

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 13 – 30 DE JUNIO 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

Finales de junio, las escuelas han terminado el curso, los niños y las niñas, los adolescentes ya han empezado las deseadas y esperadas vacaciones. Para algunas personas playa, para otras monte y para otras casa. Diferentes opciones, **diversidad** de oportunidades, toda una paleta de colores para explorar, descubrir y disfrutar si nos permitimos abrir las manos y el corazón y acoger todo lo que la vida nos da cada día. Practicar la **generosidad** con nosotros y con las demás.

¿Cuáles son nuestras vacaciones soñadas? Un viaje donde los colores y los olores nos enamoren, un espacio para leer de un tirón aquel libro que compramos hace unos meses y al que no le hemos podido dedicar demasiado tiempo, unos días donde el despertador no suene cada mañana y permitir a nuestro cuerpo despertar a su ritmo, unos atardeceres donde alargar las conversaciones y las risas con personas queridas y amigas o, simplemente, desacelerar nuestro ritmo, dar espacio a los sentidos, permitir que la **ternura** y la **amabilidad** nos acompañen en estos días, disfrutar de la luz de los días y de los cielos estrellados de las noches, este hermoso misterio, la **belleza**.

¿Cuáles son esas cosas que no podemos hacer durante todo el año y que nos aportan bienestar? Recuperar la sencillez de las pequeñas cosas, como puede ser andar por la playa con los pies descalzos, conectarnos a la **humildad**, al humus y despertar nuestra sensibilidad por toda forma de vida, la **ecobondad** y el interser. Regalar sonrisas. ¿Qué me ocurre cuando sonrío? ¿Qué ocurre a mi alrededor?

El verano, ese momento en el que podemos soñar, descansar, disfrutar, respirar de manera consciente, observar lo que nos rodea y, por qué no, **agradecer** todo lo que tenemos. Agradecer lo que nos llega y que hubiera podido no llegar, valorar para cuidar lo que somos y lo que nos rodea, amar nuestra persona, las relaciones con los demás y el mundo en el que vivimos. Como dicen Jaume Soler y Mercè Conangla en su libro *Bondad en Acción* (2020): “*agradecer la bondad es uno de los pasos necesarios para el amor.*”

Sea como fuere, os invito a explorar cada uno de los ingredientes de la Bondad en Acción y, sobre todo, a sentirlos y vivirlos.

Iolanda Gasques – Institut de la Bondat en Acció

REFLEXIONES

LA PACIENCIA Y LA RENUNCIA

Mar Galceran – Revista Valors www.valors.org/

Las sociedades modernas nos hemos construido bajo las bases de la aceleración, la acumulación y la inmediatez. Nos hemos acostumbrado a conseguir y acumular bienes materiales de todo tipo de manera inmediata y rápida. Y esto de pararse, desacelerar, desprenderse y renunciar no forma parte de nuestra estructura de funcionamiento y ahora parece que nos resulte imposible desprogramarnos. Se ha hablado mucho este último año de la incompetencia de los países en la gestión de la pandemia, de sus carencias de responsabilidad, de confusión administrativa, etc. Pero también hay que asumir que cuando se ha apelado a la responsabilidad personal, que al final es una clave fundamental para la contención del virus, el fracaso ha sido también bastante evidente. Los humanos parece que no tengamos espera, ni capacidad de renuncia pensando en un bien mayor. Nuestra mirada es miope, incapaz de ver más allá del aquí y del ahora. Los gobiernos quizás no lo han hecho suficientemente bien, pero también conviene pararnos y realizar una autocrítica personal.

El economista serbio-americano Branko Milanovic, en un reciente artículo, apuntaba justamente a la impaciencia como posible causa del fracaso estrepitoso de las sociedades occidentales, especialmente los Estados Unidos y el Reino Unido, en el control de la pandemia en comparación con las sociedades del sudeste asiático, a pesar de que, ciertamente, se puedan sumar otros muchos factores. Cuando la pandemia estaba en su clímax, los países impusieron confinamientos estrictos, a regañadientes y bajo grandes presiones, y enseguida que los datos empezaron a apuntar una ligera mejora, se apresuraron a levantar las restricciones. Y así hemos ido funcionando.

¿A qué responde esta incapacidad de contenernos de manera paciente, constante y sostenida a lo largo del tiempo? ¿A qué se debe esta explosión de desmesuras a la mínima que se levantan algunas restricciones, como las avenidas comerciales llenas de gente sedienta por comprar o algunas fiestas privadas multitudinarias, ya sea en espacios cerrados, como la famosa “fiesta” de Llinars, o en plazas, casas particulares o jardines públicos?



