

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 8 – 27 DE ENERO 2023



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

Soler & Conangla Bondad en Acció

EDITORIAL

LA MALA BONDAD

La primera editorial de este año partirá de una especie de oxímoron: la mala bondad. ¿Puede existir algo malo cuando se trata de la bondad? ¿No parece una contradicción? Cuando tratamos con conceptos tan virtuosos como la compasión, la empatía, la verdad, el amor o como es el caso la bondad, aparentan ser indiscutibles en su concepción, así como en su práctica.

No obstante, todos aquellos que nos dedicamos a la exploración de la conducta humana sabemos que, incluso las virtudes deben tener sus límites. Dicho de otro modo, la bondad también puede mal ejercerse, confundirse o dogmatizarse.

La bondad se convierte en mala bondad cuando no se practica desde la libertad. La bondad no es un requerimiento del carácter, ni la autoexigencia de un yo idealizado que pretende mostrar ante los demás lo bueno que llega a ser. Cuando el bien se practica hacia fuera pero no se tiene como una actitud interior, cuando somos muy buenos para todo el mundo menos para nosotros mismos, tenemos un problema.

Tampoco la bondad es un dogma adoctrinado que debe ser cumplido. No es una ley legal, en todo caso moral. No se es bueno porque toca. No se practica la bondad para quedar bien, ni para que en el más allá nos pongan en la lista de los buenos. La regla de oro: “haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti” es una decisión, más que un imperativo.

El hecho que incluso la bondad tenga sus límites es una buena noticia. La bondad, como concepto y virtud es inapelable. Sin embargo, no vivimos en la bondad, sino que aspiramos a ser personas bondadosas. No existe la bondad como ente sino en el ejercicio de personas buenas. Gracias a su ejemplaridad conocemos y podemos practicarla. Y al hacerlo descubrimos que, en ocasiones, deben reconocerse límites. No se trata de limitar a la bondad sino a las confusiones, contradicciones y desequilibrios que puede inducir su práctica.

Xavier Guix – Institut de la Bondat en Acció



REFLEXIONES

LA BONDAD QUE VEMOS, O NO VEMOS

Àngels Roura i Massaneda www.ambitmariaicorral.org

Vemos parte de lo que sucede, solo una parte. Y no vemos cualquier parte, sino justo aquella que decidimos ver.

¿Con qué criterio escogemos lo que queremos ver? ¿Conocemos nuestro criterio? ¿Qué filtro aplicamos cuando prestamos atención a la experiencia? Soy, de carácter, una persona confiada. Es decir, me miro la vida desde un filtro positivo. Confío de entrada en las personas. Veo bondad en las personas de mi alrededor: en pequeños detalles, en pequeñas cosas que podrían pasar desapercibidas si fuera más rápido o estuviera de mal humor. ¿Os habéis dado cuenta de que cuando estáis de mal humor es difícil –por no decir casi imposible– encontrar aspectos que sean positivos? Todo sigue el mismo baño de color: todo es oscuro. Saber de qué humor estoy cuando me miro lo que pasa, saber con qué filtro estoy leyendo los hechos, es importante porque me ayuda a dar un valor más adecuado al que vivo.

Como mucha otra gente, hace tiempo que he decidido no dejarme contagiar de la negatividad, de la lluvia de mensajes tristes que emiten los medios de comunicación que encuentran en el mal, el sufrimiento y la desgracia su eje central de difusión.

No estoy diciendo que demos la espalda a lo que pasa sino que también suceden Otras Muchas Cosas. Y que muchas de estas Otras Muchas Cosas son expresión de la bondad, la belleza, la generosidad, el amor y la contribución al bien común. Existen iniciativas pro sociales: personas y organizaciones de pequeña y/o gran dimensión que trabajan y ponen su tiempo y recursos para mejorar las condiciones actuales y hacer así su contribución a la sociedad.

Las personas escogemos donde ponemos la atención: si en lo que falta o en lo que tenemos; si en el mal y el sufrimiento o si en la bondad de las personas. El foco de atención lo decidimos nosotros.

