

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N° 18 – 26 DE ENERO 2024



¿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

### ¿SOLIDARIDAD OBLIGATORIA?

Jaume Soler i Lleonart - Institut Bondat en Acció

#### El contexto

... Marlaska dice que el Gobierno impulsará la “solidaridad obligatoria” entre regiones para distribuir a los menores migrantes (El País, 15.12.23)

... **La solidaridad no es esto.** Los impulsores del Pacto de Migración y Asilo desvalorizan una palabra, solidaridad, que en sus textos y comparecencias pierde significado y esencia, le quitan dignidad cuando la usan sin creer en ella.

(Jaime Pérez-Llobet, 29.12.23)

... Fernando Grande-Marlaska, habló de que la solidaridad tendrá que ser “obligatoria”. No debería ser así, pero **si no hay otra opción, hay que hacerlo.** (La Vanguardia, Jordi Juan, 03.01.24)

#### La reflexión

Quiero compartir con todos vosotros mi reflexión sobre el tema que surgió a finales del 2023 y que une dos conceptos, antagónicos, según mi punto de vista: **solidaridad y obligatoriedad**.

Según la Real Academia de la lengua, la palabra solidaridad significa: *Adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros.*

Personalmente me gusta más esta: *La solidaridad es un valor personal que supone la capacidad que tienen los miembros que pertenecen a una comunidad de actuar como un todo para el bien de todos.*

Y, si vinculamos el concepto solidaridad con el de **BONDAD EN ACCIÓN**, la solidaridad se enmarca en la palabra “acción” dirigida al “bien común”. Y esto supone, conciencia del otro, empatía, compasión, ternura, generosidad, respeto, interdependencia, intersomos... y toda la gama de valores que nosotros vinculamos con “bondad”.

Por tanto, el ejercicio de la solidaridad requiere diferentes condiciones:

1. **Conciencia** de la existencia del otro. No vivo solo. La persona que soy, es el fruto de numerosas colaboraciones. Con-vivo e “**intersoy**” con ellas. Su bien, repercute en mi bien; su sufrimiento, aumenta mi sufrimiento.
2. **Libertad**: Yo puedo elegir dirigir mi energía al bien común, pero nadie puede obligarme a hacerlo.
3. **Responsabilidad**: Respondo de mis elecciones y asumo las consecuencias.

*Un valor, se muestra, se educa, se propone, se enseña, se ejemplifica... en ningún caso se impone. De ser así, se convierte en otra cosa. Para mí, “solidaridad obligatoria” ya no sería solidaridad, sólo una tasa más que no despertaría corazones, sino que obligaría voluntades.*

## REFLEXIONES

### DE LAS PALABRAS A LOS HECHOS

Xavier Serra – Revista Valors <https://valors.org/>

Las acciones nos cambian más que los discursos. El ejemplo arrastra al bien, o al mal, más que una arenga. El exitoso lema clásico “*facta, non verba*” es muy claro sobre la necesidad que hechos y acciones sean consistentes con los propósitos y declaraciones. En sentido contrario, quien no hace lo que predica queda completamente desacreditado.

Supongo que todos notamos una creciente carencia de compromiso en bastantes ambientes sociales y ciudadanos. Sé que hay muchos jóvenes que ayudan a las ONG, sé que siempre hay héroes en las desgracias o calamidades, sé que se dan medallas a quienes perseveran en la acción social. Pero, con todo, el escabullirse de lo que cuesta es frecuente, especialmente si no se nota demasiado o nadie nos lo reprocha.

He pasado tres semanas de agosto en Cracovia. Impacta el sufrimiento sucesivo de tanta gente bajo el nazismo, el estalinismo, la arbitrariedad. En una modesta tienda del histórico monasterio benedictino de Tyniec, en el distrito de Dębniki, me compré una camiseta: Llevaba impreso “*Bezczynność jest wrogiem duszy*”, que viene a significar “la ociosidad es enemiga del alma”.

Ahora digo muy fuerte a los jóvenes, y a los de mediana edad, que hay que actuar: no basta con asomarse a la ventana para cotillear qué pasa en el mundo. Esto solo se lo podemos consentir, y no siempre, a los ancianos, a quienes tengan las fuerzas muy menguadas.

