

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N° 10 – 31 DE MARZO 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 Acción

## EDITORIAL

### QUE NUNCA SE APAGUE LA LUZ DE LA ESPERANZA

**Mercè Conangla – Institut de la Bondat en Acció**

Marzo de 2023. Últimamente están saliendo a la luz muchos ejemplos – demasiados – que ponen en evidencia los problemas de salud mental y emocional de nuestros jóvenes. Debemos preguntarnos en serio qué hay en el fondo de estas situaciones de intentos de quitarse la vida, o de conseguir hacerlo.

- ¿Qué lleva a alguien en la flor de la vida a querer morir?

Imaginad por un momento todo el sufrimiento, soledad, desolación y desesperanza que han sido las energías emocionales que les han hecho tomar una decisión tan desesperada.

Estos niños y jóvenes no han sabido, o podido, encontrar ningún – y digo “ningún” – adulto que ellos sintieran que les supiese cuidar, consolar, animar, escuchar... dar esperanza.

Personalmente esto me da mucha tristeza. Estas situaciones ponen de manifiesto nuestro fracaso como sociedad. Porque, como dice el filósofo Emili Lledó: “Nos han dicho que mientras hay vida, hay esperanza. Pero para mí es a la inversa: sólo si hay esperanza, hay vida”.

Si queremos preservar toda vida, será necesario preservar la luz de la esperanza.

Y esto significa dar espacio a la Bondad en Acción.

Porque cuando la bondad avanza, retrocede el bullying y toda forma de violencia; retrocede el rechazo a lo diferente; retroceden las prisas que hace que no nos demos cuenta del sufrimiento de los demás; retrocede la soledad y la exclusión.

Si queremos reducir el sufrimiento evitable...

Si queremos preservar la salud mental y emocional de nuestros jóvenes...

Si queremos que no se apague para nadie la luz de la esperanza...

Debemos pasar a la acción. Eduquemos para que los diez ingredientes de la bondad sean las vacunas que nos protegerán de la fealdad, de las fuerzas del mal, de la deshumanización. Porque la bondad nos conecta con toda la red de seres sensibles y nos orienta hacia la creatividad amorosa.

No podemos permitirnos perder a ningún otro niño, joven o adulto vulnerable. Preservemos e incrementemos la esperanza que permite que queramos vivir esta vida inesperada y misteriosa que nos ha sido dada. Y que podamos vivirla con esta inteligencia del alma que es la bondad.

## REFLEXIONES

### LA PRUEBA DE FUEGO DEL AFECTO

Leticia Soberón Mainero - Foto: Assumpta Sendra  
<https://ambitmariacorral.org>

Si nos ponemos a mirar a fondo, muchísimos de los conflictos interpersonales se originan en la disconformidad que se siente ante las decisiones de los otros.

Es sabido que cuando las personas se aceptan mutuamente como son, sus relaciones son más serenas y gratificantes. Pues recordemos que un elemento clave de esta aceptación es asumir que cada persona toma decisiones propias, y esas decisiones pueden no gustarnos o, incluso, parecernos riesgosas y contraindicadas.

¿Qué se suele hacer cuando alguien a quien amamos decide algo que no nos gusta? No en una relación padres-hijos, en la que hay un deber de orientación hacia los menores. Aquí hablamos de adultos: amigos, compañeros, pareja, hermanos, parientes... Personas vinculadas entre sí que toman decisiones a veces incomprensibles para los más cercanos. ¿Cuál es la reacción más habitual? El forcejeo de palabras, más o menos intenso dependiendo del tipo de relación con el otro, intentando que haga lo que nosotros pensamos que sería deseable. La otra persona se defiende, claro está. Uno contraataca en muchas formas, intentando un cambio en el otro. Este se enroca aún más.

El desencanto es hondo cuando las personas a las que amamos deciden cosas que no nos gustan, que no entendemos y que pueden a nuestro entender perjudicarles o alejarles de nosotros.

Estos forcejeos verbales suelen tener escaso efecto en los que han tomado una decisión, y sí es frecuente que generen distancia con los otros. «¡Se lo he dicho mil veces y no me hace caso! Ahora ya no me cuenta nada.» Natural: la otra persona sabe que no será posible compartir sus opciones actuales con alguien que no las acepta.

Aquí viene el momento de la verdad ante nosotros mismos: ¿Realmente estamos aceptando a la otra persona como es, o la queremos «a nuestro modo», la amamos en la medida que la hemos «domesticado» y hecho a nuestra imagen y semejanza?



