

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N° 16 – 24 DE NOVIEMBRE 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

BONDAD EN ACCIÓN

Xavier Guix – Institut Bondat en Acció

Hablar sobre la bondad en tiempos bélicos y de compulsión social, de polarizaciones y de símbolos y discursos que desempolvan el pasado, puede parecer incluso una broma.

Toda bondad se atribuye a esos ilusos buenistas, alejados de la realidad. No proponemos acciones claramente ofensivas o defensivas y generamos falsas esperanzas que distorsionan el foco real del problema.

¿A quién interesan estos argumentos? A los que prefieren convertir los conflictos en posturas identitarias que cabe proteger, a toda costa y a cualquier precio. De esta manera se impone la diferencia, se especula con el miedo y se afirman los fundamentalismos.

Desde nuestro Instituto el punto de visto es otro:

1. El único resultado de las confrontaciones es conocido: generación de más odio y resentimiento que, además, se perpetúa por generaciones.

2. A pesar de las enseñanzas de la historia, aún no hay la conciencia suficiente para explorar un nuevo paradigma que tienda a buscar la unidad, a comprender la interdependencia y comprometerse con valores humanos orientados a hacer el bien.

3. Aunque gran parte de la humanidad ha interiorizado la bondad como el bien supremo, no ocurre lo mismo con muchos representantes de instituciones políticas, económicas y sociales cuyo único objetivo es el poder.

Este Noviembre, en el que celebramos el día Internacional de la bondad, recordamos que no se trata de un bonito principio, sino la clave de la solución de todos estos conflictos. No tiene nada de ingenua, ni de vaporosa. La bondad, asienta su acción en hacer el bien, solo que previamente debe interiorizarse, debe asentarse en el corazón de las personas.

En este Instituto tenemos largas listas de acciones que ayudan a vivir más pacíficamente, con más autenticidad, haciendo todo el bien posible. Deseamos participar activamente y con propuestas concretas sobre cómo podemos lograr el mayor bien posible, para la mayoría de personas de este planeta. La bondad es urgente porque, golpe a golpe, vamos perdiendo el sentido de nuestra humanidad y su esencia que es el amor.

REFLEXIONES

EMOCIONES, TECNOCRACIA Y POPULISMO

Francesc Amat – Revista Valors <https://valors.org/>

Cada vez está más aceptada la idea de que un buen número de votantes orientan sus votos en función de las emociones. Hasta el punto de que la racionalidad o los intereses personales serían secundarios. La elección de D. Trump, el Brexit en el Reino Unido y el crecimiento de partidos populistas en muchos países europeos hace crecer inexorablemente el tópico según el cual el comportamiento electoral de muchos votantes no es racional sino profundamente volátil, emocional y poco informado.

La combinación de la crisis económica y la respuesta tecnocrática de muchos gobiernos ha favorecido el contraste, interesadamente exagerado, de dos alternativas. Cómo si solo estos dos escenarios fueran posibles. Por un lado el escenario con partidos y gobiernos tecnócratas, centrados a ofrecer garantías de estabilidad política y económica. Por otro lado el escenario con partidos populistas, que a menudo explotan las emociones como recurso electoralista.

Digo que éste es un contraste exagerado porque ninguno de estos dos extremos es razonable. Porque incluso las propuestas políticas más centristas y moderadas tienen que afrontar tarde o temprano dilemas. Es decir, tienen que elegir entre satisfacer a algunos votantes y enfadar a otros. Mientras que los partidos populistas, especialmente cuando les toca gobernar, llega un momento que inevitablemente tienen que sacrificar su pureza ideológica y aceptar los límites de sus promesas electorales.

El problema de fondo, en todo caso, es atribuir una lógica excesiva a las emociones. Porque a menudo las emociones son más una consecuencia que no una causa de los malestares que atraviesan las sociedades. De forma que no sería razonable ni querer ahogar las emociones (respuesta tecnocrática) ni tampoco sobredimensionarlas (respuesta populista).



Algunos estudios recientes señalan que la deriva hacia referencias más autoritarias de algunos votantes se explica por el crecimiento de la inseguridad y vulnerabilidad económica. Del mismo modo, otros estudios han mostrado como la percepción de una creciente marginalización y estancamiento económico podría explicar el direccionamiento hacia opciones xenófobas. Las emociones, pues, a menudo no son azarosas sino que acostumbran a tener raíces profundas en el propio sistema económico.

