2DGg\\_KQnIjk](https://www.youtube.com/watch?v=2DGg_KQnIjk)



En este II Congreso Iglesia y Sociedad Democrática, en una mesa redonda, se han abordado asuntos como el retroceso de las democracias, algo que para Adela Cortina estamos viendo desde los años 90 y que nos sitúa “en un punto de inflexión” en el que debe primar un espíritu de solidaridad y esperanza para no anteponer la seguridad a una “libertad bien entendida”. La hermana Victoria reconoce que ve el mundo “desde la periferia” y pide que se abra la mirada para comprender que hay otras realidades y que “mientras

hay valores que se pierden en Occidente, no lo hacen en otras partes del planeta”... (Ver enlace)

<https://fpablovi.org/noticias/1466-una-mirada-a-los-retos-del-mundo-futuro-desde-la-solidaridad-y-con-motivos-para-la-esperanza>



## DILEMAS ÉTICOS

**Miami, en Estados Unidos. Urgencias de un gran hospital. Un hombre llega en estado crítico y los médicos descubren que lleva un tatuaje en el pecho con un mensaje muy claro: “No resucitar”. ¿Tienen que intentar salvarle la vida o hacer caso a la demanda?**

(Ver enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/07/16/un-tatuaje-con-conflicto-etico/>

## UN TATUAJE CON CONFLICTO ÉTICO



## ACTOS DE BONDAD

Gestos que nos honran.

<https://www.instagram.com/p/Cd1mlFVD19Z/>



El “buen samaritano” cobró vida en una carrera de la Fórmula 1.

<https://desdelafe.mx/noticias/iglesia-en-el-mundo/el-buen-samaritano-cobro-vida-en-una-carrera-de-la-formula-1/>



Un pequeño asador reparte pollos a quien los necesite por una frase que lo cambió todo: "Me lo dijo entre lágrimas".

<https://cadenaser.com/nacional/2022/09/20/las-historias-detrás-del-asador-que-reparte-pollos-para-quien-los-necesite-todos-los-días-hay-gente-esperando-antes-de-sacarlos-cadena-ser/>

Pareja de bolivianos trabajan en la recuperación de las pasarelas peatonales.

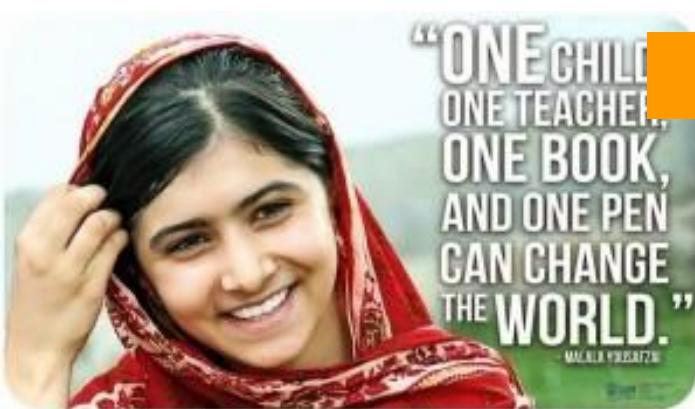
<https://www.youtube.com/watch?v=BiSsQRXSQzw&list=PLCiK7zXZkfUWLUKDdzz6fx1wQLqiATV4&index=2&t=6s>



Diversos actos de bondad captados por las cámaras 02.

Actos de bondad que te harán llorar.

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



## PERSONAS SOLIDARIAS

### EL NIÑO IQBAL MASIH Y LA NIÑA MALALA YOUSAFZAI

Al niño pakistaní **Iqbal Masih**, nacido posiblemente en 1982, le arrebataron la infancia cuando empezó a trabajar con tan sólo 4 años y

le privaron de la juventud y la madurez cuando le asesinaron con tan sólo 12 años, el 16 de abril de 1995.

En memoria de este niño que levantó la voz contra la explotación de los más débiles, se celebra cada 16 de abril el Día Mundial Contra la Esclavitud Infantil.

Este día se conmemora el asesinato del niño que fue “arrendado” al propietario de una fábrica de alfombras de Punjab (Pakistán) a la edad de 4 años por su padre (¿o madre?) para cubrir una deuda de 600 rupias (unos 19 dólares americanos). Esta deuda no se pudo pagar por el incremento constante de intereses, lo cual supuso que Iqbal se pasara la infancia trabajando en régimen de semi esclavitud.

(Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/01/01/el-nino-iqbal-masih-y-la-nina-malala-yousafzai/>

## BENEFICIOS DE LOS ANIMALES

BENEFICIOS DE LOS ANIMALES



LASOLIDARIDADUNBUNBUREMEDI.COM

Una familia de patos es custodiada por un policía.



