

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 17 – 22 DE DICIEMBRE 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

Lo valioso de lo pequeño

- Buscando hacer grandes cosas podemos caer en la teorización y cierta inoperancia al sentirnos desbordados por todo el trabajo de siembra de bondad que tenemos por hacer. **Es clave centrarnos en pequeñas acciones**, pero constantes acciones a practicar en nuestra realidad cotidiana.
- Cuando trabajamos en grupo podemos caer en la trampa de la dilución de responsabilidad. *Alguien* va a hacer lo que tratamos. Esperamos que *alguien* se encargue de recordarnos lo acordado, que *alguien* mueva ficha. Así pasa el tiempo sin que lo acordado se realice. **Es clave asumir nuestra responsabilidad personal y ser promotores de cambio positivo en nuestras propias vidas y en los diferentes ecosistemas en los que participamos.**
- Las prisas son un factor que atenta contra la bondad, generando un entorno donde se va a lo urgente, dejando de lado lo importante. **Es clave adoptar tiempos más lentos**, más humanos, que permitan crecer la ternura, la compasión, y todos los ingredientes que componen la bondad.

Por Mercè Conangla, *Institut Bondat en Acció*

Sobre la importancia de completar círculos

Cuando acaba un año tengo la percepción de que se cierra un círculo, que algo que iniciamos en enero llega a su final. Supongo que a muchos de vosotros os pasará algo parecido. Y, como a nuestro cerebro no le gustan las cosas incompletas, tengo que hacer el esfuerzo de cerrar lo iniciado. Esto supone revisar lo realizado, darme cuenta de lo pendiente, agradecer lo logrado, perdonar lo que hice mal o el mal que me hicieron y, sobre todo, integrar los aprendizajes que he hecho durante el camino... cerrar, cerrar...para poder iniciar algo nuevo.

Cuando pongo el foco en el tema de la Bondad que nuestra **Fundació Ecología Emocional** dentro del **Institut Bondat en Acció**, fijó como uno de los ejes con los que aportar al mundo, me doy cuenta de muchas cosas que quiero compartir con vosotros. Ahí van algunas reflexiones...

Feliz cierre de 2023. Y ¡mucha bondad en acción en nuestras vidas!

REFLEXIONES



FOTO: PIXABAY

ENTENDER PROGRESIVAMENTE

Leticia Soberón Mainero Àmbit Maria Corral

<https://ambitmariacorral.org/es>

(Publicado en revistare.com, edición en castellano)

¿Nos ha sucedido en ocasiones el haber repetido algo mil veces, y tener la impresión de que el otro no se entera? Sean hijos, pareja, compañeros de trabajo, jefes, padres... Una y otra vez repitiendo frases, exhortaciones, indicaciones... Nada. No hay efecto ninguno. Y viene rápido el reproche: «¡Es que no me escuchas!».

Pues no siempre es así. No es que no nos escuchen, es que entender ciertas cosas es progresivo. Hay muchos temas que todo ser humano tarda en asimilar. Sobre todo los que atañen a nosotros mismos, a nuestro comportamiento y modos de hacer las cosas. Cuando alguien nos hace de espejo, puede suceder que oímos y oímos unas frases que, por algún motivo, nos dicen poco. Sin embargo, un día cobran sentido más pleno en nuestra cabeza. De repente esas palabras archiconocidas toman relevancia, significado, un sentido renovado. «Ahora entiendo lo que me decía (mi madre, mi hijo...)». Es como un ¡Eureka! agrio dulce porque tal vez nos refleja algo de nosotros mismos que no queríamos o no podíamos ver.

La comprensión de asuntos que nos atañen personalmente suele ser lenta; algo tiene que cambiar dentro de nosotros para que seamos capaces de asimilarlos. Desbloquear resistencias, flexibilizar rigideces, cambiar de perspectiva, bajar la guardia... Las palabras pueden resbalar por la superficie de nuestra conciencia o tener un eco diferente en nuestro interior según las experiencias recientes, los dolores o alegrías que hemos vivido, el crecimiento de nuestra capacidad de ponernos en la perspectiva del otro, de distanciarnos de nosotros mismos, de asumir nuestros límites, y también seguramente de nuestra capacidad de amar.