El peligro real de una democracia emocional, pues, sería rehuir las causas que explican las propias emociones. Dicho de otro modo, lo preocupante no sería el autoritarismo de algunos votantes sino la percepción de vulnerabilidad económica que explica este autoritarismo o xenofobia. De hecho, dado que todo proceso democrático supone confrontar y contraponer ideologías y preferencias, es inevitable que la democracia tenga un componente emocional.

Sería absurdo esperar que la confrontación democrática esté exenta de cualquier emoción y sea racional. Ahora bien, tampoco es deseable que el proceso democrático esté dominado por las emociones. Sería bueno que los partidos dieran respuesta a las causas de las emociones más que no a las propias emociones. Porque, al fin y al cabo, lo que no tiene que ser de ninguna manera una democracia es excesivamente moralista. Es demasiado fácil y un ejercicio de pereza intelectual atribuir motivaciones solo emocionales a los votantes. El reto de verdad es saber dar una respuesta creíble a las causas de estas emociones.

La conclusión es, pues, que cuando las emociones toman demasiada relevancia quiere decir que el vínculo demanda-respuesta entre votantes y partidos políticos –que es el cordón umbilical de toda democracia representativa– no está funcionando adecuadamente.



BUENAS PRÁCTICAS

Ya hace más de dos años que iniciamos estos espacios de observación y acción en México y Barcelona, llevamos un camino recorrido y unos ingredientes sembrados y, paso a paso, vamos viendo germinar y crecer estas semillas, convertirse en frutos de Acción, avanzando por el camino iniciado por Jaume Soler y Mercè Conangla, maestros y referentes. El pasado 28 de septiembre tuvimos la oportunidad de poder compartir espacio de cocreación y enriquecimiento mutuo.

A esta sesión conjunta nos dio la bienvenida Mercè Conangla. Gracias, Mercè, por estar siempre cerca, por acompañarnos e invitarnos a ser motor de Acción.

¿Qué hicimos en esta sesión compartida?

Para nosotros y nosotras todo empieza por cada uno, no podemos observar fuera si primero no observamos dentro. Realizamos nosotras primero la actividad que, a posteriori, compartiríamos con diversas organizaciones con motivo del día Mundial de la Bondad.

¿En qué consistió esta práctica?

Iniciamos la sesión de trabajo plateándonos unas preguntas que nos llevaron a la reflexión y a la práctica conjunta. **Si fueras un ingrediente de la Bondad en Acción, ¿Cuál serías? ¿Cuál te representa más o es el ingrediente activo que más compartes en tu día a día?**

El ingrediente más compartido o activo en nuestro día a día fue la **Gratitud**, seguido de la **Cultura de Paz, Belleza y Ecobondad**.

¿Qué ingrediente tiene mayor incidencia? ¿y menor incidencia?

Observamos que todos los ingredientes estaban representados y que el que tenía **mayor incidencia** era la **Gratitud**. Los dos ingredientes con **menor incidencia** fueron la **Compasión** y la **Humildad**.

¿Cuál es mi función como observador y observadora para hacer visible los ingredientes que no lo están?

En el observatorio de Barcelona escogimos uno de los ingredientes con menor incidencia, la compasión, para realizar un trabajo conjunto, para preparar una receta con los ingredientes y el proceso de elaboración. Los resultados fueron los siguientes:

INGREDIENTES QUE NECESITAMOS: Empatía, Intersomos, lo que le pasa a los demás también me constituye. Todos somos uno, respeto por el proceso del otro, escucha activa, actitud de entender a la otra persona, poner límites, coraje, determinación, agilidad para pasar a la acción, autocompasión, empezar por uno mismo, autoconocimiento.

PROCESO DE ELABORACIÓN: Visibilizar referentes de la compasión en acción, ponerte al lado, acompañar a la otra persona desde su sentir, no juzgar, ir al paso de, aceptar el ritmo y el momento de la otra persona, respetar la decisión del otro, regar una planta que está seca.

Gracias a cada una de las personas compañeras de los Observatorios de Bondad en Acción por ser referentes de bondad y hacer posible la expansión de estas semillas bondadosas.



ACTOS DE BONDAD

Historias de generosidad en ‘Enlazados’, el nuevo estreno de TVCanaria.

