

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 12 – 26 DE MAYO 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

### BONDAD Y POLÍTICA

Estamos en tiempo de elecciones, es tiempo de elegir a nuestros representantes políticos, a los que gobernarán nuestras ciudades y pueblos, los que trabajarán para mejorar nuestra comunidad, tanto desde el punto de vista material como inmaterial.

Es, por tanto, un momento importante en el juego democrático, valorar y elegir las propuestas de toda una serie de personas que tienen la voluntad de servir a la ciudadanía, con el objetivo de ponerlas en la práctica mediante la acción política.

En este proceso de valorar las propuestas, podemos utilizar los criterios habituales, por ejemplo, conocer cuál es el modelo de ciudad que defienden, y a partir de aquí conocer las medidas a aplicar sobre el terreno. O bien la valoración de elementos ideológicos: si son propuestas de izquierdas o de derechas, o saber el modelo identitario que defienden, etc.

Pero también nos podríamos dar la oportunidad de añadir otra mirada, una mirada desde la política bondadosa. Nos podemos hacer preguntas como: ¿Es una propuesta que trabaja por el “bien común” de toda la ciudadanía?, ¿Es una política que no huye de la complejidad del mundo que vivimos? ¿Es una propuesta que tiene la voluntad de hacer pedagogía? ¿Que trabaja por el consenso, por el pacto y el acuerdo? ¿Es una política que abraza y respeta la diversidad que existe en la sociedad?

Si conseguimos que cada vez más ciudadanas y ciudadanos nos hagamos preguntas como éstas para decidir quién nos tiene que gobernar, daremos un paso de gigante para hacer sitio, en nuestros consistorios, a una política más bondadosa, que rehuya de la confrontación estéril y del lenguaje violento; con políticas y políticos al frente que entre sus valores y comportamientos se encuentre la amabilidad, la humildad, la compasión y la generosidad.

*Xavier Riudor - Institut de la Bondat en Acció*

## REFLEXIONES

### ACEPTARSE UNO MISMO

Alfred Rubio de Castarlenas

<https://ambitmariaacorrall.org>

Difícil tema el de la “convivencia”, esto que todos tanto deseamos y que tan mal llevamos a cabo. Son innumerables los problemas de comunicación que se dan en los pequeños grupos humanos. Incluso, a veces, resulta duro convivir cada cual consigo mismo.

Si no somos capaces de coexistir felices los unos con los otros, en primer término es porque uno no acaba de aceptarse tal como es. Merece la pena que insistamos, ya que es la base de toda convivencia armoniosa. Me permito, pues, preguntar al posible lector o lectora de estas líneas: ¿De verdad estás conforme con ser quién eres? ¿O querrías ser otra persona más parecida a aquellas que por algún motivo admiras o envidias? ¿Aceptas ser cómo eres o te disgusta? ¿Querrías ser más alto o más bajo; de complexión más fuerte o más grácil en vez de ser un poco chapucero? ¿Desearías haber nacido en otro país, ser de otra raza, haber visto la luz en otra época, pasada o futura? ¿Ser más inteligente o tener algunas dotes de las que te faltan?

Si es así, es que no te acabas de aceptar a ti mismo. Entonces, estás inquieto y mal asentado dentro de tu carnadura y en tu espíritu, y esta inestabilidad hace imposible fomentar una buena convivencia con los otros.

Saber mirar “la evidencia” que eres quien eres y con las herencias genéticas de tus padres, o no existirías. Otros padres –de estos países que sueñas o de esta raza que desearías– tendrán otros hijos. A ti no. O eres hijo de tus padres –y de aquel acto de amor concreto– o no existirías. Solo aceptándote y con gozo de existir, es como no perderás el tiempo en balde soñando, y dispondrás de todo él para desarrollar cada vez con una alegría más grande, todas tus capacidades que son mucho más grandes de lo que tú te imaginas.



Bien, ¿y qué? me dirás. ¿Realmente, si yo me acepto, habrá más convivencia en el mundo? Con sinceridad, tengo que reconocer que a pesar de que tú cambies y seas feliz contigo mismo, el orbe seguirá siendo desastroso. Pero... si tú no cambias, será todavía algo más terrorífico.