La prueba de fuego del auténtico afecto y amistad consiste en aceptar a los demás con su propia libertad en ejercicio. E incluso más: el amor es más grande y generoso cuanto más impulsa que los otros sean libres, tomen decisiones y ejerzan su capacidad de optar. Sabiendo incluso que a veces los márgenes de libertad de las personas no son muy amplios; se decide desde la pasión, el enamoramiento, el temor, el rechazo... Todos estos son elementos que de algún modo entran en las decisiones y nos parece que reducen el grado de libertad de una decisión. Pero aún en esos casos, hay un ámbito en que la persona está asumiendo su destino. Ese ámbito merece respeto.

Esto no impide, por supuesto, que nosotros podamos expresar nuestro parecer, incluso que invitemos a la otra persona a modificar su decisión. Si vemos que se trata de algo muy negativo, llamarle con fuerza a alejarse de un riesgo o acción destructiva. Pero si condicionamos nuestro afecto a que las personas sean como queremos y hagan lo que preferimos, en realidad estaremos amando nuestras propias ideas, no a los seres humanos reales, de carne y hueso que tenemos delante. Las personas son quienes son, están vivas, evolucionan y deciden. ¡Y qué difícil es, a veces, aceptar este hecho!

Amar de verdad puede implicar a veces el heroísmo de seguir amando cuando los otros no se pliegan a nuestros patrones de comportamiento ideales. Seguir ofreciendo cariño, a veces en la distancia, si la persona ha decidido alejarse.

Y si vuelve... ¡qué alegría recobrarla! Seguro que regresa porque ha visto que no le retiramos el afecto por el hecho de que optó por algo que no nos gustaba. Posiblemente la relación será más serena, más auténtica, porque se ha superado la prueba de fuego del afecto: aceptar al otro con sus opciones libres.





## BUENAS PRÁCTICAS

### PRIMERA PROMOCIÓN. ESCOLA DE BONDAT EN ACCIÓ.

Lo que una vez parecía solo un sueño lejano es ahora una realidad, una meta cumplida. Meses atrás conceptualizábamos en nuestras mentes la posibilidad de crear una **Escola de Bondat en Acció**, en donde la bondad fuese el centro, en la que la bondad se manifestara y se expresara. Una escuela con una estructura diferente, que pudiese ser capaz de transformar corazones conectados con un solo fin: LA BONDAD EN ACCIÓN.

Ahora no solo es una realidad sino una meta cumplida, después de transcurridos 4 meses entre semanas continuas, pausas, días festivos y navidades, el 27 de febrero del 2023 la primera promoción de la Escola de Bondat en Acció, ha tomado las alas para emprender el vuelo, y llevar a todos los confines del mundo la Bondad para transformar corazones, desde la transformación de los corazones bondadosos que la conformaron. Felicidades queridos todos aquellos que emprendieron el viaje con nosotros y se atrevieron a volar. ¡Gracias infinitas!

El equipo de facilitadores les estamos muy agradecidos a todos y cada uno de nuestros participantes que creyeron en nosotros y se aventuraron a descubrir la bondad desde todas sus partes, a tocar sus rincones, a poner su voluntad y su intelecto al servicio de la bondad.

Esta Escuela sui generis en la que los maestros se convierten en alumnos y los alumnos en maestros, con humildad como ingrediente principal, nos llevó a descubrir y saborear de forma circular en espiral los 10 ingredientes que conforman la bondad, y nos acercó a ella para entender que la bondad es cíclica, que todos y cada uno de sus ingredientes se desdoblán y se potencializan, pues se entrelazan el uno con el otro y así cuando los has visto todos, el viaje comienza de nuevo pero desde otro nivel de conciencia, más profunda, más auténtica, más sublime y sobre todo más tranquila, amorosa y presente.

Y así conviviendo, tocando a la **ecobondad**, la **diversidad**, la **ternura**, la **compasión**, la **gratitud**, la **cultura de paz**, la **humildad**, la **amabilidad**, la **generosidad** y la **belleza** hemos encontrado el ADN del corazón, y hemos puesto la más sutil inteligencia humana al servicio de la humanidad: La Bondad.

