

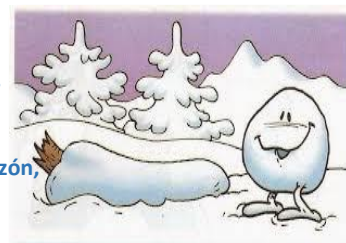
# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 19 – 23 DE FEBRERO 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

En un artículo del diario el País Semanal (diciembre 2023), Irene Vallejo, escribió:

*“La bondad asusta porque nos vuelve conscientes de la vulnerabilidad ajena, y de la propia. No queremos afrontar la fragilidad acechante de nuestros cuerpos. Preferimos el ideal de suficiencia, menos promiscuo, que promete fortaleza e independencia, al precio de aislarnos. Por eso, nos obsesionamos con encontrar la seguridad en el éxito y, en esa carrera despiadada, negamos la alegría y el disfrute de los actos generosos...”*

Desde el **Institut de la Bondat en Acció** iniciamos una nueva edición de la **Escola de Bondat en Acció**, con toda la ilusión de las primeras veces, con todo el entusiasmo de compartir con nuevos compañeros y compañeras, con nuevas personas dispuestas a formar parte de este programa. Un programa repleto de ingredientes para cocinar una sabrosa y nutritiva receta de Bondad en Acción.

¿Qué puede motivar a una persona a formar parte del programa de la Escuela de Bondad en Acción?

A mí, personalmente, poder cocrear un espacio protegido y de cuidado que me permita **amar y ser sensible a toda forma de vida**; en el que la **diversidad** esté presente, donde la **ternura** marque el tempo de mis quehaceres y la **compasión** el ritmo de la práctica. Donde exista un espacio en el que poder sembrar **gratitud** y agradecer todo aquello que la vida me regala; donde trabajar *en y para* una **cultura de paz**, que me conecte a la **humildad**, a la tierra fértil y los frutos sencillos. Donde la **amabilidad** sea mi vestido elegante y la **generosidad** abra mis manos y mi corazón. Donde la **belleza** cierre el círculo de esta receta y, a la vez, sea el alimento del alma, el nutriente para apreciar la vida como un don, como algo a cuidar y ser cuidado.

Os invitamos a degustar y a practicar cada uno de estos ingredientes en esta **nueva edición de la Escola de Bondat en Acció** para que la bondad deje de asustar y nos permita avanzar, paso a paso, hacia la alegría de estar vivos y vivir.

Iolanda Gasques  
Equipo impulsor Institut de la Bondat en Acció

## REFLEXIONES

### UNOS PENSAMIENTOS DE GANDHI PARA HOY

Assumpta Sendra i Mestre

<https://ambitmariacorrall.org>

«Haz como el sol que nace cada día, sin acordarte de la noche que pasó. Solo contempla la meta que no es tan difícil de conseguir. No te pares en lo malo que has hecho; camina en lo bueno que puedes hacer.» Releer estas sabias palabras del pensamiento de Gandhi anima a asumir cualquier situación cotidiana que toque vivir. Del mismo modo que el sol sale cada día también la persona despierta cada día a una nueva jornada. Desde esta nueva mirada, invita a avanzar en lo bueno que se ha de hacer y se puede hacer.

La pregunta es: ¿Y qué puedo hacer de bueno? ¡Hay tantísimo a hacer! A menudo pensamos que tenemos que cambiar el mundo y no es necesario llegar tan lejos, pero si es necesario tener una mirada atenta para darse cuenta de la realidad del entorno. También el mismo Gandhi dice: «Humildemente me esforzaré en amar, decir la verdad, en ser honesto y puro, en no poseer nada que no me sea necesario, en ganarme el sueldo con el trabajo, en estar atento siempre a lo que como y bebo, en no tener nunca miedo, en respetar las creencias de los demás, en buscar siempre lo mejor para todos, en ser un hermano para todos mis hermanos». Esta es una gran lección de vida que pide revisar las propias actitudes, como la humildad, honestidad, generosidad, justicia, respeto, igualdad... dispuestos a amar para valorar y reconocer de forma adecuada al otro.

Todo lo bueno que hacemos requiere un esfuerzo porque a veces es ir a contracorriente de la manera de hacer de la mayoría, ya que la persona solo mira por sus beneficios y se cierra en sí mismo sin percibir lo que sucede. También Gandhi dice que: «Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa.» Sabemos que cualquier gesto solidario pide una disposición. Y, en la actualidad, disponer de tiempo es la gran dificultad. Además, el tiempo, como la misma vida, son considerados como uno de los valores más preciados ante el ritmo acelerado que se vive.

