

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N° 21 – 26 DE ABRIL 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

BONDAD: La forma más evolucionada de inteligencia.

Institut Bondat en Acció - Jaume Soler i Lleonart

La compasión, uno de los ingredientes de “Bondad en Acción”.

Si bien se parecen, no son lo mismo. Hay una **diferencia sustancial entre empatía y compasión**. La empatía es la capacidad de sentir lo que sienten los demás. La **compasión** es un estadio superior, es tener el compromiso y las herramientas para aliviar el sufrimiento.

Según los estudios de Davidson, los circuitos neurológicos que llevan la empatía y la compasión son diferentes. La **ternura** forma parte del circuito de la compasión. En los circuitos neuronales de la compasión **la zona motora del cerebro se activa**: la compasión te capacita para moverte y para aliviar el sufrimiento. Como podéis deducir, la compasión es una de las formas más clara de bondad “en acción” puesto que “nos mueve”, no es un sentimiento pasivo, sino todo lo contrario.

Beneficios de aplicar la bondad compasiva y tierna.

Uno de los descubrimientos más importantes es que **la amabilidad y la ternura se pueden entrenar a cualquier edad**. Los estudios nos dicen que **estimulando la ternura en niños y adolescentes** mejoran sus resultados académicos, su bienestar emocional y su salud.

En el programa Healthy Minds (mentes sanas), el equipo de Davidson ha deducido que **la base de un cerebro sano es la bondad** y la entrena en un entorno científico.

Numerosos estudios científicos han demostrado que el acto de bondad tiene un **efecto positivo en el sistema inmunológico y en el aumento de la producción de serotonina** en el cerebro.

La serotonina es un neurotransmisor natural que se ocupa de la regulación del estado de ánimo y ayuda a controlar la ansiedad. La serotonina está considerada como una sustancia para “sentirse bien” porque sirve como una vía para producir placer, el placer en el cerebro.

Un simple acto de bondad se extiende de un ser humano hacia otro, da lugar a una mejora significativa en el funcionamiento del sistema inmunológico y aumenta la producción de serotonina tanto en quien ofrece el acto como en quién lo recibe. Lo que ha resultado más sorprendente para los investigadores ha sido comprobar que *las personas que observan el acto de bondad* también experimentan un refuerzo similar del sistema inmune y experimentan un aumento en la producción de serotonina.

Os animo a practicarla y también a rodearos de personas que la apliquen en su vida. En ambos casos, también como observadores, nuestra salud sale beneficiada, además del propio beneficio de los actos bondadosos en la salud de la humanidad de la que formamos parte.

REFLEXIONES

EL ENTUSIASMO COMO UNA ACTITUD VITAL

Assumpta Sendra Mestre <https://ambitmariacorral.org/es>

Cuando empieza un nuevo año es una buena costumbre escribir una lista de propósitos de diferentes tipos. Algunos son grandes deseos como la paz, la alegría, la felicidad, la salud, el amor... Otros son propósitos más personales como el deseo de ir al gimnasio, pasear más, asistir a actos sociales y lúdicos, ir al teatro, distribuir mejor el tiempo para compartir con amigos...

A este listado de grandes propósitos añado unas actitudes vitales necesarias para vivir y avanzar, como el ánimo, el impulso, la vitalidad, la energía, la motivación... Todas estas palabras quedan recogidas en el entusiasmo considerado como una emoción caracterizada por una gran alegría. Una emoción que surge desde las entrañas, desde dentro y afecta a todo el ser. El entusiasmo apasiona y es motor que anima en todas las circunstancias.

No nos referimos a la euforia que es como un estallido que se desvanece rápido, nos referimos al entusiasmo como proyecto vital que ayuda a tomar decisiones, tolerar los fracasos, relacionarnos con los demás... Probablemente no se puede estar alegre las veinticuatro horas del día, pero sí se puede vivir y sentir una actitud alegre que surge desde el interior y genera un optimismo que permite vivir y ver la realidad con un tono positivo, incluso, ante situaciones complicadas y difíciles.