En el aeropuerto de Leeds, camino de Polonia, adquirí un sencillo libro: *Stop Talking. Start Doing*, de Shaaasmund, una emprendedora inglesa. Está lleno de citas, dibujos, aforismos... Se recuerda que Shakespeare decía que “*What is past is prologue*”: hay que vivir desde el presente, ponerse a mejorar las cosas, porque “la indecisión, con el paso del tiempo, acontece una decisión”. No nos tenemos que precipitar ni caer en un activismo alocado: seríamos peligrosos. Pero sí que hay que tener un proyecto, un plan, incluso un calendario.



Y, escuchad: si lo estropeamos un poco, o no sale del todo bien, o se ríen de nosotros... Mirad, esto es mejor que la inutilidad de una vida vegetada “a la defensiva”. “Quién tiene boca se equivoca”, me repetía hace años una risueña alumna; ahora bien, quien nunca hace nada, ¡se equivoca siempre!

Se estudia en Psicología que la “procrastinación” es dejar para más adelante acciones o actividades que habría que atender para hacer ahora otras, más irrelevantes y agradables. Es un trastorno del comportamiento, fruto de percibir la incomodidad o el estrés de lo que tendríamos que hacer. Muy a menudo, “atrasar” lleva a “dejarlo correr”.

Los chinos dicen que “hablar no cocina el arroz”. Sabio dicho: hay que pasar a la acción, a los hechos. Seamos operativos, con tres consejos: a) ¿usamos una agenda?: ¡hagámosle caso!; b) bloqueemos “los ladrones del tiempo”, que nos lo roban (Youtube, tonterías, pereza...); y c) miremos de “priorizar”, en lugar de “atrasar”.

Además, siempre nos es útil recordar aquello del “*Think global, act local*”, atribuido al innovador sociólogo escocés Patrick Geddes, a principios del s. XX. La mentalidad procrastinadora es, en cambio, de desconcierto, nos lleva a no hacer nada, a no enredarnos en desafíos ambiciosos ni siquiera cercanos, que nos parecen quizás agobiantes, desafiantes, peligrosos, tediosos.

En breve, es aquel “mañana empezaré a estudiar” de un compañero mío de clase, buen chico, de hace cuarenta años. Y ¿saben qué? Todavía ahora no ha empezado.





## BUENAS PRÁCTICAS

Sin embargo, la compasión extiende su campo que deriva en una sensibilidad particular hacia el otro, con una mente abierta a la observación sin juicio y un corazón dispuesto a la construcción del vínculo más oportuno y cercano.

En este mismo sentido, la compasión no es sinónimo de lástima, concepto que en ocasiones se toma como sinónimo, pero no es así, porque mientras que la lástima nos sitúa mentalmente en un lugar de superioridad frente al otro y su circunstancia, en la compasión nos vemos como iguales. Cada situación e incluso adversidad se vive de manera única y particular para cada ser, pero el sentimiento de acompañamiento es universal, al ser el lenguaje del corazón.

La compasión nos abre las puertas para la construcción de puentes entre los seres que nos rodean, no solo humanos, por cierto, y se convierte en la herramienta para desplegar el amor a mis semejantes, empezando por reconocerlos y hacer el descubrimiento profundo de “*a quien tengo enfrente*”, más allá del aspecto físico, el estado emocional y mental, y discurso que percibo del otro.

Pero la compasión hacia el otro inicia con la compasión hacia uno mismo, dado que, si no puedo hacer un reconocimiento de mi propio ser y esencia, además de alimentar mi propio rechazo, castigo y juicio severo, de qué manera puedo ser sensible al otro. Aunque a veces volteamos la mirada compasiva hacia el otro y tendemos nuestra mano, pero nos desdibujamos a nosotros mismos. Se podría decir que la compasión es un sentimiento que a veces resulta escaso.

Hemos venido explorando cada uno de los valores antídoto en función de la investigación realizada con jóvenes universitarios, con base en el instrumento tomado del texto de Bondad en Acción, lo que nos ha permitido conocer más sobre como perciben e interiorizan los estudiantes cada uno de estos valores en esta muestra representativa...