Espera pronto la segunda edición, no te quedes sin vivirla, acércate a la **Fundació Ecología Emocional** y al **Institut de la Bondat en Acció** que Iolanda, María José, José Luis, Arantza, Claudia y Liana nos estamos preparando para que los ingredientes se cocinen de nuevo para una nueva edición de este y delicioso menú de Bondat en Acció. ¡ESPÉRALA!

*Liana Cerati  
Guadalajara, Jalisco, México  
Marzo, 2023*

### Primer valor – antídoto de la Bondad en Acción: Amar y ser sensible a toda forma de vida

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

Amar la vida y todas las formas de vida es el primer valor-antídoto de la **Bondad en Acción**, de los 10 que nos proponen los maestros Mercè Conangla y Jaume Soler, siendo sin duda la puerta de entrada para comenzar a tocar y sentir la bondad, dado que amar la vida en todas sus formas y manifestaciones nos reconoce como seres planetarios que compartimos un territorio y en donde cada expresión de vida tiene razón de ser y existir, incluyéndonos a nosotros mismos, como un tejido fino y delicado que es con la Bondad en Acción a partir del amor, como se preserva todos los días.

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/amar-y-ser-sensible-a-toda-forma-de-vida-un-acercamiento-a-los-universitarios/>

### ¿Cómo vives tu este valor-antídoto de la bondad?

Te invitamos a que nos compartas tus acciones vinculadas a este ingrediente de la bondad, la "Ecobondad", en el correo:

[observatoribondat@fundacioecologiaemocional.org](mailto:observatoribondat@fundacioecologiaemocional.org)



## ACTOS DE BONDAD

**Cortes de pelo gratis a los más necesitados, en El Ejido, gracias a María.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/cortes-de-pelo-gratis-a-los-mas-necesitados-en-el-ejido-gracias-a-maria/>

**Sorprendidos al descubrir que su vecino pagaba en secreto sus facturas de la farmacia.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/sorprendidos-al-descubrir-que-su-vecino-pagaba-en-secreto-sus-facturas-de-la-farmacia/>



**La historia de Manolo, que fue víctima del juego: ayuda a ludópatas malagueños a salir de su “infierno”.**

[https://www.elespanol.com/malaga/vivir/20230217/historia-manolo-victima-juego-ludopatas-malagueños-infierno/741926117\\_0.html](https://www.elespanol.com/malaga/vivir/20230217/historia-manolo-victima-juego-ludopatas-malagueños-infierno/741926117_0.html)



**3 històries de nens gairebé impossibles de creure.**

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/03/18/3-historias-de-ninos-casi-imposibles-de-creer/>



**Diversos actes de bondat captats per les càmeres 08.**

<https://www.youtube.com/watch?v=A-ATzbiby7c>



## PERSONAS SOLIDARIAS

### HARRIET TUBMAN, SÍMBOLO DE LA LUCHA CONTRA LA ESCLAVITUD

El 2 de diciembre, Día Internacional para la Abolición de la Esclavitud, es un gran momento para recordar y celebrar a Harriet Tubman, la mujer afroamericana que tras huir de la esclavitud se convirtió en una verdadera Moisés para su gente, contribuyendo a la liberación de centenares de esclavos en Estados Unidos...

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/harriet-tubman-simbolo-de-la-lucha-contra-la-esclavitud/>

### ¿QUIÉN FUE HARRIET TUBMAN? (Vídeo)

<https://www.youtube.com/watch?v=OTDLv5sRKPU&t=213s>

## BENEFICIORES DE LOS ANIMALES

BENEFICIORES DE LOS ANIMALES



Adam Warwick, un biólogo de la Comisión de Vida Silvestre, ayuda a un oso negro que se ahogaba.



LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM



Un cachorro de elefante recibe atención médica.



LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM

- Todas las cosas de la creación son hijos del Padre y hermanos del hombre... Dios quiere que ayudemos a los animales si necesitan ayuda. Cada criatura en desgracia tiene el mismo derecho a ser protegida. *San Francisco de Asís*

- El hecho básico es que la humanidad sobrevive gracias a la bondad, el amor y la compasión. Que los seres humanos tengan la capacidad de desarrollar estas cualidades es su verdadera bendición. *Tenzin Gyatso*

## BUENAS NOTICIAS

**Después de casi dos décadas de negociaciones, ¡los gobiernos del mundo han acordado en la ONU un Tratado Global de los Océanos! (5-3-2023)**

<https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/acuerdo-historico-de-la-onu-para-el-tratado-global-de-los-oceanos/>