Un voluntario alimenta un cachorro de foca gris en un centro de rehabilitación.



LASOLIDARIDADUNBUNBUREMEDI.COM

- Si tener alma significa ser capaz de sentir amor, lealtad y gratitud, los animales son mejores que muchos humanos. *James Herriot*

- Cuando hagas algo noble y hermoso y nadie se dé cuenta, no estés triste. El amanecer es un espectáculo hermoso y sin embargo la mayor parte de la audiencia duerme todavía. *John Lennon*

## OTRAS SOLIDARIADES

### EL COMERCIO PUEDE SER JUSTO

Juanjo Martínez (Oxfam Intermón) – Revista Valors <https://valors.org/>

¿Qué es el Comercio Justo? Todo el mundo entiende los términos por si solos. Y mucha gente le añade un sentido concreto cuando se leen conjuntamente los dos términos. ¿Pero cuánto de actualizado y unificado está en este sentido? Hoy, en todo el mundo nos estamos uniendo para promover la Carta Internacional del Comercio Justo, que reafirma los valores fundamentales del Comercio Justo y define una visión común hacia la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). El comercio internacional, practicado a la manera convencional, no genera los cambios necesarios para lograr los ODS. Incluso en algunas áreas se ha retrocedido, como por ejemplo el aumento desde hace tres años del número de personas que viven en situación de malnutrición, después de muchos años reduciéndose, según el informe sobre la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el mundo que acaban de lanzar diferentes agencias de la ONU; o el aumento de la iniquidad en los ingresos, que refleja el también reciente Informe sobre la Desigualdad Global.



La Carta Internacional del Comercio Justo explica una visión diferente: la de un mundo en el cual la justicia, la equidad y el desarrollo sostenible están en el centro de las estructuras comerciales y de los modelos de negocio, porque, a través de su trabajo, millones de personas puedan tener medios de vida dignos que desarrollen todo su potencial humano. La Carta Internacional define como, a través del Comercio Justo, se puede conseguir un crecimiento económico inclusivo, proporcionar trabajo decente y mejora de salarios e ingresos, dar poder a las mujeres, proteger los derechos de los niños y la inversión en la próxima generación, fomentar la biodiversidad y el medio ambiente, incidir en las políticas públicas, e involucrar la ciudadanía en la construcción de un mundo más justo.

(Sigue en el enlace)

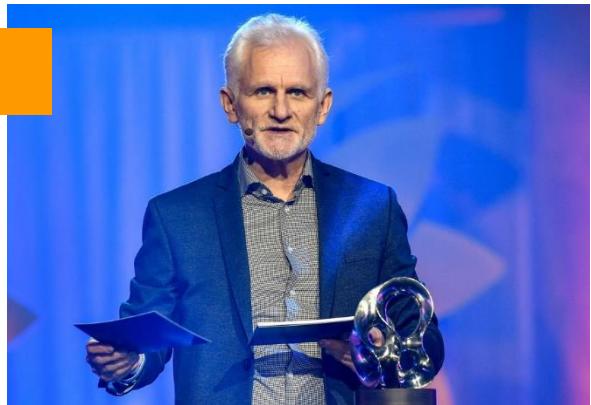
<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/12/04/el-comercio-puede-ser-justo/>



## BUENAS NOTICIAS

**Premio Nobel de la Paz para el activista bielorruso Ales Bialiatski y dos organizaciones de derechos humanos de Rusia y Ucrania. (7-10-2022) (Ver enlace)**

<https://elpais.com/internacional/2022-10-07/el-activista-bielorruso-ales-bialiatski-y-las-organizaciones-rusa-memorial-y-ucrania-center-for-civil-liberties-premios-nobel-de-la-paz-2022.html>



**Las redes se llenan de videos de mujeres cortándose el pelo en apoyo a las manifestantes iraníes. (5-10-2022) (Ver enlace)**

<https://www.epe.es/es/espana/20221005/redes-videos-mujeres-cortandose-pelo-76879689>

**Científicos españoles crean un test para el diagnóstico precoz del alzhéimer. (29-9-2022) (Ver enlace)**

<https://lacarabuenadelmundo.com/cientificos-espanoles-crean-test-diagnostico-precoz-del-alzheimer/>

**Casi 14.000 personas registradas como donantes de médula ósea en 2022. (26-9-2022) (Ver enlace)**

<https://www.cuentamealgobueno.com/2022/09/casi-14-000-personas-registradas-como-donantes-de-medula-osea-en-2022/>

**El Fondo Mundial para el VIH, la malaria y la tuberculosis logra la mayor recaudación de su historia: 14.250 millones de dólares. (22-9-2022) (Ver enlace)**

<https://elpais.com/planeta-futuro/2022-09-22/el-fondo-mundial-para-el-vih-la-malaria-y-la-tuberculosis-logra-la-mayor-recaudacion-de-su-historia-14250-millones-de-dolares.html>



## LIBROS CON VALORES

### JUNTOS PERO NO REVUELTO

Somos responsables de la familia que, de adultos, tenemos. Si nuestro entorno familiar de origen nos coarta, manipula, opriime... si no es amoroso, ni creativo, ni flexible; en definitiva, si es destructivo para nosotros, tenemos la responsabilidad de auto preservarnos, cambiando de entorno y formando nuestra propia familia elegida.