Tú puedes ser como el grano de arena en una ostra, que es origen de una perla a su alrededor. Tú podrás así ir creando un ambiente, una perla irisada de paz, de convivencia entre aquellos que tienes a tu alcance. Si cada vez hay más gente como tú, en vez de una sarta de guerras, habrá como un largo collar de perlas esplendentes.

Nadie te pedirá que hagas más de lo que realmente puedes hacer. Pero, ¡oh! Si hubiera progresivamente muchos que hicieran todo lo que pudieran, ¡irían produciendo un lago de paz reflejando la belleza azul! Y la cosa es recíproca.

Si uno se esfuerza en aceptar a los otros como son –ya que son quienes son o no existirían– esto hará que me acepte en mí mismo más fácilmente.

Una posible buena convivencia se deshace si yo deseo que tanto los otros como yo, fuéramos diferentes de carácter, con otros rasgos. Solo desde esta cordial aceptación de la realidad, es como podemos, de verdad, ayudarnos mutuamente al corregir nuestros defectos y activar nuestras buenas potencialidades. Sin esta previa aceptación gozosa de uno mismo y de los otros, no se puede desear ni darse una convivencia feliz y fructífera.

La aceptación humilde de la realidad –y especialmente de la propia– es la argamasa precisa para construir la aldea de la convivencia.





## BUENAS PRÁCTICAS



Durante los días 26 y hasta el 28 de abril se ha celebrado la “Fira Gran” en el recinto de la Farga de l’Hospitalet (Barcelona). Dentro de las actividades que se han llevado a cabo durante los tres días, la salud emocional ha estado muy presente.

El jueves 27 de abril, por la mañana, la presidenta de la Fundació Ecologia Emocional, Mercè Conangla, realizó una conferencia sobre “Cambio Climático Emocional” y sus repercusiones en la salud mental y emocional. Por la tarde, compañeras del Observatori de la Bondat y del Institut de Bondat en Acció, María José Buera, Eva Alonso y Amanda Lozano participaron en un coloquio donde pudieron compartir el proyecto Bondat en Acció y, en particular, el programa “Escola de Bondat en Acció, la base de una mente sana”. Espacios en los que se pudo compartir con las personas asistentes el modelo de Ecología Emocional, de Cambio Climático Emocional, así como el de Bondat en Acció, modelos que nos acompañan para poder dar respuestas a los qué, cómo, hacia donde y para qué.

Gracias Fernando por la oportunidad de poder estar.

Gracias Mercè, Amanda, María José y Eva por vuestra forma de observar el mundo, por vuestra generosidad y por ser referentes de Bondat en Acció.







## ACTOS DE BONDAD

**Vio a un hombre caminando descalzo y le regaló sus zapatillas. (4-4-2023)**

<https://www.lavoz.com.ar/viral/viral-conmovedor-vio-a-un-hombre-caminando-descalzo-y-le-regalo-sus-zapatillas/>

**El hombre que se emocionó cuando un joven le regaló sus zapatillas consiguió trabajo y ya no vivirá en la calle. (22-4-2023)**

<https://www.infobae.com/sociedad/2023/04/22/el-hombre-que-se-emociono-cuando-un-joven-le-regalo-sus-zapatillas-consiguio-trabajo-y-ya-no-vivira-en-la-calle/>



**Está embarazada, se cayó en la calle y el grupo de mujeres que la ayudó tuvo un gesto conmovedor. (25-4-2023)**

<https://www.lavoz.com.ar/viral/esta-embarazada-se-cayo-en-la-calle-y-el-grupo-de-mujeres-que-la-ayudo-tuvo-un-gesto-conmovedor/>

**Joven reparte abrazos a personas con depresión.**

<https://caracol.com.co/2022/10/04/joven-reparte-abrazos-a-personas-con-depresion/>



**Diversos actos de bondad captados por las cámaras 10.**

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/04/22/diversos-actos-de-bondad-captados-por-camaras-10/>



## PERSONAS SOLIDARIAS

### SOPHIE SCHOLL

Sophie Magdalene Scholl, más conocida como Sophie Scholl (Forchtenberg, Baden-Wurtemberg, Alemania; 9 de mayo de 1921 – Múnich, Alemania; 22 de febrero de 1943), fue una dirigente y activista del movimiento de Resistencia Rosa Blanca en la Alemania nazi.