Cada 30 de enero, en recuerdo del aniversario de la muerte de Gandhi, se celebra el

*Día Escolar de la No-violencia y la Paz* con el deseo de llevar a la práctica su mensaje básico: «Amor universal, No-violencia y Paz.

El Amor universal es mejor que el egoísmo, la No-violencia es mejor que la violencia y la Paz es mejor que la guerra». Palabras que resuenan con fuerza y que reclaman una cultura de la no violencia y de la paz. La Educación es el gran medio que posibilita hacer este trabajo en las escuelas y desde pequeños hay que familiarizarse en estos conceptos que parecen abstractos, pero tienen un profundo contenido tanto teórico como práctico.

Poner en práctica la filosofía de Gandhi puede beneficiar algunas de las realidades complicadas, conflictos que parecen no tener solución, obstáculos que perjudican la convivencia... Ante el escenario de la vida y de la sociedad, tenemos la certeza de que cualquier persona desea ser feliz. Gandhi dice que la felicidad consiste «en poner de acuerdo tus pensamientos, tus palabras y tus hechos.» Por lo tanto, hace un gran reclamo a la coherencia humana tan necesaria para vivir y convivir.

A menudo parece complicado llevar a cabo acciones humanas y se deja para el día siguiente, pero Gandhi nos recuerda: «Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir siempre». Es una actitud tan humana y realista que si realmente se lleva a la práctica comportaría cambios significativos.

El año 2019, celebrábamos los 150 años de nacimiento de Gandhi y se daba relevancia a su legado, y recientemente se ha recordado el aniversario de su muerte. Pasan los años y lo más sorprendente es que sus palabras son vigentes y podemos ponerlas en práctica hoy y ahora.





NIÑOS SOLOS EN BUENAS MANOS

## ACTOS DE BONDAD

**Acompañar a niños ingresados en el hospital que están solos, el pequeño gesto que los aleja del miedo.**

[https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/acompanar-ninos-ingresados-hospital-que-estan-solos-pequeno-gesto-que-aleja-miedo\\_20230513645f917c277db700015746ee.html](https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/acompanar-ninos-ingresados-hospital-que-estan-solos-pequeno-gesto-que-aleja-miedo_20230513645f917c277db700015746ee.html)

**Recorrió varios kilómetros en bicicleta para devolver una billetera que halló en el piso.**

[https://www.clarin.com/viste/recurrio-varios-kilometros-bicicleta-devolver-billetera-hallo-piso\\_0\\_Uii0dJcq2z.html](https://www.clarin.com/viste/recurrio-varios-kilometros-bicicleta-devolver-billetera-hallo-piso_0_Uii0dJcq2z.html)



**Se deja una cartera con 5.000 euros en Ronda y dos vecinos se la devuelven.**

[https://www.antena3.com/noticias/sociedad/deja-cartera-5000-euros-ronda-dos-ciudadanos-devuelven\\_20231122655df178533bd200010b1dbc.html](https://www.antena3.com/noticias/sociedad/deja-cartera-5000-euros-ronda-dos-ciudadanos-devuelven_20231122655df178533bd200010b1dbc.html)

**Los dueños de una joyería regalan la propiedad a los empleados.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/los-duenos-de-una-joyeria-regalan-la-propiedad-a-los-empleados/>



**Heroico perro salva a vecino de un incendio en su casa.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/heroico-perro-salva-a-vecino-de-un-incendio-en-su-casa/>





## PERSONAS SOLIDARIAS

### RIGOBERTA MENCHÚ

Rigoberta Menchú Tum es activista de los derechos humanos de Guatemala. Nació en el año 1958 en una numerosa familia campesina de la etnia indígena maya-quiché. Tras haber pasado una dura infancia y juventud, en medio de la lucha contra la guerrilla, la pobreza y la represión, ha podido dar solidez a su discurso y ser reconocida mundialmente por su activismo por los derechos indígenas.

Rigoberta Menchú es autora de muchos libros, entre ellos «Me llamo Rigoberta Menchú y así me nació la conciencia», donde cuenta su experiencia de vida en las aldeas indígenas, los problemas entre las comunidades y la forma como ha podido salir adelante y llegar donde está hoy, siendo una de las principales portavoces de esa realidad local. “Los niños tenían que ser como gentes adultas –cuenta- nunca han tenido contacto con juguetes de plástico, pero sí jugaban con la naturaleza, con los animales, con los árboles. Era una cultura diferente, de profundo respeto hacia la tierra”.