Me da la impresión de que todos estos comportamientos no son más que los síntomas de una sociedad que expresa un profundo malestar existencial. De una sociedad que, como apuntaba el sociólogo Zigmund Bauman, busca mecanismos de fuga rápida y de evasión ante la incapacidad de sostener la banalidad y el vacío de la propia realidad. Una sociedad que ha hecho de la libertad personal un absoluto y ahora somos incapaces de admitir cualquier límite, aunque sea para conseguir un bien colectivo superior a largo plazo. Y este es el problema, que es a largo plazo y esto pide sacrificio, esfuerzo y renuncia.

Actitudes, desgraciadamente en desuso en nuestra sociedad. Y es cierto que hay multitud de familias que han quedado devastadas económica y socialmente por las consecuencias de la pandemia y muchos sectores profesionales necesitan recuperarse urgentemente, pero también es cierto que en los países donde los gobiernos han podido dar más ayudas para paliar estos efectos como Alemania, el Reino Unido o Francia, los comportamientos personales de incontinencia y de espera han sido igual o peores que en Cataluña, donde supuestamente no hay dinero.

Me da la impresión de que el problema es más profundo. Me parece que el problema se encuentra también en saber encontrar un nuevo sentido a nuestras vidas, una nueva manera de vivir que no esté fundamentada en el consumo, la acumulación y la obtención del éxito inmediato. Una manera de vivir que encuentre gozo y sentido en la lentitud y la calma, en la contemplación y en la escucha necesarias para descubrir la infinitud de gestos de ternura y aprecio que rodean la banalidad y la rutina de nuestras vidas mientras lo anhelamos buscándolo en otros lugares o supliéndolo con sucedáneos engañosos.





BUENAS PRÁCTICAS

SEGUNDO VALOR-ANTÍDOTO DE LA BONDAD EN ACCIÓN

APRECIAR Y CUIDAR LA DIVERSIDAD, UN ASUNTO UNIVERSITARIO

Por Víctor Manuel Santos L.
Observatorio de la Bondad en Acción – México

Nuestra capacidad para alcanzar la unidad en la diversidad
será la belleza y la prueba de nuestra civilización.

Arthur Rubinstein

Al tratar el tema de la diversidad podemos recorrer asimismo variadas posibilidades en su exploración y reconocimiento, por ser una condición inherente a la vida y todas sus manifestaciones son dignas de atención.

En este segundo antídoto, dentro de los 10, que propone el modelo de Bondad en acción, de Jaume Soler y Mercè Conangla, se enfatiza la necesidad de contemplar la diferencia, porque es en esta diversidad en donde se encuentra la riqueza de nuestro planeta de la que formamos parte y es nuestra responsabilidad, no solo apreciarla, sino además desarrollar acciones para su cuidado y preservación.

La bondad se expresa de manera extraordinaria cuando enfocamos nuestra mirada hacia las otras especies animales y vegetales, respetando sus espacios y condiciones de existencia y con ello disfrutando y apreciando sus matices, honrando su presencia junto a la nuestra en la unidad de la creación.

La diversidad planetaria en todas sus expresiones, texturas, sonidos, colores y formas, incluyendo la propia especie humana, es un regalo que se nos ha entregado, pero hay que cuidarla y preservarla, como tal, porque solo así se podrá garantizar nuestra continuidad en el planeta, en una línea muy fina y sensible del Intersomos. Cada uno tiene una razón de ser en este plano, siendo su presencia necesaria, única e irremplazable para el resto... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/segundo-valor-antidoto-de-la-bondad-en-accion-apreciar-y-cuidar-la-diversidad-un-asunto-universitario/>

En esta edición del boletín **“Bondad y Solidaridad”** os queremos desear un verano sentido y vivido, lleno de momentos de disfrute y de descanso, momentos que nos permitan tomar conciencia de dónde estamos y de hacia dónde queremos ir, y nos despierten nuestra parte más creativa.

Todo el equipo que hace posible esta revista mensualmente os agradecemos vuestra confianza y os animamos a practicar la **Bondad en Acción**, a compartir todo aquello que observéis a través del mail: observatoribondat@fundacioecologiaemocional.org

¡Volveremos en septiembre con energías renovadas y ganas de escucharos!





