

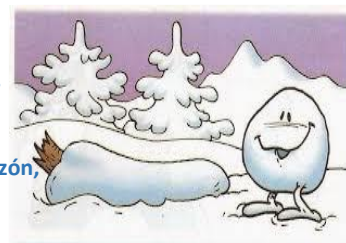
BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 20 – 29 DE MARZO 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 Acció



EDITORIAL

DE LA ECOANSIEDAD A LA RESPIRACIÓN EMOCIONAL Y EL CUIDADO DEL PLANETA

Mercè Conangla y Jaume Soler. @EcoEmocional

Todos nosotros somos **naturaleza**. Pero los humanos pasamos de vivir en armonía, interconectados a los demás seres vivos del planeta Tierra, a desvincularnos y a maltratar esta casa común. Y, al hacerlo, también nos desconectamos de nosotros mismos. **Así, cambiamos la mirada ECO por la mirada EGO. Y, desde el orgullo, la soberbia y la prepotencia, iniciamos la destrucción.**

Y hoy estamos aquí inmersos en una crisis que no es sólo ambiental o social... es una crisis emocional y, sobre todo, ética. Nuestra supervivencia como especie está en riesgo, y también lo está nuestra humanidad.

La ecoansiedad que padecemos ante un planeta que está muriendo, **incrementa los niveles de sufrimiento** de todos los seres que compartimos este hogar que es la Tierra. Al enfermar ella también enfermamos nosotros y nos convertimos en **amplificadores de destructividad**.

Ante la ecoansiedad debemos inocular el antídoto de la esperanza si queremos que las nuevas generaciones, vivan su vida y no sólo sobrevivan y que lo hagan con salud y equilibrio. Ellas deberán convertirse en **CUIDADORES DE VIDA**.

Hay que hacer **la transición urgente desde la ECOANSIEDAD A LA ECOBONDAT**.

Hay que orientarnos hacia el amor por la vida y hacia la ecobondad, ese cuidado activo, sensible, tierno y amoroso hacia toda forma de vida.

Cuatro ideas de BBPP que habría que tener presentes para orientarnos a la ECOBONDAT:

1. Reconectar con la **naturaleza** y asumir nuestra **responsabilidad individual**
2. **Educar en la fortaleza emocional, la fuerza de voluntad, el pensamiento crítico y la desobediencia, la gestión de las emociones y una ética que los conecte a un sentido de vida.**
3. Aportar **ejemplos de lo que sí todavía va bien en el mundo**, de acciones conectadas a la bondad, de iniciativas de cuidar la vida, con el fin de evitar el catastrofismo que sólo lleva a la inacción.
4. Elegir **políticos dispuestos a gobernar orientados a la bondad** y al bien común en lugar de a intereses individuales y partidistas.

Tener siempre presente actuar con humildad y el hecho de que INTERSOMOS. La respuesta a esta crisis climática o es una respuesta conjunta, o no será.

REFLEXIONES

NADA ES PERFECTO

Estamos inmersos en una sociedad competitiva que exige la perfección para tener éxito. Es la sociedad del rendimiento que valora la productividad y la excelencia, como requisitos de supervivencia.

«Si tú quieres, puedes» es la ficticia premisa que permite soñar y querer la pareja perfecta, el trabajo perfecto, la casa perfecta y la vida perfecta. Esta autoimpuesta exigencia conlleva un agotamiento psíquico de tal magnitud social que muy acertadamente el filósofo Byung-Chul Han nos dice que vivimos en «la sociedad del cansancio».

Sin embargo, no siempre es así. La voluntad de progresar es importante, pero no puede con todo. Cada persona es original, única, irreplicable, con virtudes y defectos, con genes heredados. Roderic Guigó, Premio Nacional de Investigación por sus descubrimientos sobre el genoma, dice: «Sobrevivimos porque somos genéticamente imperfectos».

También conviene afirmar que progresamos y hacemos progresar la humanidad, gracias a nuestros afanes de perfección, siempre que no caigamos en la tentación de convertirnos en unos perfeccionistas, antesala del narcisismo. Perfección, sí; perfeccionistas, ¡no!

El perfeccionismo, lo hemos de situar en el marco mental del aprendizaje que tiene que durar toda la vida, que se nutre, sea intuitivamente o racionalmente, en la paciente observación, prueba y error.