En el momento de su detención, era estudiante de biología y filosofía en la Universidad de Múnich. Fue condenada a muerte por repartir panfletos anti nazis y ejecutada en la guillotina el mismo día. Su nombre está inscrito en el Walhalla de los alemanes ilustres.

#### Infancia.

En 1932, Sophie comenzó secundaria en un colegio para chicas. A los doce años se la invitó a entrar en la Liga de Muchachas Alemanas (BDM por sus siglas en alemán), organización femenina de las Juventudes Hitlerianas, al igual que la mayoría de sus compañeras de clase. Sin embargo, su entusiasmo inicial fue transformándose gradualmente en actitud crítica. Ella estaba al tanto del punto de vista también crítico de su padre, de sus amigos y de algunos profesores... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/08/28/sophie-scholl/>

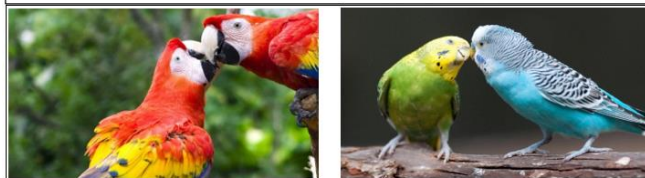
## BENEFACTORES DE LOS ANIMALES



Un bombero da de beber a un sediento koala después de un incendio forestal en Australia.



Un grupo de marines en un descanso, en la batalla de Okinawa, da de beber a una cabra.



- El peor pecado hacia nuestras criaturas semejantes no es odiarlas, sino ser indiferentes a ellas. Esa es la esencia de la humanidad. *George Bernard Shaw*

- La bondad puede hacer mucho. Como el sol que derrite el hielo, la bondad evapora los malentendidos, la desconfianza y la hostilidad. *Albert Schweitzer*



## BUENAS NOTICIAS

**El 72% de los catalanes apoyan que los ayuntamientos acojan a refugiados.** (4-5-2023)

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20230504/catalanes-apoyan-acoger-refugiados-ayudas-cooperacion-86886953>



**Centenares de salmantinos abrazan a la Plaza Mayor como denuncia a la desigualdad en el mundo.** (22-4-2023)

[https://www.elespanol.com/castilla-y-leon/region/salamanca/20230422/centenares-salmantinos-abrazan-plaza-mayor-denuncia-desigualdad/758174271\\_0.html](https://www.elespanol.com/castilla-y-leon/region/salamanca/20230422/centenares-salmantinos-abrazan-plaza-mayor-denuncia-desigualdad/758174271_0.html)

**Cáritas Banyeres se suma a una campaña de recogida de bicicletas usadas para los temporeros de la provincia de Albacete.** (6-5-2023)

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2023/05/06/sociedad-radio-villena/>

**La historia de Alicante Gastronómica Solidaria: más de 600.000 menús repartidos y chefs 'estrella Michelin' pelando patatas.** (8-5-2023)

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2023/05/08/la-historia-de-alicante-gastronomica-solidaria-mas-de-600000-menus-repartidos-y-chefs-estrella-michelin-pelando-patatas-radio-alicante/>

**La gurú de Harvard en salud mental: "La práctica de la bondad puede reducir la ansiedad".** (1-2-2023)

[https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/20230201/dra-immaculata-vivo-consejos-experta-harvard-salud-mental/737676573\\_0.html?utm\\_source=email&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=onpagebuttons](https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/20230201/dra-immaculata-vivo-consejos-experta-harvard-salud-mental/737676573_0.html?utm_source=email&utm_medium=social&utm_campaign=onpagebuttons)

## OTRAS SOLIDARIDADES

### LA DONACIÓN DE ÓRGANOS

La donación de órganos es un gesto altruista, considerado como el mayor acto de bondad entre los seres humanos.