Con la represión de las clases dominantes guatemaltecas, las familias indígenas empezaron a unirse para reivindicar sus derechos, y ya de joven Rigoberta comenzó a relacionarse con la lucha en pro de su pueblo, objetivo que más tarde le costó la persecución y el exilio. Rigoberta cuenta que la extrema discriminación ha llevado a los pueblos indígenas a ocultar poco a poco su identidad, ya que el régimen trataba de quitar todo lo relacionado con la cultura y la religión propias de las aldeas... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/11/06/rigoberta-menchu/>



## CONFERENCIAS CON VALORES



Conferencia: “Exposición que un personaje público hace de un tema o área temática en particular”.

Pese a su duración, he aquí no una sino tres interesantes conferencias para que puedas elegir y ver la que más te interese. Además, todas ellas son muy gratificantes.

**Mario Alonso Puig - En todo ser humano hay grandeza** (69 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=f69n5VQLIQw>

**Ousman Umar - La crueldad de esta historia pertenece a miles de personas** (57 minutos)

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

**Maribel Martínez - Cómo educar a los hijos para que sean más responsables** (55 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=OC4xHVdhl8k>

## BUENAS NOTICIAS

**La capacidad mundial de energía renovable creció a un ritmo récord en 2023.** (29-1-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/la-capacidad-mundial-de-energia-renovable-crecio-a-un-ritmo-record-en-2023/>



**Japón: La sentencia sobre Rina Gonoï, victoria excepcional para las víctimas de agresión sexual.** (12-12-2023)

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/japon-la-sentencia-sobre-rina-gonoi-victoria-excepcional-para-las-victimas-de-agresion-sexual/>

**La vacunación reduce a la mitad la mortalidad entre las personas infectadas por el virus del Ébola.** (9-2-2024)

<https://www.msf.es/noticia/la-vacunacion-reduce-la-mitad-la-mortalidad-las-personas-infectadas-virus-del-ebola>

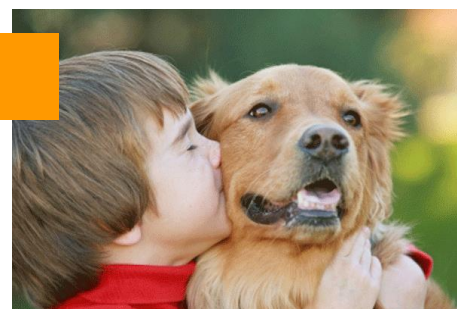
**Perro que no deja de cavar salva a todo el vecindario de una fuga de gas.** (6-2-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/perro-que-no-deja-de-cavar-salva-a-todo-el-vecindario-de-una-fuga-de-gas/>

**El Villamarín estrena una sala sensorial para personas con autismo.** (26-11-2023)

<https://as.com/futbol/primera/el-villamarin-estrena-una-sala-sensorial-para-personas-con-autismo-n/#tooltip1>

## OTRAS SOLIDARIDADES



### LOS DERECHOS DE LOS ANIMALES

El maltrato de animales comprende comportamientos que causan dolor, estrés u otros sufrimientos a los animales, cubriendo desde la negligencia en las atenciones básicas que requieren hasta el asesinato malicioso.

Algunas personas y colectivos consideran sólo como “maltrato” la crueldad intencionada y “innecesaria” contra los animales, mientras que otros incluyen también el sufrimiento infligido por otras razones que no aceptan como “necesarias” como, por ejemplo, la producción de carne, la obtención de pieles, su utilización en espectáculos y los experimentos científicos con animales... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/08/28/08-03-los-derechos-de-los-animales/>

## CANCIONES

### POBRE MI PATRÓN *Alberto Cortez*

Pobrecito mi patrón  
piensa que el pobre soy yo.  
Larara, larara...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/09/18/50-02-029-pobre-mi-patron/>

## RECURSOS CON VALORES

### ÁUDIOS

#### CUENTOS LOCUTADOS: ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-asamblea-en-la-carpinteria/>

### BUEN HUMOR

#### INTERPRETANDO A UN SOLDADO *Gila*

Primero voy a hacer una llamada importante  
porque tenemos un follón con la guerra...