<https://rtvc.es/historias-de-generosidad-en-enlazados-el-nuevo-estreno-de-tvc/>

“Me encanta retribuir”: florería de Point Loma realiza pequeño acto de bondad al azar cada semana.

<https://www.telemundo20.com/noticias/local/me-encanta-retribuir-floreria-de-point-loma-realiza-pequeno-acto-de-bondad-al-azar-cada-semana/2335769/>



“Semana de Actos de Bondad”: estudiantes de CPS regalan bicicletas a otros alumnos.

<https://www.telemundochicago.com/videos/videos-noticias/sorprenden-a-alumnos-de-la-primaria-marsh-por-sus-actos-de-bondad/2335821/>

Santiago del Estero tiene un héroe: el gesto viral de un vecino con un hombre en situación de calle.

<https://viapais.com.ar/santiago-del-estero/santiago-del-estero-tiene-un-heroe-el-gesto-viral-de-un-vecino-con-un-hombre-en-situacion-de-calle/>



20 hermosos actos de bondad que nos demuestran que no todo en el mundo está perdido.

<https://buenamente.co/post/20-hermosos-actos-de-bondad-que-nos-demuestran-que-no TODO-en-el-mundo-esta-perdido/13870>





PERSONAS SOLIDARIAS

LA SOCIOLOGA JANE ADDAMS

A finales del siglo XIX, la ciudad norteamericana de Chicago (Illinois) era un polo de atracción de inmigrantes. Los recién llegados se agrupaban especialmente en la zona oeste de la localidad, entre las calles Polk y Halsted. Solo paseando un poco por esta zona de la ciudad la mezcla de culturas y procedencias era evidente. Predominaban los judíos, los italianos, los rusos, los polacos, los irlandeses, los alemanes y los griegos. Fue en este contexto en el cual el 1889 se inauguró la Hull-House, la primera institución social de los Estados Unidos dedicada a los recién llegados. Un centro inspirado en la Toynbee Hall, ubicada al sur de Londres y fundada cinco años antes por Samuel Barnett.

La Hull-House era un centro formado por un total de trece edificios. En este espacio las personas llegadas a la ciudad podían encontrar educación, había un jardín de infancia –donde cuidaban de los niños mientras las madres iban a trabajar–, una escuela de artes y oficios, una biblioteca y una escuela de música; un hogar, ofrecían viviendas a bajo coste; trabajo, funcionaba una bolsa de trabajo; así como servicios sociales para los trabajadores y sus familias; e, incluso, diversión y recreo, puesto que también había un café, un gimnasio, una piscina y un teatro.... (*Sigue en el enlace*)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/05/22/bienvenidos-a-la-hull-house/>

HISTORIAS HUMANAS

DOCUMENTAL “LOS ROSTROS DEL VOLUNTARIADO”

Documental que nos acerca a los voluntarios que dedican su tiempo y esfuerzo a ayudar a los demás. En España unos cinco millones de personas participan en estas labores.



Vivimos una época de fuertes cambios sociales y el voluntariado no es ajeno a todas estas transformaciones. Dentro de esta sociedad cambiante los voluntarios deben crear espacios de trabajo donde acometer las reformas necesarias en las diferentes áreas de la sociedad en las que incide y desea cambiar.

La heterogeneidad que caracteriza al mundo del voluntariado lo convierte en una sociedad democrática donde todas las personas que deseen pueden participar. Pero una de las características fundamentales del voluntariado es que tiene que estar organizado.

El documental *Los rostros del voluntariado* son las historias de ocho voluntarios que nos cuentan sus historias de vida y de acción solidaria. Todos ellos piensan que pueden cambiar el mundo "de a poquito" como decía Eduardo Galeano. (*Ver enlace*)

<https://www.rtve.es/play/videos/documentos-tv/documentos-tv-rostros-del-voluntariado/2206327/>

BUENAS NOTICIAS

España vive el verano con menos incendios forestales de la década.

<https://www.cuentamealgobueno.com/2023/09/espana-vive-el-verano-con-menos-incendios-forestales-de-la-decada/>



Se ha llevado a cabo la mayor retirada de residuos del Pacífico.

<https://es-decirdiario.com/2023/09/se-ha-llevado-a-cabo-la-mayor-retirada-de-residuos-del-pacifico/>

Las bufandas 'abrazan' la muralla de Ávila para donar prendas de abrigo a los necesitados.