Depende de cada uno y del propio talante en los diferentes entornos que compartimos: familiar, laboral, social, lúdico... Además, en estos entornos, también hay personas llamadas tóxicas que enturbian el ambiente y perjudican las relaciones humanas. El profesor Victor Küppers, en su libro *Vivir y trabajar como entusiasmo* con el subtítulo *Vivir con alegría en una sociedad de tarados*, presenta diez ideas para vivir con alegría. La contra del libro dice que: «La mayoría de quienes vivimos en la sociedad occidental estamos cansados, abrumados, estresados, presionados o, como sintetiza Küppers de forma tan clara, tarados.



Basta con ver la cantidad de psicofármacos que consumimos. Hemos confundido lo habitual con lo normal: el desánimo es lo habitual». Por este motivo, el autor dice que es necesario reaccionar y hacer algunos pequeños cambios en nuestro día a día.

Küppers pretende dar una inyección de ánimo y entusiasmo desde la psicología positiva impulsada por el doctor Martin Seligman que pretende fomentar las emociones y sentimientos positivos, ya que «La vida inflige los mismos contratiempos y tragedias al optimista como al pesimista, pero el optimista las resiste mejor». Desde la psicología positiva la forma de ser y de actuar no solo es debido a la genética que seguro que influye, o por las circunstancias que afectan y alteran, sino que lo que más condiciona es el cómo se afronta la vida.

Afrontar la vida supone una actitud vital que según la propia realidad y momento personal se vive de forma concreta. Preguntémonos: ¿Cómo afrontamos lo que nos toca vivir? ¿Cómo aceptamos los cambios? ¿Cómo asumimos las situaciones inesperadas? ¿Cómo soportamos las crisis? ¿Cómo gestionamos las emociones y sentimientos? ¿Cómo nos alegramos de las buenas noticias de los demás?

Son muchas las preguntas formuladas desde el *cómo* que cuestionan y sacuden. Afortunadamente hay muchos tipos de respuestas. Detengámonos a repensar cómo, en medio del desánimo tan presente en la sociedad y del desencanto por parte de algunos, podemos contagiar el entusiasmo que favorece la convivencia. Desde un talante entusiasta, vital, positivo y realista podemos beneficiar a nuestro entorno y mejorar las relaciones con los demás.



BUENAS PRÁCTICAS EMPRESARIALES

ALMANATURA

Vivimos en un mundo en donde a primera vista impera que las empresas que ganan más dinero están más ligadas al éxito. Pero eso depende del concepto que tengamos de éxito. Hay gente que ha decidido montar una empresa yendo más allá de ganar dinero, que obviamente también lo ha de hacer. Existen personas con inquietudes por la sociedad en la que viven y que miran por el impacto que su actividad puede generar en su entorno.

Algunas de estas empresas están certificadas bajo el movimiento B Corp. Son empresas que buscan un triple impacto: económico, social y ambiental. En ellas, aparecen ingredientes de la bondad, tales como la gratitud, la compasión, la generosidad, la amabilidad, la belleza...

Una de las empresas en que hemos detectado ingredientes de la bondad es ALMANATURA. Encontramos en ella ingredientes como la Belleza y la generosidad por hacer cosas por los demás. La Belleza que se puede encontrar en un entorno rural difícilmente se encuentra en la ciudad. ALMANATURA nace con el objetivo de dinamizar social y culturalmente el entorno de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche. Es la primera empresa en España en certificarse como B Corp. Juanjo Manzano fue su cofundador. Apasionado por el mundo rural y todo un referente en el mundo B Corp. Para todos es conocido el tema de la despoblación en España. La falta de oportunidades, o el difícil acceso a servicios básicos, y actividades alternativas, hace que las personas que viven en pueblos sean cada vez más vulnerables.

ALMANATURA se propuso evitar que la gente se viera forzada a abandonar los pueblos y tener que ir a las ciudades para poder subsistir. Los pilares de ALMANATURA son la educación, el empleo, la salud y el uso de la tecnología para que la vida en el entorno rural sea posible. Realizan un trabajo increíble consiguiendo mejorar la vida de las personas y apuestan por la belleza que se encuentra en el entorno rural.