ACTOS DE BONDAD

Fui testigo de un extraordinario acto de bondad. ¿Y si el altruismo es más común de lo que pensamos? (2-2-2023)

<https://la-lista.com/opinion/opinion-theguardian/2023/01/01/fui-testigo-de-un-extraordinario-acto-de-bondad-y-si-el-altruismo-es-mas-comun-de-lo-que-pensamos>

El chico que fue a robar a un restaurante de Buenos Aires, ya tuvo su primer día de trabajo. (21-4-2023)

<https://www.losandes.com.ar/por-las-redes/conmovedor-el-chico-que-fue-a-robar-a-un-restaurant-de-buenos-aires-ya-tuvo-su-primer-dia-de-trabajo/>



Gabriel, el músico solidario que repara instrumentos para donarlos al hospital Perrupato. (17-4-2023)

<https://www.losandes.com.ar/sociedad/gabriel-el-musico-solidario-que-repara-instrumentos-para-donarlos-al-hospital-perrupato/>

Los humanos hacemos un pequeño acto de bondad cada dos minutos. (31-5-2023)

<https://elasombrario.publico.es/humanos-hacemos-acto-bondad-cada-dos-minutos/>



Diversos actos de bondad captados por las cámaras 11.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/06/17/diversos-actos-de-bondad-captados-por-camaras-11/>



PERSONAS SOLIDARIAS

FUNMILAYO RANSOME-KUTI (LA LEONA DE LISABI)

La historia de África ha sido a menudo olvidada. Especialmente aquellos episodios protagonizados por mujeres. Y, sobre todo, si se trata de líderes femeninas que no han hecho uso de las armas, ni han capitaneado ejércitos. Este, entre otros, es el caso de la profesora, política y activista por los derechos de las mujeres Funmilayo Ransome-Kuti, más conocida como “La leona de Lisabi” o “La madre de África”. Personaje triplemente condenado al olvido a pesar de ser una de las mujeres más importantes de la historia de Nigeria y de África.

Nacida el 25 de octubre de 1900 en Abeokuta, dentro de la etnia Yoruba, con el nombre de Francis Abigaill Olufunmilayo Thomas, el 1922 decidió cambiárselo por un nombre africano, Funmilayo. Su espíritu de lucha se explica, en parte, por tradición familiar. Su bisabuela paterna, Sarah Taiwo, había tenido una vida llena de dificultades: capturada y vendida como esclava, el barco que la transportaba naufragó y, ya viuda dos veces, decidió volver a su tierra natal, Abeokuta. La particularidad de esta mujer, a diferencia de lo que era habitual en aquella época, fue educar a sus hijos (el abuelo de Funmilayo fue hijo de su primer matrimonio) en un ambiente igualitario en el cual los hombres también aprendían a cocinar y hacer los trabajos de la casa... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/12/24/funmilayo-ransome-kuti-la-leona-de-lisabi/>

BENEFACTORES DE LOS ANIMALES

BENEFACTORES DE LOS ANIMALES



LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM

Investigadores chinos van vestidos de panda cuando trabajan con los pandas reales para hacer más fácil su integración.



BENEFACTORES DE LOS ANIMALES



LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM

Un bombero da oxígeno a un gato con su propia máscara, después de un incendio.



- Los animales no son propiedades o cosas, sino organismos vivos, sujetos de una vida, que merecen nuestra compasión, respeto, amistad y apoyo. *Marc Bekoff*

- La bondad ha convertido más personas que el celo, la elocuencia o la instrucción, y estas tres cosas no han convertido a nadie sin que interviniese la bondad. *Padre Faber*

BUENAS NOTICIAS

Hallan con vida a los cuatro niños perdidos hace 40 días en un accidente aéreo en Colombia. (12-6-2023)

<https://www.elperiodico.com/es/internacional/20230610/hallan-vida-cuatro-ninos-perdidos-colombia-88524821>

<https://www.youtube.com/watch?v=bkBCRmuH-P4>



El BOE publica la Ley por el derecho a la vivienda, que entrará en vigor este viernes. (25-5-2023)

<https://elpais.com/economia/2023-05-25/el-boe-publica-la-ley-por-el-derecho-a-la-vivienda-que-entrara-en-vigor-este-viernes.html>

Europa aprueba una ley pionera para detener la deforestación. (22-5-23)

<https://www.cuentamealgobueno.com/2023/05/europa-aprueba-una-ley-pionera-para-detener-la-deforestacion/>

Global: Histórico tratado para contribuir a la justicia para las víctimas de genocidio. (29-5-2023)

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/global-historico-tratado-para-contribuir-a-la-justicia-para-las-victimas-de-genocidio/>

La batalla contra la desnutrición de Mary's Meals, premio Princesa de Asturias de la Concordia 2023. (14-6-2023)

<https://elpais.com/planeta-futuro/2023-06-14/la-batalla-contr-la-desnutricion-de-marys-meals-premio-princesa-de-asturias-de-la-concordia-2023.html>

OTRAS SOLIDARIDADES (Y... OTRAS TERAPIAS)

LA LITERATURA TRANSMITE MUCHOS VALORES

La biblioterapia considera que los libros pueden ayudarnos a superar momentos vitales complicados y pueden tener efectos terapéuticos. Laura García, creadora de BookLife, promueve esta disciplina y pide que la prescripción literaria llegue a los centros de salud.