**Las ‘yayes daara’, las madres senegalesas que amparan a los niños ‘talibés’ de las escuelas coránicas. (21-2-2023)**

<https://elpais.com/planeta-futuro/africa-no-es-un-pais/2023-02-21/las-yayes-daara-las-madres-senegalesas-que-amparan-a-los-ninos-talibes-de-las-escuelas-coranicas.html>

**Teresa, la médica española que ha salvado cinco vidas gracias a la donación de su cuerpo. (24-2-2023)**

[https://www.antena3.com/noticias/sociedad/teresa-medico-espanola-que-salvado-cinco-vidas-gracias-donacion-cuerpo\\_2023022463f8c94241fd7c0001b19e30.html](https://www.antena3.com/noticias/sociedad/teresa-medico-espanola-que-salvado-cinco-vidas-gracias-donacion-cuerpo_2023022463f8c94241fd7c0001b19e30.html)

**En Canadá están combinando los orfanatos con los hogares de ancianos. (2-2023)**

[https://www.instagram.com/reel/Co-uahLgpZ4/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/reel/Co-uahLgpZ4/?img_index=1)

**Unos 26 hosteleros de Tarancón se suman a Cruz Roja en la campaña por la inclusión laboral de personas en exclusión. (23-3-2023)**

<https://cadenaser.com/castillalamancha/2023/03/23/unos-26-hosteleros-de-tarancon-se-suman-a-cruz-roja-en-la-campana-por-la-inclusion-laboral-de-personas-en-exclusion-radio-tarancon/>

## OTRAS SOLIDARIADES

### SOPRENDENTES HISTORIAS DE PERROS BENEFACTORES

Este perro de la foto, denominado Orión y de raza Rottweiler, rescató 37 personas los días 15 y 16 de diciembre de 1999, durante la tragedia de Vargas, Venezuela (aludes de barro y de agua así como corrimientos de tierras, que produjeron miles de muertos).

El perro ladraba nervioso desde primera hora de la mañana, puesto que su instinto le debía decir que se acercaba una catástrofe. De golpe, un alud de agua obligó a su propietario a dejar la casa e irse a un lugar seguro con toda la familia.

A partir de aquí, el perro salvó a una niña de ocho años cuando era arrastrada por el agua.

Los que lo vieron, pensaban que el perro se había vuelto loco al verlo saltar y nadar entre turbulentas aguas que arrastraban troncos y otros materiales.



De pronto, vieron que se posicionaba junto a una niña y que abría la boca para cogerla. Todo el mundo se puso a gritar de miedo, porque creían que le podía hacer daño con sus dientes en aquella situación. Pero no fue así, la cogió sólo por la ropa y la trajo hacia la orilla sin daño alguno.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/02/04/05-11-sorprendentes-historias-de-perros-benefactores/>

## VÍDEOS

### Vídeo-cuento NADIE SE LO DIJO

Este cuento nos invita a creer en nosotros, ya que de eso dependerán en gran medida nuestros logros... *Claudia Villaseñor*

<https://www.youtube.com/watch?v=I07bcaFDX2g&t=3s>

### BAILA COMO SI NADIE TE ESTUVIERA VIENDO

Nos convencemos a nosotros mismos de que la vida será mejor después de cumplir los 18 años, después de casarnos, después de tener un empleo mejor, después de tener hijos...

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

## PELÍCULAS

### ESCENA DE “12 AÑOS DE ESCLAVITUD”

Basada en un hecho real ocurrido en 1850, narra la historia de Solomon Northup, un culto músico negro que vivía con su familia en Nueva York.

Tras tomar una copa con dos hombres, Solomon descubre que ha sido drogado y secuestrado para ser vendido como esclavo en una plantación de Louisiana. Solomon contempla cómo todos a su alrededor sucumben a la violencia y a la desesperación. Pero él decide no rendirse y esperar a que llegue el momento oportuno para recuperar la libertad y volver con su familia.

<https://www.youtube.com/watch?v=MlsnF3GaXww&t=4s>



## VUELTA A LA ESCUELA

## RECURSOS CON VALORES

## CANCIONES

### CIUDADANOS DEL MUNDO

Siempre hay un motivo enfrente en forma de sonrisa o de canción.  
Siempre hay una nueva meta que te está esperando aunque apriete el sol...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/10/09/50-02-032-ciudadanos-del-mundo/>

### Videoclip CANÇÓ DE L'ADOLESCENT

Sueños, risas y juegos de niño llenan todavía de añoranza mi corazón; sueños que vienen y que se van...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2017/01/06/16-05-canco-de-ladolescent/>



## DILEMAS ÉTICOS

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

Unos padres dejan de llevar su hijo enfermo a la escuela por miedo a que pueda agravarse su situación. El médico asegura que no tiene criterios médicos para quedarse en casa y el fiscal los denuncia. ¿Es ético que un juez decida por unos padres?