Últimamente me han sucedido un par de hechos que se obstinan a corroborar mi punto de partida (lo de ser, de carácter, una persona confiada). Uno de los hechos en cuestión fue que dejé las llaves puestas en la moto nueva, que tiene menos de un año. Yo haciendo encargos por la ciudad durante tres horas... y al devolver a la moto me di cuenta de que no las llevaba en mi bolsa... ¿Dónde deberían de estar? Una nota escrita en una pequeña hoja de papel me decía que llamara al número de teléfono para recuperar las llaves de la moto. Una persona anónima me puso de manifiesto la calidad humana que hay en la calle y que no sale en los telediarios ni en la prensa diaria.

Muchas personas debieron de pasar cerca de la moto que estaba aparcada en una zona concurrida de la ciudad. Y entre todas las personas que pasaron y decidieron no coger la moto, una de ellas decidió –además– tener un gesto de bondad más elaborado. Decidió guardarlas para poder dárme las más tarde.

Esto es un simple ejemplo de bondad humana, esta que profeso, confío y proclamo a los cuatro vientos. Difundir ejemplos de bondad es un gesto de agradecimiento para dar valor a los pequeños-grandes detalles que nos hablan de la gran humanidad que hay en el pequeño-gran coro de las personas.

Compartir historias como esta para contagiarnos de buenas sensaciones sobre la calidad humana es un buen ejercicio para hacer difusión de las cosas positivas que pasan a lo largo del día. Compartir los ejemplos es una forma de expansión, una manera de contribuir a hacer evidente lo que pasa desapercibido. Si ahora os preguntara: «¿Qué ha sucedido de bueno en el día de hoy que lo queráis compartir con las personas de vuestro entorno?» ¿Sabríais explicar muchos ejemplos?

Probad de hacer este ejercicio a guisa de curiosidad y veréis lo que pasa en vosotros y en las personas a las cuales hacéis partícipes. Observad que pasa. ¡Descubriréis cosas muy interesantes de vosotros y de los otros!

No solo probáis de hacer este ejercicio: asumís la responsabilidad de compartir cosas buenas que os pasan, que suceden a vuestro alrededor para así expandir y dar visibilidad a los actos de bondad que día tras día suceden.



LA BONDAD EN ACCIÓN EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO:

Apuntes iniciales de un estudio diagnóstico exploratorio.

Por: Víctor Manuel Santos L. Observatorio de la bondad México.

Bondad es sabiduría. James Bailey

Hablar de la bondad desde el ámbito académico resulta un proceso poco común, dado que en este tipo de espacios se prioriza sin duda alguna el conocimiento científico y su aplicación, aún dentro de las ciencias sociales que en este momento han ampliado su campo de acción al estudio del espacio emocional. Cabe decir que ha prevalecido en el territorio de las escuelas y universidades, desde hace muchos siglos, el enaltecimiento de la mente frente a las emociones, en donde temas como la generosidad, el respeto a la diversidad o la observación y entendimiento de las acciones bondadosas y sus efectos en la comunidad, no habrían parecido relevantes para el quehacer estudiantil. Pero las cosas comienzan a cambiar.

Con estas premisas surge la inquietud de aportar en estos temas y más cuando el **Institut de la Bondat en Acció** representa una semilla para que este término llamado “bondad” permee en los corazones de los estudiantes universitarios y que al mismo tiempo se haga consciencia que, siendo más bondadosos con nosotros mismos, con nuestros semejantes cercanos y en nuestro contexto educativo universitario inmediato, las metas que nos propongamos, incluyendo las labores académicas propias de una institución educativa, podrán lograrse con mayores alcances y beneficios para todos, ciencia y sensibilidad de la mano.

La necesidad de cultivar la bondad en las organizaciones es una prioridad que hay que atender, ya que con ello nos humanizamos y somos capaces de ver a nuestros semejantes con otra mirada, con otro perfil, con una sensibilidad diferente. La propia labor de investigación se enriquece siendo más bondadosos en las intenciones que nos postulemos a alcanzar.

Con esta visión generada a partir de mi participación en el **Observatorio de la Bondad de México**, se gestó un proyecto de investigación de corte diagnóstico para conocer cómo la bondad ha estado presente en estudiantes universitarios, particularmente de la carrera de pedagogía en la Universidad Pedagógica Nacional, campus 095, institución que ha liderado en el campo de la educación básica por varios lustros en México y en la que yo colaboro como docente.