La satisfacción y alegría de la perfección no se encuentra tanto en su logro, siempre imperfecto, como en el gozo que comporta el camino para lograrla. Hemos que ser conscientes que siempre podemos mejorar, pero como dice el poema *Ítaca* del poeta griego Kavafis: no hay un límite donde llegar, no fuerces la travesía, que seas viejo cuando fondees la isla, rico de todo lo que has ganado haciendo el camino.

Nuestro sentido de responsabilidad se expresa en los diferentes modelos de comportamiento o roles, que la gente espera de nosotros. Roles en el seno de la familia, de la empresa o de la vida social. Para desarrollarlos con eficacia y perfección, nos valemos de programas, planes, objetivos, hitos y controles que evaluarán el éxito obtenido.

Buena manera de sacar adelante proyectos, pero hay el peligro de vivir obsesionados, exclusivamente por los resultados antes fijados y que no valoramos bien nuestras capacidades, aptitudes e inteligencia necesaria para el fin que nos proponemos lograr. No sea que construimos la casa sobre la arena y se la lleve la primera ráfaga. Hay que construir sobre la roca que constituye nuestra propia realidad, intelectual, emotiva, física, económica y social.

Por esta razón conviene responder las preguntas: ¿Qué hago? ¿Por qué lo hago? ¿Y para quién lo hago? Esta pequeña o gran introspección sirve para dar sentido a lo que estamos haciendo en cada circunstancia que nos toca vivir.

El «qué» describe la responsabilidad, las tareas a realizar y la carga que nos presupone.

El «por qué» nos permite sintonizar con nuestros anhelos e inteligencias naturales. Martin Seligman, uno de los padres de la psicología positiva, en su libro *La auténtica felicidad* deja constancia de una investigación de las virtudes que conducen a la felicidad y, después de consultar las tradiciones filosóficas y religiosas, tanto de Occidente como de Oriente, se dio cuenta de que todas confluían en el hecho de que cada persona, de una manera natural, sintoniza con una o varias de las seis virtudes comunes en todos los humanos: sabiduría y conocimiento; valor; amor y humanidad; justicia; templanza; espiritualidad y trascendencia.

De estas virtudes se derivan veinticuatro fortalezas que, si sabemos conectar con algunas de ellas, nos resituarán de una manera natural en lo que se espera de nosotros. En el libro hay varios cuestionarios para hacer el examen aclaratorio de nuestras propias virtudes y fortalezas.

Y el «para quién» nos ayuda a aceptar nuestra realidad y da sentido a todo lo que estamos haciendo.

Volvamos: Perfección, sí; perfeccionistas, no. Aun así, si queréis profundizar más sobre la perfección, os recomiendo la lectura de la revista *Valors* del mes de octubre de 2020, donde hay un monográfico que trata sobre el tema y de donde he tomado prestadas algunas ideas.

Pere Reixach <https://ambitmariacorrall.org>





ACTOS DE BONDAD

Así trabaja Mensajeros de la paz, la organización que recorre València con el 'Higiene-bus', que ofrece servicio de peluquería y ducha a las personas sin hogar. (21-2-2024)

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/02/21/asi-trabaja-mensajeros-de-la-paz-la-organizacion-que-recorre-valencia-con-el-higiene-bus-que-ofrece-servicio-de-peluqueria-y-ducha-a-las-personas-sin-hogar-radio-valencia/>

La solidaridad de unos alumnos gallegos con su compañero: piden una grúa mecánica que le permita acceder al patio. (4-3-2024)

https://www.antena3.com/noticias/sociedad/solidaridad-alumnos-gallegos-companero-piden-grua-mecanica-que-permita-acceder-patio_2024030465e60baeab79d80001790db2.html



Sesión de peluquería con un plus de emoción. (1-3-2024)

<https://www.diariosur.es/accion-solidaria/sesion-peluqueria-emocion-hermanitas-pobres-malaga-20240310181608-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.diariosur.es%2Faccion-solidaria%2F>

Tenía problemas para llegar a un vuelo y un desconocido apareció: "Tu madre estaría orgullosa". (21-2-2024)

https://www.clarin.com/viste/problemas-llegar-vuelo-desconocido-aparecio-madre-orgullosa_0_S7z2sA2cNt.html



María Galán, la 'niña bien' que renunció al confort de Madrid para criar a sus 32 'hijos' en Uganda. (16-2-2024)

<https://www.elperiodicomediterraneo.com/vida-y-estilo/gente/2024/02/18/maria-galan-nina-renuncio-confort-dv-98270639.html>



PERSONAS SOLIDARIAS

JOSEPHINE KULEA

Cristina González <https://www.enfemenino.com>

Es todo un icono en Kenia, su país natal. Desde pequeña ha luchado por evitar casos de matrimonio forzado y mutilación genital femenina entre las niñas de su comunidad. Y ahora recibe múltiples reconocimientos y halagos por su labor, pero Josephine tiene muy claro lo que quiere realmente: recursos económicos para poder mantener la fundación que ella misma creó para ayudar a otras niñas.