<https://www.youtube.com/watch?v=048EgH1PPKQ>

### VÍDEOS

#### LA HISTORIA DE EDDY ZACARÍAS

Carpintero desempleado que decidió realizar otra  
actividad con una marioneta...

<https://www.youtube.com/watch?v=Dzji9DtIPW0&t=189s>

## PELÍCULAS

### Escena de LOS SANTOS INOCENTES

España franquista. Durante la década de los sesenta, una familia de campesinos vive miserablemente en un cortijo extremeño bajo la férula del terrateniente. Su vida es renuncia, sacrificio y obediencia. Su destino está marcado, a no ser que algún acontecimiento imprevisto les permita romper sus cadenas.

<https://www.youtube.com/watch?v=wEkPGwL3TNw&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=53>



## DILEMAS ÉTICOS



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

Una azafata de Fitur denuncia a través de las redes haber sido despedida porque la empresa no disponía de uniformes de su talla. ¿Cómo se puede evitar la cosificación de la mujer?

### DESPIDO POR UNA CUESTIÓN DE TALLA

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/10/23/despido-por-una-cuestion-de-talla/>



## MENSAJES CON VALORES



La recompensa de nuestro trabajo no es lo que obtenemos, sino en lo que nos convertimos. *Paulo Coelho*

Si la gente es buena sólo porque temen al castigo y porque esperan una recompensa, entonces verdaderamente somos un grupo lastimoso. *Albert Einstein*

Merece salir engañado el que al hacer un beneficio cuenta con la recompensa. *Séneca*

En la naturaleza no hay recompensas o castigos; hay consecuencias. *Horace A. Vachell*

## MODELOS DE INFLUENCIA

1956, Rosa Parks, una mujer afroamericana se negó a la demanda del conductor del autobús donde viajaba de ceder su asiento a una persona blanca, hecho habitual en aquella época. Rosa decidió que ya estaba harta de abusos y se negó a moverse. Esta pequeña conducta fue el inicio de un alud con consecuencias importantes para la evolución de los derechos de este colectivo. Hubo multas, prisión. Su acto provocó el boicot al autobús de Montgomery y se convirtió en un símbolo de resistencia civil y la lucha por los derechos humanos en los Estados Unidos y el mundo.

Margarita Barrientos vive en Villa Miseria Los Piletones de Buenos Aires. Tiene doce hijos y su marido perdió un brazo en un accidente. Ambos montaron un comedor popular que alimenta 1.600 niños. Su marido plantó huertas que aportan el “verde” al comedor. Son voluntarios. ¿Ejemplos imponentes, pero aislados? No lo parece.

Cada acción es importante por pequeña o local que parezca, porque incrementa la masa crítica que hará que algún día la balanza de la humanidad se decante por el paradigma de creatividad amorosa en lugar de hacerlo por la destructividad, la barbarie y la aniquilación. El “no puedo hacer nada” no sirve. Debemos cambiarlo por el “sí puedo, pero no quiero, es incómodo, da trabajo, prefiero quedarme en mi pequeño mundo, en mi zona cómoda y segura”. Tal vez parezca duro plantearlo así. Pero si ellos han podido... ¿que no podremos todos juntos?





**Formados**  
Escuela Formadora de Por un Mundo Más Justo

Foro JUAN BURGOS

**LIDERAZGO  
POLÍTICO Y BONDAD**

Mercè Conangla Marín | Institut Bondat En Acció

13 enero 2024 / 11:15-12:45 / Zoom

M+J + formados FORO JUAN BURGOS | Mercè Conangla - Bondad y Liderazgo Político / 2024-01-13

## POR UN MUNDO MÁS JUSTO

Ya podéis ver en el Canal de YouTube de Por un Mundo Más Justo la grabación del Foro Juan Burgos del sábado 13 de enero de 2024, con Mercè Conangla Marín, Cofundadora del modelo Ecología Emocional, Presidenta de Fundació Ecologia Emocional y miembro del Institut de la Bondat en Acció, sobre \*LIDERAZGO POLÍTICO Y BONDAD\*. Volvió a ser una sesión preciosa... y de las que merece la pena y será bueno ver o volver a ver.

<https://youtu.be/dp0PYXZZhms>

## 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**.



La solidaridad... ¡un buen remedio!

lasolidaridadunbuenremedio.com

Este blog, 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.

Quién soy

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 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)



INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

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 Ecologia Emocional el **Instituto de la Bondad en Acció**, formado por un equipo pluridisciplinario que pone el foco en la disseminación de este VALOR-ACCIÓN.