Ante la poesía o las frases de contenido filosófico nos sucede lo mismo; y obviamente, con los textos religiosos. Temas que nos hacen crecer, que nos cuestionan o impulsan a un cambio... Van adquiriendo colores nuevos con el paso del tiempo y de nuestras vivencias. Por ejemplo las paráboles y frases de Jesús de Nazaret, que forman parte de nuestra cultura. Se entienden de modo básico en un primer momento, pero las vamos asimilando «por capas» de distinta profundidad; van adquiriendo densidad y significado nuevos en cada fase de nuestra vida, conforme madura nuestra fe, conforme vamos ampliando nuestro horizonte de vivencias. En un momento se hace el «clic» interior y se ilumina una parte de nuestro camino como nunca antes lo había hecho.

Comprender las cosas es progresivo. Es un diálogo de acercamiento a los demás, que nos reflejan verdades a veces muy grandes, o sus flecos pequeños –las verdades cotidianas– que configuran el vivir. Por eso hay que tener paciencia, con uno mismo y con los demás. No seamos racionalistas. No por el simple hecho de entender las palabras de un enunciado, la persona ha captado la hondura de una llamada al crecimiento.

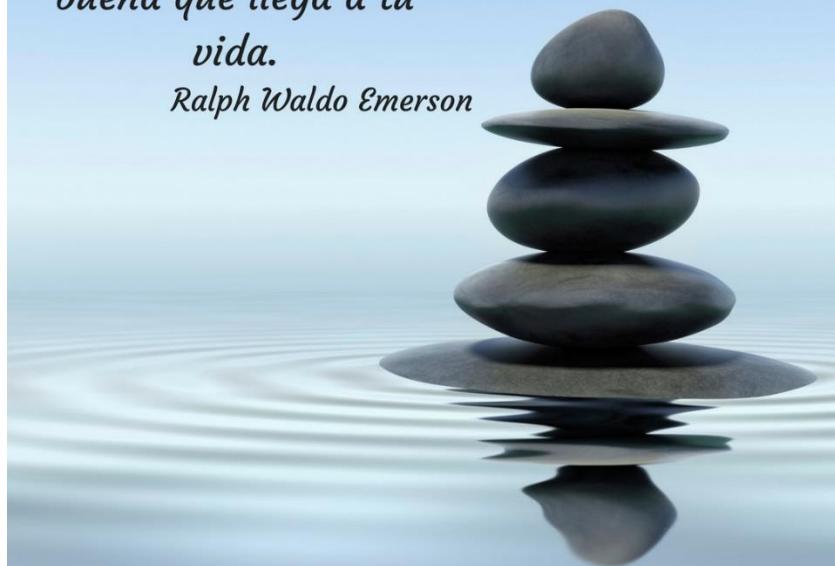
Sucede lo mismo con los grupos y también con la humanidad en su conjunto: somos lentos para entender los mensajes que nos vuelven de la realidad, impactada por nuestras decisiones. Tardamos en entender.

La verdad y sus flecos se asimilan de manera existencial. El camino de la vida –personal y colectiva– se transforma así también en un itinerario de comprensión progresiva para la que es necesario tener paciencia. Insistir, sí. Reformular, ofrecer sobre todo coherencia por nuestra parte, toda la posible. Pero sin ira. La persona, nosotros mismos, entenderemos cuando estemos preparados para ello.

Cultiva el hábito de agradecer cada cosa buena que llega a tu vida.

Ralph Waldo Emerson

BUENAS PRÁCTICAS



FELICITAR Y AGRADECER CADA ACTO DE BONDAD QUE ENCONTREMOS EN EL CAMINO

Mercè Conangla

Respiremos con conciencia y profundidad. Agradezcamos todos los pequeños indicios de bondad, de los que sólo nos daremos cuenta si aplicamos los aprendizajes anteriores. A modo de muestra de algo que todos podemos hacer:

En mi manzana de casas hay una de las aceras que, a pesar de las hojas que caen y de las basuras que algunas personas lanzan, siempre está limpia e impecable. Hace tiempo observé que uno de los porteros de las casas, no se limitaba a barrer delante de la puerta del inmueble, sino que ampliaba la zona a más de la mitad de la manzana de casas. Y lo hacía sin que nadie se lo pudiera mandar, lo como si lo que hacía fuera lo más importante del mundo.