Esta investigación de corte exploratorio tomó como punto de partida el cuestionario de valores-antídoto de Ecobondad, incluido en el texto *Bondad en Acción. El ADN del corazón (2020)* publicado por la Editorial Amat, de los maestros Mercè Conangla y Jaume Soler que incluye 100 reactivos categorizados con base a cada uno de los 10 antídotos, en donde a cada antídoto le corresponden 10 reactivos. El cuestionario de origen es cerrado, de corte dicotómico, con dos opciones de respuesta “Sí” o “No”. Es así como el cuestionario con esta estructura ya aporta una gran visión y perspectiva sobre lo que implica “ser bondadoso” con base en los diferentes antídotos en que puede manifestarse, esencia de la Bondad en Acción.

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/la-bondad-en-accion-en-el-ambito-universitario/>



ACTOS DE BONDAD

Devolverle la movilidad a un ser vivo es uno de los actos más mágicos que existen, valoremos un poco más estos pequeños actos.

<https://www.instagram.com/p/Cd4NggyDfkz/>

Una calle para una persona buena.

<https://elpais.com/planeta-futuro/3500-millones/2022-12-30/una-calle-para-una-persona-buena.html>

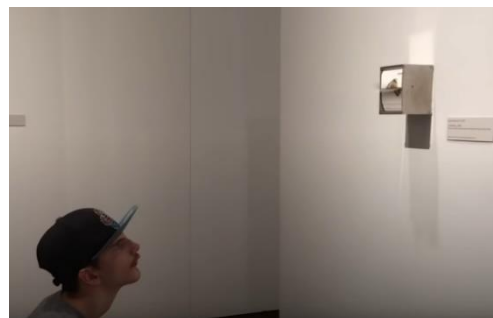


El niño no puede caminar. Pero cuando el padre baja la rampa a toda velocidad, su día se ilumina.

<https://www.youtube.com/watch?v=pnbvlpwY-H4&list=PLx-Lcuy8-YZMhceAqXMYpk4zbHGnNUmTX&index=11>

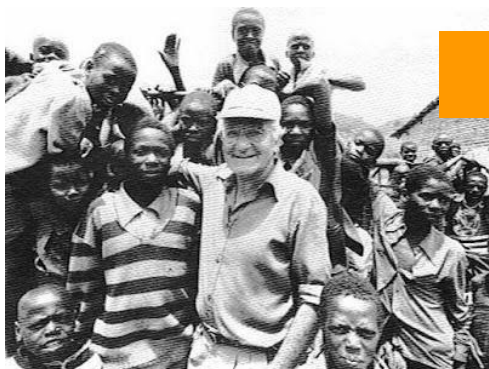
El callado chico autista va al museo...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/01/07/el-callado-chico-autista-va-al-museo/>



Diversos actos de bondad captados por las cámaras 05.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/12/17/diversos-actos-de-bondad-captados-por-camaras-05/>



PERSONAS SOLIDARIAS

JOAQUIM VALLMAJÓ SALA

El siguiente escrito habla de un ampurdanés cura que sacrificó su vida por los más necesitados, muy lejos de su casa.

Joaquim Vallmajó Sala nació en Navata (Girona) el 21 de marzo de 1941 y murió asesinado en Ruanda, en una fecha desconocida posterior al 26 de abril de 1994. Vallmajó fue un cura que destacó por su trabajo a favor de los refugiados y desplazados provocados por los combates entre hutus y tutsis de Ruanda.

Después de haber estudiado filosofía y teología en el Seminario de Girona, el 1961 entró en el noviciado de los Misioneros de África (Padres Blancos) en Gap (Alpes franceses). Después continuó sus estudios de teología en el seminario que la congregación tiene en Haverlée (Bélgica). El 1965 fue ordenado presbítero en Girona y enviado como misionero a Ruanda, donde permaneció hasta el 1969. Entre el 1969 y el 1972 cooperó en tareas de animación misionera en Catalunya. El 1972 volvió a Ruanda y, desde 1991, a la diócesis de Byumba de aquel país, donde trabajó intensamente a favor de los refugiados y los desplazados provocados por las hostilidades entre hutus y tutsis, hasta su muerte... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/09/04/04-10-joaquim-vallmajo-sala/>