Esta joven keniana nació en la región de Samburu, al norte de Kenia, dentro de la tribu nómada que lleva el mismo nombre. Dentro de esta etnia, como ocurre en otras, también hay tradiciones arcaicas como la práctica de la ablación o el matrimonio infantil. De ello se dio cuenta **Josephine Kulea** cuando tenía solo nueve años: se percató de que las niñas de su comunidad estaban dejando de ir a la escuela, pues sus padres las habían obligado a casarse con hombres mucho más mayores que ellas a cambio de tierras o ganado.

Por suerte para Josephine, su madre se negó a que el peso de estas tradiciones arruinase su infancia: luchó para salvar a su hija de diferentes matrimonios y trabajó para que pudiese continuar con sus estudios. **«A mi madre le obligaron a abandonar la escuela y a convertirse en la tercera esposa de mi padre»**. Ella también luchó para que las niñas de su comunidad pudiesen continuar con sus estudios. Yo he seguido sus pasos», explica la joven en una entrevista para *News Deeply*... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/10/02/04-12-josephine-kulea/>



CONFERENCIAS CON VALORES



Albert Espinosa – Hay que ser valiente en la vida y en el amor.
(66 minutos)

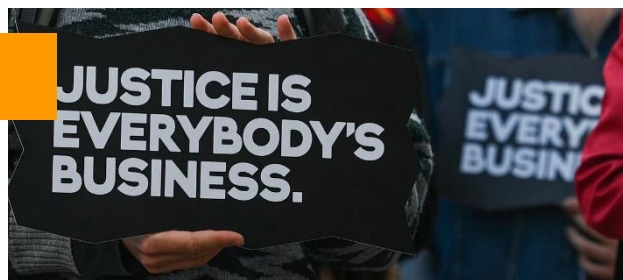
<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/01/20/conferencia-de-albert-espinosa-recomendada-para-jovenes/>

Federico Mayor Zaragoza – Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. (78 minutos)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/05/20/conferencia-de-federico-mayor-zaragoza/>

BUENAS NOTICIAS

Unión Europea: Nueva ley europea sobre empresas y derechos humanos aprobada en votación crucial.
(15-3-2024)



<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/union-europea-nueva-ley-europea-sobre-empresas-y-derechos-humanos-aprobada-en-votacion-crucial/>

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>

El pequeño Natanim, operado con éxito en Elda, regresa a Etiopía tras superar una cardiopatía.
(14-3-2024)

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/03/14/el-pequeno-natanim-operado-con-exito-en-elda-regresa-a-etiofia-tras-superar-una-cardiopatia-radio-elda/>

El Open Arms concluye el desembarco de las 200 toneladas de ayuda a Gaza. (16-3-2024)

<https://cadenaser.com/nacional/2024/03/16/el-open-arms-concluye-el-desembarco-de-las-200-toneladas-de-ayuda-a-gaza-cadena-ser/>

Estas son las buenas noticias que marcaron el 2023.

<https://www.france24.com/es/francia/20231225-estas-son-las-buenas-noticias-que-marcaron-el-2023>

OTRAS SOLIDARIDADES



EL SUFRAGIO FEMENINO

El sufragio universal consiste en el derecho a votar de toda la población adulta de un Estado, independientemente de su raza, sexo, creencias o condición social, y el **sufragio femenino** hace referencia al derecho de voto ejercido por las mujeres, y también el derecho a ser votadas.

Este derecho de las mujeres que parece tan elemental, no hace ni 100 años que se puede ejercer en los países más avanzados y en algunos todavía no es posible hoy en día, como por ejemplo Arabia Saudí, Brunei y los Emiratos Árabes Unidos... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/12/16/07-01-el-sufragio-femenino/>

CANCIONES

UN SUEÑO IMPOSIBLE *Paloma San Basilio*

Soñar, lo imposible soñar.
Vencer al invicto rival.
Sufrir el dolor insufrible.
Morir por un noble ideal...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/01/06/50-02-014-un-sueno-imposible/>

RECURSOS CON VALORES

ÁUDIOS

CUENTOS LOCUTADOS: AYUDA DESINTERESADA

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-ayuda-desinteresada/>

BUEN HUMOR

MENSAJE DE UN BUEN POLICIA *Cantinflas*

Cuando hagamos consciencia que más que autoridad somos servidores públicos, nos habremos ganado el respeto de nuestros conciudadanos...