Si quieras conocer más sobre ALMANATURA, su historia y sus proyectos, haz click en el siguiente enlace: <https://almanatura.com/>

Albert Obach – Observatori Bondat en Acció Barcelona



Una empresa es tan buena como la gente que trabaja en ella. *Mary Kay Ash*

Mira de cerca el presente que estás construyendo, porque debe parecerse al futuro con el que sueñas.
Alice Walker

Si tu no trabajas por tus sueños, alguien te contratará para que trabajes por los suyos. *Steve Jobs*

El trabajo en equipo es la habilidad de trabajar juntos hacia una visión común. *Andrew Carnegie*

Siempre parece imposible hasta que se hace. *Nelson Mandela*



ACTOS DE BONDAD

Condujo más de 80 km para devolverle la alegría a un desconocido: "Un gran tipo".

https://www.clarin.com/viste/condujo-80-km-devolverle-alegria-desconocido-gran-tipo_0_eFqRNA077S.html



Un cirujano ruso dejó su país y ahora cura heridos ucranianos por la guerra.

<https://www.eluniverso.com/noticias/internacional/un-cirujano-ruso-dejo-su-pais-y-ahora-cura-heridos-ucranianos-por-la-guerra-nota/>



Trabajaba en un restaurante y rompió una regla del lugar para hacer feliz a un niño: "Alegre su día".

https://www.clarin.com/viste/trabajaba-restaurante-rompio-regla-lugar-hacer-feliz-nino-alegre-dia_0_8BqEmBjl7t.html



Maria Galán, la 'niña bien' que renunció al confort de Madrid para criar a sus 32 'hijos' en Uganda.

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20231227/maria-galan-babies-uganda-ninos-96270304>



El peluquero que atendió a Maradona y Fort ahora corta gratis en barrios pobres.

https://www.clarin.com/sociedad/peluquero-atendio-maradona-fort-ahora-corta-gratis-barrios-pobres_0_o3hBMIEepE.html



PERSONAS SOLIDARIAS

MANUEL BROSETA, FCO. TOMÁS Y VALIENTE Y ERNEST LLUCH... ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?

(Información extraída de la Universitat de València y de Wikipedia).

La Universitat de València inauguró el 14-10-2014 una gran exposición titulada “Maestros de ciudadanía” dedicada a Manuel Broseta Pont, Francisco Tomás y Valiente y Ernest Lluch Martín. Con esta exposición, la Universitat de València quiso homenajear tres profesores de la misma que coincidieron en su compromiso cívico y político y, también, en ser asesinados por la banda terrorista ETA.

Esta exposición trata sobre la aportación de estos tres relevantes profesores y destacados políticos, y partícipes en primer plano de la construcción de la democracia, como universitarios en sus respectivos campos de especialización y la formación de discípulos, y como ciudadanos que apostaron por la democracia. La trayectoria académica y política, pues, son el núcleo de la narración de esta exposición.

Los tres pertenecen a la misma generación, estudiando en la Universitat de València y Barcelona en los años cincuenta. Completan y amplían los estudios, se integran en la universidad como ayudantes e investigadores, se doctoran y opositan para funcionario (catedrático o agregado), cosa que consiguen, lo que les permite desarrollar una fecunda tarea como investigadores en sus áreas de conocimiento, como docentes y maestros de discípulos.

Los tres pertenecen a la generación de los “estudiantes con inquietudes”, de la cual son representativos. Esta generación de universitarios se caracteriza, principalmente, por superar con su esfuerzo la mediocridad y el aislamiento cultural que había impuesto en el país la dictadura. A estos estudiantes se les ha denominado a veces la “generación del 56”, en alusión a la fecha de las primeras acciones que protagonizaron... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/03/09/04-11-manuel-broseta-fco-tomas-y-valiente-y-ernest-lluch/>



CONFERENCIAS CON VALORES

Irene Villa – Cuando ser fuerte es la única opción. (43 minutos)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/02/04/conferencia-de-irene-villa-recomendada-para-jovenes/>

Nuccio Ordine – La utilidad de lo inútil en nuestra vida. (1 hora 42 minutos)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/03/04/conferencia-de-nuccio-ordine-recomendada-para-jovenes/>



BUENAS NOTICIAS

El Tribunal Europeo de Derechos Humanos sienta un precedente trascendental en una causa climática histórica. (9-4-2024)



<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/el-tribunal-europeo-de-derechos-humanos-sienta-un-precedente-trascendental-en-una-causa-climatica-historica/>