*(Sigue en el enlace)*

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuarto-valor-antidoto-de-la-bondad-en-accion-practicar-la-compasion-puede-ser-un-principio-universitario/>

## CUARTO VALOR-ANTÍDOTO DE LA BONDAD EN ACCIÓN

### PRACTICAR LA COMPASIÓN, PUEDE SER UN PRINCIPIO UNIVERSITARIO

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

*Si comienzas a entender lo que eres sin intentar cambiarlo, lo que eres se someterá a una transformación.*

*Jiddu Krishnamurti*

Podemos pensar en la compasión y se abrirían un mar de posibilidades y acercamientos de orden filosófico o científico, porque siempre existen caminos para hablar de ella y más cuando nos enfrentamos a situaciones adversas donde la necesidad de vernos y acercarnos, abrazarnos y sentirnos en el alma, se transforma en energía vital para continuar el sendero.

Si nos vamos por la definición que se encuentra en el diccionario de la Real Academia, la palabra compasión se asocia con sentimiento de pena, ternura y de identificación con los males de alguien y si bien la compasión tiene que ver con todas estas ideas, resulta insuficiente, para entenderla en su justa medida y la importancia que tiene como uno de los valores antídoto de la Bondad en Acción.

Sin duda, hablar de compasión es hablar de un sentimiento de pena, que parte de la percepción del otro y que genera una interpretación que le damos a ese otro y sus fragilidades.



## ACTOS DE BONDAD

**El gesto viral de una peluquera de Galicia con un granadino que vive en la calle.**

<https://www.ideal.es/granada/gesto-viral-peluquera-galicia-granadino-vive-calle-20231202002839-nt.html>

**De campeón de natación a rescatista en el Mediterráneo, la otra vida de Eduardo Blasco.**

<https://elpais.com/videos/2023-11-03/video-reversibles-la-otra-vida-del-campeon-eduardo-blasco.html?autoplay=1>



**Pan y Peces, los pobres del padre Javier.**

<https://www.rtve.es/noticias/20231116/pan-peces-pobres-padre-javier/2460791.shtml>

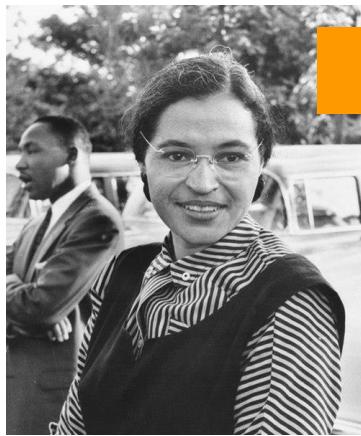
**María Eugenia Sconfienza, una mujer en la incansable misión de que las personas en situación de calle consigan trabajo.**

[https://www.clarin.com/sociedad/maria-eugenia-sconfienza-mujer-incansable-mision-personas-situacion-calle-consigan-trabajo\\_0\\_VpPh5pdvYw.html](https://www.clarin.com/sociedad/maria-eugenia-sconfienza-mujer-incansable-mision-personas-situacion-calle-consigan-trabajo_0_VpPh5pdvYw.html)



**Es médico, cree en el poder sanador de la música y canta en los hospitales: “Los pacientes necesitan algo más”.**

<https://tn.com.ar/sociedad/2023/10/28/es-medico-cree-en-el-poder-sanador-de-la-musica-y-canta-en-los-hospitales-los-pacientes-necesitan-algo-mas/>



## PERSONAS SOLIDARIAS

### ROSA PARKS

<https://mujeresbacanas.com/>

Se negó a cambiarse de lugar en un bus y sentarse atrás por ser afroamericana; así Rosa Parks se convirtió en la dama de los derechos civiles de Estados Unidos.

Nacida en Alabama en 1913, Rosa se vinculó con los movimientos civiles contra el segregacionismo antes del incidente del bus. En 1949 se convirtió en asesora de la National Association for the Advancement of Colored People (NAACP), la que promovía la igualdad de derechos y el cese de prejuicios de casta y raza. Luego, en 1955, vendría el famoso momento en el bus que terminaría con Rosa en la cárcel, enjuiciada por violar una ley local y pagando una multa de 14 dólares.

Con 42 años, esta modista se disponía a volver a su casa en bus, el cual en esa época estaba dividido por una línea que señalaba que los blancos se sentaban delante y los negros detrás. Los asientos del medio podían ser usados por los negros en el caso de que los blancos no los requirieran. Fue este el caso de Rosa junto a tres personas más de color, a quienes el chófer del bus los instó a moverse hacia atrás cuando un pasajero blanco subió. Rosa no se levantó de su asiento y con ese simple gesto la historia de los derechos civiles cambiaría para siempre. (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/11/19/rosa-parks/>



## HISTORIAS HUMANAS

### DOCUMENTAL “A CONTRACORRIENTE”

Dani, David, Iván. Tres nombres, una historia. Tres hermanos y un gen maldito. Miguel y Mari Lola, padres, amigos y camaradas. Cincuenta y cuatro primos.