En la actualidad hay miles de personas que para seguir viviendo o mejorar su calidad de vida necesitan de un trasplante.

La realidad es que las listas de espera para recibir órganos y tejidos seguirán aumentando si no se logra aumentar el número de donaciones. La única forma de resolver este problema es ser donante de órganos y animar a otros, nuestros conocidos, a que también lo sean; cuantos más donantes existan, mayor será el número de vidas que podrán salvarse.

¿Quién puede ser donante?



Puede ser donante de órganos toda persona que en vida decida que, a su muerte, sus órganos sirvan para salvar o mejorar la vida de otros. Sin embargo, debe saber que pese a nuestro deseo de ser donante de órganos, no todos podremos serlo, ya que para ello, será necesario que el fallecimiento acontezca en una Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital. Es en estas unidades dónde es posible realizar la preservación de los órganos y las pruebas necesarias para realizar una correcta valoración de cada potencial donante... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/05/20/la-donacion-de-organos/>

## CANCIONES

### LA MEMORIA

Los viejos amores que no están,  
la ilusión de los que perdieron,  
todas las promesas que se van,  
y los que en cualquier guerra se cayeron...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/07/23/50-02-052-la-memoria/>

### BUEN HUMOR

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

### NO ES NECESARIO *Cualca*

"No es necesario verbalizar todo lo que te pasa, todo el tiempo"...

[https://www.youtube.com/watch?v=2IPb8\\_dIEpo](https://www.youtube.com/watch?v=2IPb8_dIEpo)

## RECURSOS CON VALORES

### VÍDEOS

#### Vídeo-cuento LA PUERTA MISTERIOSA

Este relato nos invita tomar conciencia de aquellas cosas que nos perdemos por miedo a lo desconocido. *Claudia Villaseñor*

<https://www.youtube.com/watch?v=1umHCTQcmj8>

#### EL BAILE DE LA VIDA

Cuando la vida te presente razones para llorar, demuéstrale que tienes mil y una razones para reír...

<https://www.youtube.com/watch?v=f5pHLzQwVB4&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRp-T&index=2>

## PELÍCULAS

### Escena de EN BUSCA DE LA FELICIDAD (Final)

Chris Gardner (Will Smith) es un vendedor brillante y con talento, pero su empleo no le permite cubrir sus necesidades más básicas. Tanto es así que acaban echándolo, junto a su hijo de cinco años (Jaden Smith), de su piso de San Francisco, y ambos no tienen ningún lugar al que ir.

Cuando Gardner consigue hacer unas prácticas en una prestigiosa correduría de bolsa, los dos protagonistas tendrán que afrontar muchas adversidades para hacer realidad su sueño de una vida mejor.

<https://www.youtube.com/watch?v=zi2o5jLItbU&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=21>



## DILEMAS ÉTICOS

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

Unos padres se niegan a llevar sus hijas a clase de natación porque compartirán la piscina con niños. El colegio pide apoyo legal y la Corte de Estrasburgo decide obligar los padres a aceptar las clases. ¿Cómo puede afectar esto a las niñas?...

### CLASES DE NATACIÓN OBLIGATORIAS

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/02/18/clases-de-natacion-obligatorias/>



## MENSAJES CON VALORES



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!

## 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.



EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

## 7. HUMILDAD



## INGREDIENTES DE LA BONDAD

Es preferible saber que no se sabe; no saber, pero creer que se sabe, es una enfermedad. **TAO TE CHING**

¿Estamos fomentando el valor de la humildad en casa, en la escuela, en la sociedad?

¿Hablamos de la humildad? ¿La practicamos o, tal vez, hemos puesto el foco en el hecho de destacar, de ser el mejor, de subir cuanto más arriba mejor en la pirámide social, cueste lo que cueste y a costa de quien sea? ¿Reforzamos a los niños cuando se muestran humildes o bien los reñimos?: ¡Así no irás a ninguna parte tienes que creer más en ti, tener más autoestima, promocionarte más!

*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://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/instituto-de-la-bondad-en-accion/>

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

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