¿Qué es la biblioterapia?

La biblioterapia es una disciplina literaria que utiliza la literatura con fines terapéuticos, sea como acompañamiento o apoyo emocional. Este es un concepto nuevo en nuestro país, pero en muchos otros ya hace tiempos que está en funcionamiento.

Lo que hacemos en BookLife, y esta es la principal función de la biblioterapia, es

escoger títulos que nos pueden ayudar y acompañar en momentos diversos de nuestra vida, como por ejemplo, el luto, la angustia, la soledad, la esperanza, la resiliencia, el miedo... La literatura nos puede ayudar a entender y a transitar por todas las emociones y conflictos que nos acompañan en nuestro día a día. En BookLife solo trabajamos con ficción, sea novela, relato, teatro o poesía...

(Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/07/30/la-literatura-transmite-muchos-valores/>



Foto gazeta.gt

CANCIONES

SI SE CALLA EL CANTOR

Si se calla el cantor, calla la vida,
porque la vida, la vida misma es todo un canto;
si se calla el cantor, muere de espanto,
la esperanza, la luz y la alegría...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/07/02/50-02-018-si-se-calla-el-cantor/>

BUEN HUMOR

EL PADRECITO *Cantinflas*

- ¿Verdad don Florido?
- ¡Silvestre!
- Pues es igual, los dos son hiervas...

<https://www.youtube.com/watch?v=UREu9tgHHWo&t=181s>

RECURSOS CON VALORES

VÍDEOS

Vídeo-cuento Y... ¿YO, QUÉ PUEDO HACER?

Los cuentos y relatos son una excelente herramienta para hacer cambios que mejoren nuestra vida y la de nuestro entorno...

Claudia Villaseñor

https://www.youtube.com/watch?v=qpWTWYlme_Y

ES IMPOSIBLE

Es imposible atravesar la vida...
sin que un trabajo salga mal hecho...
sin que una amistad cause decepción...

https://www.youtube.com/watch?v=rA_ir-37Xt8&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRp-T&index=1

PELÍCULAS

Escena de LA CIUDAD DE LA ALEGRÍA

Drama basado en el best-seller homónimo de Dominique Lapierre, sobre las miserables condiciones en que viven los desheredados en la India. Un cirujano norteamericano (Patrick Swayze), tras perder a un paciente, se desmorona y decide viajar a la India en busca de paz espiritual. En Calcuta, tras ser golpeado y robado, es ayudado por un granjero (Om Puri) que lo lleva a una clínica en la "Ciudad de la alegría", una de las zonas más pobres de la ciudad...

<https://www.youtube.com/watch?v=Dn0Dg4coUv4&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=56&t=1s>



DILEMAS ÉTICOS

DILEMAS ÉTICOS – Soraya Hernández – Revista Valors
www.valors.org/

El Comité Olímpico Internacional ha decidido prohibir cualquier gesto de propaganda política, religiosa o racial durante los Juegos de Tokio 2020. ¿Es esto una vulneración de la libertad de expresión?... (Sigue en el enlace)

LAS PROTESTAS POLÍTICAS, ¿FUERA DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS?

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/03/18/las-protestas-politicas-fuera-de-los-juegos-olimpicos/>



MENSAJES CON VALORES



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*

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 integrismo 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.

EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

8. AMABILIDAD



INGREDIENTES DE LA BONDAD

AMABILIDAD: Es la elegancia serena que se transmite en el trato a los demás. Ser amable, gentil, sensible a las necesidades de los demás, son actitudes necesarias para la convivencia.

Este rasgo se educa y tiene que ver con el cómo nos relacionamos con los demás. Para que la amabilidad no sea algo impuesto por norma, debe ser un valor elegido.

La sustancia del afecto es sencilla: una mirada, un tono de voz, un chiste, unos recuerdos, una sonrisa, un paseo, una afición compartida. La mirada afectuosa nos enseña, en primer lugar, que las personas están ahí, y después que podemos pasar por alto lo que nos molesta de ellas, que es bueno sonreírles y que podemos llegar a tratarles con cordialidad y aprecio. *J. L. Ayllon*

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)