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/11/19/vuelta-a-la-escuela/>

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



(BLOG CAS.)  
[lasolidaridadunbuenremedio.com](http://lasolidaridadunbuenremedio.com)  
(BLOG CAT.)  
[lasolidaritatunbonremai.com](http://lasolidaritatunbonremai.com)

## MENSAJES CON VALORES

Quien no sabe compartir  
carece de emociones.

Marc Levy



Foto Pixabay

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*

## 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.

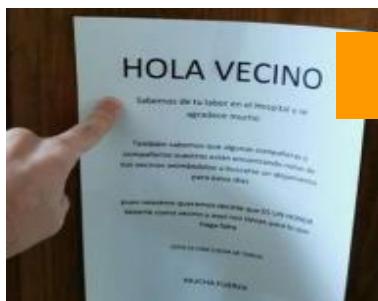
Fernando reconoció su cara ya marcada por la muerte y esos ojos que pedían disculpas o quizás pedían permiso.

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*



## EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES 5. GRATITUD



## INGREDIENTES DE LA BONDAD

**Si cierras los puños, tan solo obtendrás un puñado de arena. DÔGEN ZENJI**  
La gratitud es la memoria del corazón. Es la conciencia de que algo o alguien es un don. Un don es algo gratuito que te llega, que se te ofrece, que aparece y podría no haber aparecido.

Ese don es valioso y, desde esta conciencia de valor, es posible pasar del sentimiento a la conducta: de la gratitud al agradecimiento. La gratitud merece la pena ser cultivada. Y si no se educa, no aflora en forma de conductas de agradecimiento.

### Cuando bebas agua, recuerda la fuente.

Agradecer la bondad es uno de los pasos necesarios para el amor. El reconocimiento de la bondad de los demás es el requisito previo para la gratitud.

Y agradecer a alguien una conducta bondadosa es, a su vez, un acto de bondad que facilita que el mismo se repita al ser reconocido y reforzado. Es un efecto bumerán necesario que pone en marcha un mecanismo de contagio emocional positivo muy necesario para mejorar el clima.

*BONDAD EN ACCIÓN. Mercè Conangla y 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://lasoliditatunbonremei.com/> Enric Segarra coordina **Bondad y Solidaridad**.

The screenshot shows the homepage of the website. At the top, there's a logo with the text "La solidaridad... ¡un buen remedio!" and the URL "lasolidaridadunbuenremedio.com". Below the header, there's a section titled "¿Por qué soy..." with a link "Ir". The main content area features several thumbnail images with captions: "Mario e Umarra: ¿Quién Peleó", "¿LA VIOLENCIA GENERA MÁS VIOLENCIA?", "FRASES SOBRE LA GUERRA Y LA PAZ", and "DOCUMENTALES DE ACTUALIDAD Y CULTURALES". On the right side, there's a sidebar with the heading "Estas siguiendo este blog" and a form for entering an email address to receive notifications.

## 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 lolanda Gasques, Liana Cerati y José Luis Vieyra. Su misión es poner el foco en la bondad como valor imprescindible para la supervivencia, bienestar y calidad de vida de todo ser vivo, humano, animal o planta. Educar en el amor y el cuidado de la vida es uno de nuestros objetivos clave. Esta Newsletter es una de las acciones propuestas. Esperamos que nos ayudéis a sembrar estas semillas en muchas personas.

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/instituto-de-la-bondad-en-accion/>  
<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/>  
[@institutodelabondadenaccion](https://www.fundacioecologiaemocional.org)

The screenshot shows the homepage of the website. At the top, there's a navigation bar with links to "SOBRE NOS", "QUÉ HACEMOS", "HACER AMIGOS", "LIBROS", "CAMPUS VIRTUAL", and "CONTACTO". Below the navigation, there's a large blue banner with the text "Instituto de la Bondad en Acción". To the right of the banner, there's a photograph of a person's hands. At the bottom, there's a footer with the Institut Bondat en Acció logo and some small text about the history of the institute.