<https://cadenaser.com/castillayleon/2023/10/30/las-bufandas-abrazan-la-muralla-de-avila-para-donar-prendas-de-abrigo-a-los-necesitados-ser-avila/>

Más de 46.000 vallisoletanos salen a la calle para luchar contra el cáncer.

<https://diariodevalladolid.elmundo.es/articulo/valladolid/mas-46000-vallisoletanos-salen-calle-luchar-cancer/20231029125619484713.html>

Consum dona cerca de 4.770 toneladas de alimentos a colectivos vulnerables en lo que va de año.

<https://www.abc.es/espana/comunidad-valenciana/consum-dona-cerca-4770-toneladas-alimentos-colectivos-20230929115040-nt.html>

OTRAS SOLIDARIADES

**10-12-2023: 75º aniversario de la DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS:
La propuesta SOLIDARIA más importante de la historia.**

La idea de que todos los seres humanos deben disfrutar de unos derechos esenciales y comunes ya se podía encontrar en algunas de las antiguas civilizaciones, pues, de una forma u otra, estaba en la base de muchas religiones, como por ejemplo en el cristianismo al proclamar que todos los hombres son iguales ante Dios.



La primera “declaración de derechos” conocida (por decirlo de alguna manera) fue el Código de Hammurabi, redactado alrededor del 1775 AC. Éste fue visto como un adelanto, puesto que concretaba leyes y evitaba que los fuertes impusieran sus caprichos a los débiles. Aun así, este “código de derechos de los hombres” no dice que todos los hombres sean iguales o libres, sino que proclama que los hombres son desiguales: unos están destinados a servir, otros poseen algunas libertades y sólo los señores pueden regir ellos mismos sus vidas y disfrutar de privilegios; también propugna la ley del Talión: ojo por ojo, etc...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/05/15/08-01-los-derechos-humanos/>

CANCIÓNES

A DESALAMBRAR

Yo pregunto a los presentes
si no se han puesto a pensar
que esta tierra es de nosotros
y no del que tenga más...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2019/04/19/50-02-033-a-desalambrar/>

BUEN HUMOR

LA BUROCRACIA *Cantinflas*

Ustedes tienen un concepto muy equivocado de lo que es la Burocracia...

<https://www.youtube.com/watch?v=N7ytp-TFmmg>

RECURSOS CON VALORES

VÍDEOS

Vídeo-cuento LAS OTRAS ALTERNATIVAS

Un cuento inspirador sobre la importancia de comprometernos plenamente con las decisiones que tomamos en la vida... *Claudia Villaseñor*

<https://www.youtube.com/watch?v=UrS6T0R93HY>

NATURALEZA MARTIRIZADA



No hay dos crisis separadas, una ambiental y otra social, sino una sola y compleja crisis socio-ambiental. TODO ESTÁ INTERCONECTADO...

<https://www.youtube.com/watch?v=WSNsEQFhrY0>



PELÍCULAS

Escena de ESTA TIERRA ES MIA

Albert Lory (Charles Laughton) es un profesor de escuela en una ciudad de un país indeterminado ocupado por el ejército nazi durante la II Guerra Mundial. Enamorado de su compañera de trabajo y vecina, la también profesora Louise Martin (Maureen O'Hara), Albert se siente frustrado al ser incapaz de declararse por su carácter acobardado. Esta cobardía es también motivo de burla de sus propios alumnos...



<https://www.youtube.com/watch?v=PmcOy5hoRUU&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoit4ftIP&index=4>



DILEMAS ÉTICOS

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

Una mujer norteamericana ha sido acusada de un delito de lascivia por enseñar el torso desnudo a sus hijastros. ¿Quién tiene que dictar las normas respecto a la exhibición de los cuerpos de las mujeres?... (Sigue en el enlace)

UNA CUESTIÓN DE PIEL

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/07/25/una-cuestion-de-piel/>



MENSAJES CON VALORES



Quien compra lo superfluo no tardará en verse obligado a vender lo necesario. *Benjamin Franklin*

Dicen que solo hay dos días en los que disfrutas un barco. El día que lo compras y el día que lo vendes. *De la película Rocknrolla*

Escapa de los que compran lo que no necesitan, con dinero que no tienen, para agradar a gente que no vale la pena. *Facundo Cabral*

DECISIONES DESADAPTATIVAS

Hemos asimilado mensajes que nos aseguraban que consumiendo y poseyendo más seríamos más atractivos y seductores y que estaríamos menos solos. En la búsqueda del éxito y el poder hemos pisado a los más desfavorecidos. Nos hemos querido convencer de que cada uno tiene lo que se ha ganado a pulso, y que los pobres tal vez lo sean por selección natural en un mundo regido por la ley del más fuerte.