Una historia de superación colectiva frente a lo desconocido y lo inevitable. Una historia con presente, pasado y futuro, a contracorriente pero con un anhelo indestructible: un mundo mejor.

Este es un documental que viaja de lo local a lo global, de la intimidad a lo social, de la familia a la ciudadanía, un documental sobre la superación colectiva. (Ver enlace)

<http://colectivobrumaria.com/a-contracorriente/>

## BUENAS NOTICIAS



**Theresa Kachindamoto, jefa tradicional de Malawi: “Ninguna niña va a casarse bajo mi jurisdicción”.** (15-1-2024)

[https://elpais.com/planeta-futuro/2024-01-15/theresa-kachindamoto-jefa-tradicional-de-malaui-ninguna-nina-va-a-casarse-bajo-mi-jurisdiccion.html?sma=newsletter\\_correosideseado&utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=correosideseado\\_2024.01.15\\_3](https://elpais.com/planeta-futuro/2024-01-15/theresa-kachindamoto-jefa-tradicional-de-malaui-ninguna-nina-va-a-casarse-bajo-mi-jurisdiccion.html?sma=newsletter_correosideseado&utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=correosideseado_2024.01.15_3)

**España suma 32 años consecutivos como líder mundial en trasplantes y bate un récord histórico con 5.861 en 2023, un 7% más que el año anterior.** (17-1-2024)

<https://es-decididario.com/2024/01/espana-suma-32-anos-consecutivos-como-lider-mundial-en-trasplantes-y-bate-un-record-historico-con-5-861-en-2023-un-7-mas-que-el-ano-anterior/>

**Las emisiones de CO2 podrían comenzar a disminuir en 2024.** (9-1-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/las-emisiones-de-co2-podrian-comenzar-a-disminuir-en-2024/>

**Burgos es líder mundial en donaciones de sangre.** (9-1-2024)

<https://cadenaser.com/castillayleon/2024/01/09/burgos-es-lider-mundial-en-donaciones-de-sangre-radio-castilla/>

**El primer país del mundo que usa colillas usadas para asfaltar carreteras.** (15-1-2024)

[https://www.clarin.com/viste/primer-pais-mundo-usa-colillas-usadas-ASFALTAR-carreteras\\_0\\_VMM2jRy0ub.html](https://www.clarin.com/viste/primer-pais-mundo-usa-colillas-usadas-ASFALTAR-carreteras_0_VMM2jRy0ub.html)

## OTRAS SOLIDARIADES



### LAS INFRAESTRUCTURAS PÚBLICAS Y LA SOLIDARIDAD

*(Aunque haga ya 9 años que escribí este tema, lo publico por considerarlo plenamente vigente).*

Casi siempre que se tiene que hacer alguna infraestructura pública, y cada vez más, se producen grandes protestas por parte de los ciudadanos y colectivos más directamente afectados por su ubicación. Cuando se proyectan embalses, canales, líneas eléctricas de alta tensión, carreteras, autovías, líneas ferroviarias, aeropuertos o sus ampliaciones, prisiones, centros de acogida, tanatorios, mezquitas, depuradoras, vertederos, plantas de reciclaje, prospecciones petroleras, etc., se producen controversias, incluso disturbios y enfrentamientos, entre las partes posiblemente afectadas y las promotoras, sean éstas públicas o privadas. (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/07/02/05-05-las-infraestructuras-publicas-y-la-solidaridad/>

## CANCIONES

### AMIGO *Roberto Carlos*

Tu eres mi hermano del alma, realmente un amigo, que en todo camino y jornada está siempre conmigo...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/06/04/50-02-025-amigo/>

## BUEN HUMOR

### NEGLEAR *Cualca*

Palabra definida como explotar, utilizar abusivamente a un trabajador...