Así que hace unos días me decidí:

- ¡Hola, buenos días! Verá, yo soy vecina de esta zona y me he dado cuenta de lo limpia que está esta acera. Veo que usted cada día la barre con cuidado. Yo quiero agradecerle su trabajo, porque hace que sea más agradable caminar por esta calle. Le felicito por hacer mucho más que su trabajo, en beneficio de todos.

El hombre me miró con asombro. Posiblemente nadie se lo había agradecido nunca. A su vez me dio las gracias.

Ahora cuando paso nos saludamos con complicidad. Algo cambió. Seguramente este pequeño agradecimiento fue para él una vitamina emocional. Pero, para mí, sin duda un chute de vitaminas. Porque me sentí bien expresando algo que sentía pero que se quedaba en mi interior. Porque puse en mayor coherencia a mi eje PEA (pensamiento-emoción-acción). Porqué de esto trata la bondad, de detectarla, de sentirla, de expresarla, de compartirla.



ACTOS DE BONDAD

Se enteró de que un niño había perdido un objeto invaluable y pasó días buscándolo hasta hallarlo: "Emocionante". (7-12-2023)

https://www.clarin.com/viste/entero-nino-perdido-objeto-invaluable-paso-dias-buscandolo-hallarlo-emocionante_0_6mILFGXnmt.html

Empleos, no cárcel: la decisión de un juez harto de enviar jóvenes a prisión. (10-12-2023)

<https://lacarabuenadelmundo.com/empleos-no-carcel-la-decision-de-un-juez-harto-de-enviar-jovenes-a-prision/>



Chema de Isidro: el chef de las oportunidades. (26-10-2023)

<https://www.rtve.es/noticias/20231026/chema-isidro-chef-oportunidades/2455666.shtml>

Escuchó tiros, salió a la calle y habían matado a su hijo: ahora encara una noble iniciativa. (9-11-2023)

https://www.clarin.com/policiales/escuchó-tiros-salio-calle-matado-hijo-ahora-encara-noble-iniciativa_0_CC1yqtO2QQ.html



Lluvia de peluches, la bonita iniciativa solidaria del Betis para que todos los niños tengan su regalo en Navidad. (11-12-2023)

https://www.lasexta.com/programas/arusitys/lluvia-peluches-bonita-iniciativa-solidaria-betis-que-todos-ninos-tengan-regalo-navidad_202312116576ae5462c50d0001c8fe97.html





PERSONAS SOLIDARIAS

PETER NORMAN, HÉROE POR ACCIDENTE

Ramon Radó – Revista Valors <https://valors.org/>

La fascinación humana por las cifras redondas ha hecho reaparecer el nombre de Peter Norman.

Los cincuenta años de los Juegos Olímpicos de México (1968) han devuelto las imágenes de un joven blanco, más bien bajito, en el podio de los doscientos metros lisos. Con él estaba Tommie Smith y John Carlos, con los puños levantados en señal de protesta por la segregación racial en Estados Unidos.

El joven blanco era Peter Norman, un profesor de Educación Física australiano que había empezado a correr de adolescente. Era aprendiz de carnicero, pero su padre tomó prestadas unas zapatillas para entrenarlo y lo convirtió en atleta olímpico. Smith y Carlos eran dos de los mejores atletas del mundo y todos daban por hecho que uno de ellos se llevaría la medalla de oro. Pero nadie contaba con que Norman también fuera allá. De hecho, se pasó buena parte de la carrera en sexto lugar, pero al final remontó y acabó en segunda posición. A la sombra de la historia, Norman jugó un papel clave para que la foto fuera una realidad. Entre el final de la carrera y la entrega de medallas, Smith y Carlos le explicaron qué querían hacer. En el podio, se descalzaron, lucieron una insignia del Proyecto Olímpico para los Derechos Humanos, se pusieron guantes negros e hicieron el saludo del “black power”... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/04/16/peter-norman-heroe-por-accidente/>

HISTORIAS HUMANAS

DOCUMENTAL “LA VIDA EN DOWN”

La vida en Down es un reportaje sobre las personas con síndrome de Down, más de 34.000 en España.



2

El programa contará con protagonistas de todas las edades y mostrará la integración que han logrado en la sociedad en los últimos años.