Hemos inventado pretextos para invadir países y hurgar en sus recursos naturales. ¡Hemos desposeído tantos! Nuestra vida está sedimentada en demasiada hambre y demasiado dolor. ¿Cómo continuar viviendo así, si no es mintiéndonos a nosotros mismos y filtrando la información para que se adapte a la mentira elegida?

Hemos creído que poseíamos las cosas pero ha sido al revés: hemos sido poseídos por ellas. Nos hemos aislado en hogares cómodos pensando que así seríamos más felices, pero esta atomización solo nos ha hecho sentir más solos, perdidos e infelices. ¡Hemos callado tanto, consumido tanto, escondido tanto y destruido tanto...!

Convencidos de que el progreso industrial, científico y tecnológico podía ser indefinido, hemos ignorado sus consecuencias desadaptativas y provocado la degradación del medio ambiente acumulando residuos tóxicos que aún no sabemos cómo eliminar. Y dentro de esta espiral cada vez más acelerada hemos perdido el contacto con la Tierra, fuente de bienestar y, lo que es peor, las relaciones de calidad con los demás. Toda una cadena de errores que es urgente subsanar.

REFERENCIA AL ARTÍCULO SOBRE LA RETIRADA DE LA PENA DE MUERTE EN GHANA PUBLICADO EN BONDAD Y SOLIDARIDAD N. 14:

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/ghana-eliminar-pena-muerte/>

Sorprende ver como aún en muchos países del mundo (algunos no tan lejanos culturalmente) aún se considere la pena de muerte (retirar la vida a un ser humano) como una opción legalizada en las sociedades del 2023. Celebremos la decisión de Ghana y tengamos en cuenta la lista de países aún pendientes de ello (55 en 2020, según Amnistía Internacional).

¿Te has preguntado alguna vez qué acciones o “delitos” llevan a este fatídico final en las diferentes partes del mundo donde aún sigue vigente la pena de muerte?

¿Has pensado alguna vez en qué sería lo contrario a condenar una persona a la pena de muerte en nuestra sociedad? ¿Podría ser algo así como otorgar un elogio de vida?

¿Y cómo sería conceder este máximo reconocimiento institucional de acciones bondadosas?

Y tú, ¿qué piensas?

Cristian Diaz – Observatori de la Bondat en Acció Barcelona

Si alguna de estas preguntas te acciona, te invitamos a que nos escribas a:

observatoribondat@fundacioecologiaemocional.org

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, videos, 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://lasoliditatunbonrememei.com/>

Enric Segarra coordina **Bondad y Solidaridad**.



The screenshot shows the homepage of the blog. At the top, there is a logo for 'La solidaridad... ¡un buen remedio!' and the URL 'lasolidaridadunbuenremedio.com'. Below the logo, there is a subtext: 'Este blog, de ENRIC SEGARRA BOSCH, es una recopilación de vidas y acontecimientos ejemplares, reflexiones, cuentos, frases célebres, humor, iniciativas, conferencias, fotos, videos, documentales, escenas de cine, PowerPoints, canciones, etc., todos ellos con la solidaridad y otros valores humanos.' A 'Quién soy' section follows. The main content area features several thumbnail images of posts, including one about a military operation in Ukraine and another about violence and war. To the right, there is a sidebar with a 'Seguir' button and a 'Estas siguiendo este blog' section.

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 'Instituto de la Bondad en Acción'. At the top, there is a logo for 'Instituto de la Bondad en Acción' and the URL 'institutodelabondadenaccion.com'. Below the logo, there is a large image of a hand holding another hand. The main content area features the text 'Instituto de la Bondad en Acción'. At the bottom, there is a footer with the logo and text 'INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ' and a small note: 'Después de más de cuatro años de investigación específica sobre el tema, el pasado mes de noviembre de 2019 Jaume Soler, Mercè Conangla y Xavier Guix crearon en el seno de la Fundación Ecología Emocional el Instituto de la Bondad en Acción, formado por un equipo pluridisciplinar que pone el foco en la divulgación de este VALOR-ACCIÓN.'