[https://www.youtube.com/watch?v=b\\_14dssDm5c](https://www.youtube.com/watch?v=b_14dssDm5c)

## RECURSOS CON VALORES

### ÁUDIOS

#### CUENTOS LOCUTADOS: ACASO LO HABÉIS PERDIDO ALLÍ

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-acaso-lo-habeis-perdido-alli/>

### VÍDEOS

#### EXPERIENCIA: MUJER MUSULMANA

Reacciones de la gente cuando a una mujer musulmana se la llama “terrorista”...

<https://www.youtube.com/watch?v=Rhno6En7I5U>

## PELÍCULAS

### Escena de LAS UVAS DE LA IRA

Tom Joad (Henry Fonda) regresa a su hogar tras cumplir condena en prisión, pero la ilusión de volver a ver a los suyos se transforma en frustración al ver cómo los expulsan de sus tierras...

<https://www.youtube.com/watch?v=nJM0gMdaYbk&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=2&t=21s>



## DILEMAS ÉTICOS

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

En Francia se han publicado listas de profesionales sanitarios especificando que son negros. ¿Es ético elegir el médico en función del color de la piel, la tradición cultural o el origen étnico? (Sigue en el enlace)

### LA LIBRE ELECCIÓN DE MÉDICOS

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/09/16/la-libre-eleccion-de-medicos/>



## MENSAJES CON VALORES

Cuando entiendas que hay otra forma de ver las cosas, entenderás el significado de la palabra tolerancia.

Dalai Lama



El que quiere en esta vida todas las cosas a su gusto, tendrá muchos disgustos en la vida.  
*Francisco de Quevedo*

La democracia es la necesidad de doblegarse de vez en cuando a las opiniones de los demás. *Winston Churchill*

Ahora más que nunca, las comunidades humanas dependen de una diversidad de talentos.  
*Ken Robinson*

Si no podemos poner fin a nuestras diferencias, contribuyamos a que el mundo sea un lugar apto para ellas. *John Fitzgerald Kennedy*

## LA TEORÍA LO AGUANTA TODO

*Un hombre es las diez palabras fundamentales que utiliza, los tres amigos que tiene y las cinco acciones más importantes que ha hecho. Gonçalo M. Tavares*

Y llegamos a la cuestión central.

Es la más difícil, puesto que la teoría lo aguanta todo. De hecho, casi lo sabemos todo y raramente nos llega una idea o un planteamiento que sea absolutamente desconocido y que nos sorprenda. De nada sirven todos los conocimientos que tengamos si no somos capaces de pasar a la acción, poniéndonos al servicio de nuestra mejora como personas y de la mejora de nuestra sociedad. De nada sirve estudiar mucho, aprender mucho, si todo se queda en un terreno puramente intelectual. En la práctica, seguiremos viviendo con planteamientos de generaciones anteriores si no somos capaces de revisar nuestras creencias heredadas, cuestionarlas, detectar lo que nos daña y sustituirlas por otras mejores.

Nuestro cerebro funciona con un software que incluye estas creencias. Y si pensamos que lo diferente a nosotros es malo, se pondrán en marcha circuitos neuronales que harán aflorar emociones como el miedo, el ansia, los celos, la rabia... y, entonces, nuestra conducta incluirá el rechazo, el cierre, la defensa o el ataque.

Solo cambiando estas instrucciones conseguiremos cambiar los resultados.



Foto Gerd Altmann - Pixabay

## 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://lasolidaritatunbonremei.com/>

Enric Segarra coordina **Bondad y Solidaridad**.

**La solidaridad... ¡un buen remedio!** [lasolidaridadunbuenremedio.com](https://lasolidaridadunbuenremedio.com/)

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.

Quién soy



Rusia y Ucrania: Vladimir Putin lanza una gran operación militar en territorio ucraniano

¿LA VIOLENCIA GENERA MÁS VIOLENCIA?



FRASES SOBRE LA GUERRA Y LA PAZ

La que no quieras para tí, no la quieras para nadie. NO HAGAS A LOS DEMÁS... 05



DOCUMENTALES DE ACTUACIONES SOSTENIBLES

Estas siguiendo este blog

Introduce tu dirección de correo electrónico para seguir este blog y recibir las notificaciones de las nuevas publicaciones en tu buzón de correo electrónico.

Introduce tu dirección

Seguir

## 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)

INSTITUT  
BONDAT  
EN ACCIÓ

**Instituto de la Bondad en Acción**

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 Fundació 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.



INSTITUT  
BONDAT  
EN ACCIÓ