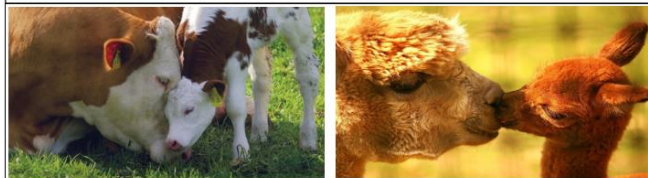
BENEFACTORES DE LOS ANIMALES



Cathal Pendred rescata un cachorro de delfín que quedó embarrancado y no podía volver al mar en Irlanda.



Miembros de San Diego Humane Society's Animal Rescue Reserve trabajan para liberar una vaca que se había quedado atrapada en una acequia.



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

- La recompensa de una buena acción es haberla hecho. *Lucio Anneo Séneca*

BUENAS NOTICIAS

Una comunidad masái recupera el territorio del que fue expulsada. (13-1-2023)

<https://lacarabuenadelmundo.com/una-comunidad-masai-recupera-el-territorio-del-que-fue-expulsada/>



Zambia: Amnistía Internacional acoge con satisfacción la abolición de la pena de muerte. (29-12-22)

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/zambia-amnistia-internacional-acoge-con-satisfaccion-la-abolicion-de-la-pena-de-muerte/>

Familiares de una niña con secuelas por un cáncer impulsan mercadillos solidarios para contribuir a la investigación. (14-1-2023)

https://www.lasexta.com/noticias/solidaridad/familiares-nina-secuelas-cancer-impulsan-mercadillos-solidarios-contribuir-investigacion_2023011463c2d98c8a598d0001f14f19.html

Una mujer contra el matrimonio infantil en Turquía y otras historias inspiradoras para afrontar 2023. (3-1-2023)

<https://elpais.com/planeta-futuro/2023-01-03/una-mujer-contra-el-matrimonio-infantil-en-turquia-y-otras-historias-inspiradoras-para-afrontar-2023.html>

Las buenas noticias que han marcado 2022: de avances médicos a ejemplos de solidaridad. (30-12-2022)

https://www.antena3.com/noticias/sociedad/buenas-noticias-que-han-marcado-2022-avances-medicos-ejemplos-solidaridad_2022123063af38dba040f6000178d260.html

OTRAS SOLIDARIDADES

LOS HECHOS DE LA PIEL

María Coll – Revista Valors <https://valors.org/>

El 23 de febrero de 1905, un día cualquiera en la colonia Güell de Santa Coloma de Cervelló, tuvo lugar un acontecimiento de solidaridad excepcional, a raíz de la caída en un depósito de tinte hirviendo de un niño de once años. Sin varios donantes de epidermis, su vida corría peligro.

El año 1890, el industrial textil Eusebi Güell, uno de los más prolíficos de Barcelona, decidió trasladar la fábrica de tejidos de algodón “El Vapor Vell” del barrio de Sants a la finca agrícola que su padre, el indiano Joan Güell, había adquirido treinta años antes en el término municipal de Santa Coloma de Cervelló, a la finca llamada Can Soler de la Torre.



Como todas las colonias industriales de aquella época, la Güell se planteó como si fuera un casco urbano con personalidad propia. El amo de la fábrica ejercía el control, el director de la fábrica era la primera autoridad, tenía las funciones de alcalde y juez de paz, y el cura tenía las competencias educativas, morales y religiosas... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/06/25/05-15-los-hechos-de-la-piel/>

VÍDEOS

CIELO O INFIERNO

Este cuento nos invita a darnos cuenta de que está en nuestras manos la elección de una vida mejor.

<https://www.youtube.com/watch?v=shbMvWvzLBI&t=30s>

PATIO INTERIOR

Después de largas desazones, enfrentamientos, tensiones y malos ratos, reflexioné y comprendí que debía cambiar: comencé a ordenar mi PATIO INTERIOR.