Juntos pero no revueltos revisa algunos de los retos más importantes que el sistema familiar tiene en este momento. Nos mueve a una reflexión sobre las dinámicas desadaptativas, desmitificando el concepto de unidad familiar por encima de todo.

Desde la Ecología Emocional se afirma que toda persona tiene el derecho y el deber de abandonar un entorno familiar que perjudique su equilibrio personal y no le permita crecer.

A través de una visión sencilla, pero a la vez revolucionaria, se reivindica el derecho individual a escoger como familia a toda o sólo a parte de la familia de origen, incorporando a la misma a otras personas con las que nos unen vínculos de afecto y compartimos vida y proyectos.

Se trata de conseguir estar juntos pero no revueltos, manteniendo y respetando los espacios individuales, sin ahogarnos los unos a los otros, sin forzar los afectos y creando vínculos de amor que liberen en lugar de ataduras que ahoguen.

## CANCIÓNES

### QUE CANTEN LOS NIÑOS

Que canten los niños, que alcen la voz,  
que hagan al mundo escuchar,  
que unan sus voces y lleguen al sol,  
en ellos está la verdad...

*(Con letra, en el siguiente enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2019/10/10/50-02-054-que-canten-los-ninos/>

### EL GRAN DICTADOR

Sí, Charlot, soy de tu mismo parecer;  
soy uno más entre muchos millones  
que se siente identificado...

*(Con letra, en el siguiente enlace)*

<https://www.youtube.com/watch?v=6XQTs2XevXk&list=PLCiK7zXZkfUUK7iwDyAqunJim93I6BEvQ&index=16&t=360s>

## RECURSOS CON VALORES

### VÍDEOS

#### CON LAS MANOS ABIERTAS

Este relato nos invita a establecer relaciones desde el amor y la confianza. (Ver enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=ru08uGU8PB&t=2s>

#### CARTA AL INQUILINO

Señores inquilinos:  
Les informamos que  
el contrato de alquiler  
que firmamos  
hace muchos años  
está por vencer...

*(Sigue en el siguiente enlace)*

<https://www.youtube.com/watch?v=8x0n7w2USyk&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=8&t=6s>

## PELÍCULAS

### LA LISTA DE SCHINDLER

Oskar Schindler (Liam Neeson), un empresario alemán de gran talento para las relaciones públicas busca ganarse la simpatía de los nazis de cara a su beneficio personal...

*(Con video, en el siguiente enlace)*

<https://www.youtube.com/watch?v=gSmMB1Z20fM&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=61&t=14s>

### ESCENA DE “VENCEDORES O VENCIDOS”

En 1948, tres años después del final de la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), cuatro jueces, cómplices de la política nazi de esterilización y limpieza étnica, van a ser juzgados en Nuremberg...

*(Con video, en el siguiente enlace)*

<https://www.youtube.com/watch?v=g160yZj3o-4&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=40&t=8s>



## MENSAJES CON VALORES



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 deseas 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*

## 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.

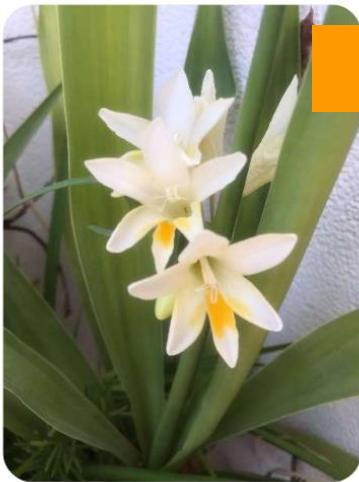
Desaparece la conciencia de que la propia existencia es un don y podemos llegar a pensar que las atenciones que nos dan nuestros padres, nuestra familia, nuestros profesores ya vienen en el pack. Consecuentemente, cuando damos algo por descontado y no aparece, nos enfadamos, rabiamos y exigimos. Y esta 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.

## EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

## 10. BELLEZA (II)



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

## *Jorge Luis Borges*

# INGREDIENTES DE LA BONDAD

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

*BONDAD EN ACCIÓN. Mercè Conangla i Jaume Soler. Editorial Amat.*

# EDITORES

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

## INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

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

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

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

[@institutodelabondadenaccion](#)