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

VÍDEOS

CONTRA LA POBREZA

Un spot que nos acerca a la realidad de la pobreza y la exclusión social.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hp5BSbk4IM0>

PELÍCULAS

Escena de DÍAS DE VINO Y ROSAS (El invernadero)

Joe Clay, jefe de relaciones públicas de una empresa de San Francisco, conoce durante una fiesta a la bella Kirsten Arnesen. La muchacha se muestra cautelosa al principio, debido a la afición de Joe a la bebida, pero después sucumbe ante su simpatía y se casa con él...

<https://www.youtube.com/watch?v=TpGPr6TP77w&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=41>



AFGANISTÁN: ¿PRIMERO LOS ANIMALES O LOS HOMBRES?

DILEMAS ÉTICOS

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

El exmilitar británico Paul Farthing impulsó una campaña para rescatar de Afganistán a animales de su refugio. Los talibanes, en cambio, impidieron la salida de sus trabajadores. ¿Qué vidas tienen prioridad?...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/11/18/afganistan-primero-los-animales-o-los-hombres/>



MENSAJES CON VALORES



Me he dado cuenta de que la mayoría de la gente está demasiado preocupada con su propia vida para dedicar a los demás el menor pensamiento. *Douglas Coupland*

Siempre se repite la misma historia: cada individuo no piensa más que en sí mismo. *Sófocles*

Después de mí, el Diluvio. *Luis XV de Francia*

El egoísta sería capaz de pegar fuego a la casa del vecino para hacer freír un huevo. *Sir Francis Bacon*

UN ATISBO DE HUMANIDAD

Esto escribió Nelson Mandela al salir de prisión después de veintisiete años encarcelado: "Siempre supe que en lo más profundo del corazón humano hay misericordia y generosidad. Nadie nace odiando a otra persona por razón de su piel, de su origen, de su formación o de su religión. La gente aprende a odiar, y si los hombres y mujeres pueden aprender a odiar, también pueden aprender a perdonar y a amar. El amor es más natural al corazón humano que su opuesto, el odio. Incluso en los momentos más horribles en prisión, cuando mis compañeros y yo éramos empujados al vacío, podía ver un atisbo de humanidad en los guardianes. Quizás solo un segundo, pero era suficiente para confiar en la bondad del ser humano".

Necesitamos más humanidad ante el incremento del lenguaje violento en las redes sociales. El uso de palabras que discriminan, que menosprecian o insultan a individuos y colectivos que no pueden defenderse es una forma de contaminación emocional que daña a miles o millones de personas.

Necesitamos más humanidad en la política, en los medios de comunicación, en las escuelas, en las familias. Necesitamos más humanidad en todas partes y que esta se muestre en acciones concretas de nuestro día a día. La necesitamos porque, para mantener nuestra esperanza y confianza en la vida, es preciso ser conscientes de que esta humanidad bondadosa es capaz de aflorar, incluso en las personas que se han mostrado más hirientes. ¡Ella nos puede salvar!

... Que una persona a punto de morir pueda mirar atrás, hacia su pasado y darse cuenta de que ha participado en hacer que la vida haya florecido a su alrededor, en su entorno familiar, profesional y social. *Humbert Reeves*



Con gran ilusión os anunciamos el inicio de la segunda promoción de la Escuela de Bondad en Acción, una oportunidad única para profundizar en el poder transformador de la bondad en nuestras vidas. La Bondad en Acción es la clave para promover el bien común y crear un mundo más humano y justo.

Contenido:

El curso explorará los ingredientes de la Bondad en Acción, desde el aprecio a toda forma de vida hasta la generosidad, identificando las resistencias que nos impiden practicarlos y trabajando en la creación de un mapa personal para la transformación.

A quién va dirigido:

A todas aquellas personas que deseen profundizar en el crecimiento personal, aplicando activamente la bondad en sus vidas. También para profesionales que quieran integrar la bondad en su práctica, como educadores, trabajadores sociales, psicólogos y políticos comprometidos con el bien común.

📅 Fecha de inicio: 12 de abril de 2024.

🕒 Viernes, de 18h a 20:30h (CET)

💻 En línea

📄 Más información: <https://bit.ly/3HQcSnM>

Segunda promoción de la ESCUELA DE 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, 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)