<https://www.youtube.com/watch?v=kAAo3Uu98Zc&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRp-T&index=9>

RECURSOS CON VALORES

CANCIONES

EL PROGRESO

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...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/07/09/50-02-026-el-progreso/>

Videoclip EL PATITO DIFERENTE

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2016/08/20/16-01-el-patito-diferente-vull-viure-sol-subtitulado-castellano/>

PELÍCULAS

ESCENA DE “LA LENGUA DE LAS MARIPOSAS”

Situada en 1936, Don Gregorio enseñará a Moncho con dedicación y paciencia toda su sabiduría en cuanto a los conocimientos, la literatura, la naturaleza, y hasta las mujeres. Pero el trasfondo de la amenaza política subsistirá siempre, especialmente cuando Don Gregorio es atacado por ser considerado un enemigo del régimen fascista. Así se irá abriendo entre estos dos amigos una brecha...

<https://www.youtube.com/watch?v=p2ol3Zoduk8&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQI56NWoiut4ftIP&index=15&t=87s>



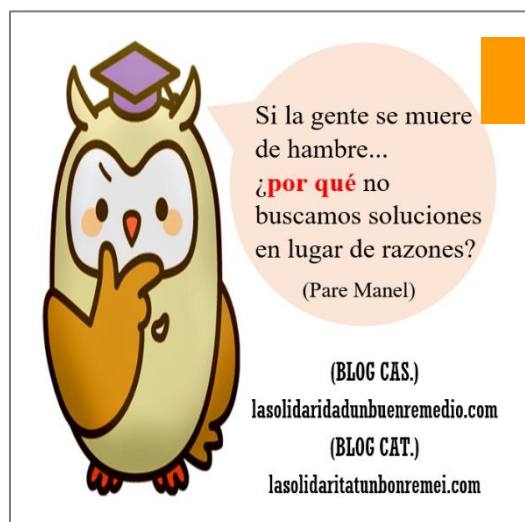
DILEMAS ÉTICOS

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

Una ONG belga, con el permiso de las autoridades, ha instaurado en las calles de Bruselas buzones donde las madres pueden abandonar bebés acabados de nacer. Una iniciativa muy polémica... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/10/01/un-buzon-donde-abandonar-bebes/>

¿UN BUZÓN DONDE ABANDONAR BEBÉS?



MENSAJES CON VALORES



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*

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

EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

3. TERNURA



INGREDIENTES DE LA BONDAD

La mirada y la mano de una persona no sirven sólo para ver o palpar, sino que simbolizan y manifiestan la ternura escondida en el corazón. **López Azpitarte**

Ternura. Amor fundido. Acogedora, protectora y jovial.

Es un latido afectivo, el tipo de amor punzante y dulce que inspiran los recién nacidos cuando nos sonríen, dibujando un hoyito... ¡Ah la ternura!

Aporta una sensación de calidez, como olas suaves que van invadiendo nuestro cuerpo y que salen del corazón. La dureza es vencida por lo pequeño y la aspereza es disuelta por la dulzura. Cuando la ternura avanza, la violencia decrece.

Todos necesitamos sentirnos alguien para alguien. Leticia Soberón

La ternura construye puentes suaves y al mismo tiempo poderosos y nos permite mostrar nuestra humanidad, incluso a personas que no conocemos, respetando al otro en su diferencia, sin imponer nuestra visión. Nos hace plenamente humanos porque nos permite crear lazos de solidaridad con los demás: compartimos finitud y destino. Es un antídoto contra la violencia y la agresividad. Nos impulsa a cuidar de forma amable y cálida a los seres vivos. Las personas sensibles y tiernas son un cielo en la tierra. Su existencia salva a la humanidad entera.

BONDAT EN ACCIÓ. 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 Ecologia Emocional** que cuenta actualmente con dos Observatorios: Barcelona y México liderados por Iolanda Gasques, Liana Cerati y José Luis Vieyra. Su misión es poner el foco en la bondad como valor imprescindible para la supervivencia, bienestar y calidad de vida de todo ser vivo, humano, animal o planta. Educar en el amor y el cuidado de la vida es uno de nuestros objetivos clave. Esta Newsletter es una de las acciones propuestas. Esperamos que nos ayudéis a sembrar estas semillas en muchas personas.

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

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

[@institutodelabondadenaccion](https://www.instagram.com/institutodelabondadenaccion)