Ellos serán los que hablen de la integración que existe actualmente en la sociedad. Hace 30 años se les escondía en casa. Hoy estudian, trabajan y quieren llevar una vida como la de cualquiera. La atención temprana y la confianza en que pueden alcanzar los retos que se propongan han mejorado su expectativa de vida. Viven más años y con más calidad.

<https://www.rtve.es/play/videos/cronicas/cronicas-vida-down/2777414/>

BUENAS NOTICIAS

Unos 500 mayores participan en el Paseo de la Ilusión de Córdoba gracias a los taxistas. (19-12-2023)

<https://www.diariocordoba.com/cordoba-ciudad/2023/12/19/500-ancianos-participan-paseo-ilusion-96051647.html>



Ley Pionera en la UE para la regulación de la Inteligencia Artificial. (11-12-2023)

<https://enpositivo.com/2023/12/11/ley-pionera-en-la-ue-para-la-regulacion-de-la-inteligencia-artificial/>

Hito histórico: el Gobierno central y la Junta de Andalucía, casi dos años después, llegan un acuerdo por Doñana. (28-11-2023)

<https://es-decidirdiario.com/2023/11/hito-historico-el-gobierno-central-y-la-junta-de-andalucia-casi-dos-anos-despues-llegan-un-acuerdo-por-donana/>

El voluntariado en España crece en 2023. (14-12-2023)

<https://www.cuentamealgobueno.com/2023/12/el-voluntariado-en-espana-crece-en-2023/>

El Papa pide a los jóvenes que difundan buenas noticias en las redes sociales. (14-11-2023)

https://www.eldebate.com/religion/vaticano/20231114/papa-pide-jovenes-difundan-buenas-noticias-redes-sociales_153637.html

OTRAS SOLIDARIADES

AVERGONZADOS DE COMPRAR

Judith Vives – Revista Valors <https://valors.org/>

El movimiento Köpskam castiga a través de las redes sociales aquellos que “presumen” de sus adquisiciones y el “No buy year” anima la gente a no comprar ropa durante un año.



En una época de exceso consumista, en que nos hemos acostumbrado a comprarnos ropa que prácticamente usamos y tiramos, una nueva tendencia quiere intentar revertirlo. Es lo que se denomina Köpskam, un concepto nacido en Suecia que describe la “vergüenza de comprar”, especialmente en relación con la moda. Esta “vergüenza de comprar” nace cuando nos hacemos responsables ante el coste climático y los problemas que para el planeta supone estar comprando ropa constantemente para cumplir las tendencias de la moda. Y es que, según un informe de la ONU, una pieza se utiliza de media en los países occidentales entre siete y diez veces antes de ser rechazada... (*Sigue en el enlace*)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/06/24/avergonzados-de-comprar/>

CANCIONES

EL ARRIERO VA

En las arenas bailan los remolinos,
el sol juega en el brillo del pedregal,
y prendido a la magia de los caminos,
el arriero va, el arriero va...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/10/02/50-02-031-el-arriero-va/>

BUEN HUMOR

EL REGRESO DEL INDIO *Les Luthiers*

Nuestro canto llega fluyendo de los Andes, como la lava que fluye de las más altas cumbres andinas. Somos el conjunto “Lavandina”...

<https://www.youtube.com/watch?v=UZw9ZKdF77o>

RECURSOS CON VALORES

VÍDEOS

Vídeo-cuento IDEAL LOCO

Vive la leyenda del aquero que apuntó a la luna y alcanzó la maestría. Soñar en grande nos hará llegar lejos. *Claudia Villaseñor*

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

PLAYA Y MONTAÑA

Una historia de superación en torno a las enfermedades raras.



<https://www.youtube.com/watch?v=2dFtnHWbBlw&t=13s>



PELÍCULAS

Escena de QUE VERDE ERA MI VALLE

En un pueblo minero de Gales viven los Morgan, todos ellos mineros y orgullosos de serlo y también de respetar las tradiciones y la unidad familiar. Sin embargo, la bajada de los salarios provocará un enfrentamiento entre el padre y los hijos; porque mientras éstos están convencidos de que la unión sindical de todos los trabajadores es la única solución para hacer frente a los patronos, el cabeza de familia, en cambio, no quiere ni siquiera oír hablar de sindicatos ni de socialismo...

https://www.youtube.com/watch?v=Z3U_zVoxblg&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=32



DILEMAS ÉTICOS

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

El movimiento Black Lives Matter ha provocado un debate sobre la necesidad de censurar, revisar o contextualizar productos culturales actuales o antiguos que hoy puedan ofender ciertas minorías... (Segueix a l'enllaç)

¿REVISIONISMO O CENSURA?

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/08/17/revisionismo-o-censura/>



MENSAJES CON VALORES



Si humor gastar pudiera, con más salud sospecho que viviera. *Lope de Vega*

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

Una persona sin sentido del humor es como un carro sin amortiguación: todas las piedras del camino le hacen sacudirse. *Henry Ward Beecher*

En el fondo tener sentido del humor es ser consciente de la relatividad de las cosas. *Antonio de Senillosa*

LA IMPORTANCIA DEL SENTIDO

Tres albañiles trabajan en una obra. Una persona se acercó al que está arrastrando bloques de un lado a otro y le preguntó:

- ¡Oiga buen hombre! ¿Qué es lo que está haciendo?
 - ¿No lo ve acaso? -contestó malhumorado el hombre-. Estoy apilando bloques.
 - ¡Oiga buen hombre! ¿Qué es lo que está haciendo? –preguntó el curioso al segundo albañil.
 - ¿Acaso no lo ve? Estoy levantando un muro -respondió el segundo, molesto por la interrupción.
 - ¡Oiga buen hombre! ¿Qué es lo que está haciendo? -interpeló de nuevo el curioso esta vez al tercer albañil.
- El hombre, dejó lo que hacía por un momento, se levantó, miró con orgullo al que preguntaba y le respondió:
- Estoy construyendo el hospital del pueblo.

¿Desde dónde hablaba cada uno de ellos? El primero desde el cansancio y el mal humor, posiblemente viendo su trabajo como una prisión obligada y necesaria. El segundo desde la simpleza de la evidencia no miraba más allá. El tercero, en cambio, miraba su quehacer con visión de conjunto. Veía más allá de lo parcial, era capaz de ver el hospital finalizado y su participación en este proyecto le llenaba de orgullo. Se había conectado a su sentido, que es una fuente de energía emocional inagotable aunque aparezcan frustraciones e impedimentos en el camino. Recordar el “para qué” nos conecta a la fuente que nos permite perseguir sueños y objetivos y continuar intactos a pesar de las dificultades.



Nosotros somos una manifestación viva y palpable de este hermoso y generoso planeta. Y, en el momento en que nos damos cuenta de ello, nuestra relación con la Tierra empieza a cambiar, porque ya no la vemos con la misma indiferencia que antes y empezamos a tratarla con más cuidado.

Entonces, nos enamoramos de ella y, cuando nos enamoramos de alguien o de algo, se desvanece toda separación. En tal caso hacemos, por la persona amada, todo lo que está en nuestra mano, lo que nos proporciona mucha alegría y satisfacción.

Esta es la relación que cada uno de nosotros puede establecer con la Tierra.

Thich Nhat Hanh

"Cambio Climático Emocional". M. Conangla i Jaume Soler. Amat Editorial

Todo el equipo de FUNDACIÓN ECOLOGÍA EMOCIONAL os deseamos que durante el 2024 seamos capaces de enamorarnos de la vida y de ponernos al servicio de este hermoso y generoso planeta y de los seres que lo habitan. ¡Felices Fiestas y mucha Bondad en Acción!

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://lasoliditatunbonremtoi.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 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

The screenshot shows the homepage of the blog. At the top, there's a logo for 'La solidaridad... ¡un buen remedio!' and the URL 'lasolidaridadunbuenremedio.com'. Below the header, there's a section titled '¿Quién soy?' with a small profile picture. The main content area displays several thumbnail images of blog posts, such as '¿LA VIOLENCIA GENERA MÁS VIOLENCIA?', 'FRASES SOBRE LA GUERRA Y LA PAZ', and 'DOCUMENTALES DE ACTUALIDAD CIENTÍFICAS'. To the right, there's a sidebar with a section titled 'Estás siguiendo este blog' and a form to enter an email address to receive notifications. A 'Seguir' button is also present.

The screenshot shows the homepage of the 'Instituto de la Bondad en Acción'. The header features the institute's name in large white text on a blue background. Below the header, there's a large photo of a person's hand. At the bottom of the page, there's the 'INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ' logo and some footer text in Spanish.