Intervienen con éxito un tumor a una bebé que estaba en periodo de gestación. (26-3-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/intervienen-con-exito-un-tumor-en-una-bebe-que-estaba-en-periodo-de-gestacion/>

Historias para la esperanza. (6-3-2024)

https://www.wwf.es/buenas_noticias_naturaleza_en_positivo/

La calidad del aire en Europa ha mejorado en los últimos años. (14-3-2024)

https://www.elplural.com/buenas-noticias/calidad-aire-europa-informe_326466102

7 buenas noticias ambientales de 2024 para recargar tu motivación. (13-3-2024)

<https://www.greenpeace.org/argentina/blog/problemas/climayenergia/7-buenas-noticias-ambientales-de-2024-para-recargar-tu-motivacion/>

OTRAS SOLIDARIADES

LA MARCHA DE LA SAL

El 12 de marzo de 1930, Mahatma Gandhi empezó una caminata de 390 Km. para protestar contra el imperio británico que se conocería como **la Marcha de la Sal**, puesto que Londres había instaurado un impuesto sobre la producción y la venta de sal en la India.



Durante los 23 días de caminata, Gandhi pronunció multitudinarios mitines donde utilizaba este impuesto como ejemplo de la injusticia colonial. Miles de jóvenes se unieron a la protesta y también algunos periodistas.

La marcha convirtió a Gandhi en una referencia política mundial y desencadenó la primera ola de desobediencia civil masiva contra el poder británico. Sería necesaria todavía una lucha pacífica de más de 17 años para que la India obtuviera finalmente su independencia, pero la semilla ya estaba sembrada... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/02/03/07-02-la-marcha-de-la-sal/>

CANCIONES

CADENAS *Jarcha*

Cadenas de hierro, cadenas de plata,
apenas aquellas me dejaban libre,
éstas me amarraban...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/05/20/50-02-070-cadenas/>

BUEN HUMOR

PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD *Cualca*

“Está genial... soy enfermera y a veces la cotidianidad de las cosas hace que uno sea insensible ante actos que no son comunes en nuestra vida...”

<https://www.youtube.com/watch?v=JISpoQ61HQU>

RECURSOS CON VALORES

ÁUDIOS

CUENTOS LOCUTADOS: CON LAS MANOS ABIERTAS

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-con-las-manas-abiertas/>

VÍDEOS

EL CAZO DE LORENZO

Un cuento metafórico que nos cuenta la superación de un niño para sobrellevar el día a día, sus dificultades, sus cualidades, los obstáculos que tiene que afrontar y esas personas extraordinarias que trabajan con ellos: los terapeutas y maestros.

https://www.youtube.com/watch?v=nSh_KGiYjqk

PELÍCULAS

Escena de EL SHOW DE TRUMAN

Truman Burbank es un hombre corriente y algo ingenuo que ha vivido toda su vida en uno de esos pueblos donde nunca pasa nada. Sin embargo, de repente, unos extraños sucesos le hacen sospechar que algo anormal está ocurriendo. Todos sus amigos son actores, toda su ciudad es un platón, toda su vida está siendo filmada y emitida como el reality más ambicioso de la historia...

<https://www.youtube.com/watch?v=c0ladVOiz3k&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=14>



DILEMAS ÉTICOS

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

Hamza Ali Raja no se siente identificado con el nombre que aparece en su DNI español y pide un documento sin apellidos, como en su Pakistán natal. ¿Se ha tenido en cuenta su tradición cultural?... (Sigue en el enlace)

UN PAKISTANÍ RECLAMA UN DNI SIN APELLIDOS

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/12/16/un-pakistani-reclama-un-dni-sin-apellidos/>

MENSAJES CON VALORES



Si algún día
nos harán falta
para respirar...
¿por qué
cortas árboles?

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremai.com



**Si los árboles pudieran gritar,
¿estaríamos tan despreocupados
al cortarlos? Jack Handey**

Lo que le estamos haciendo a los bosques del mundo es un reflejo de lo que nos hacemos a nosotros mismos y entre nosotros. *Gandhi*

Los árboles exhalan para que nosotros podamos inhalarlos y permanecer vivos. ¿Podremos alguna vez olvidar eso? Amemos a los árboles hasta nuestro último aliento. *Munhia Khan*

Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol. *Martin Luther King*

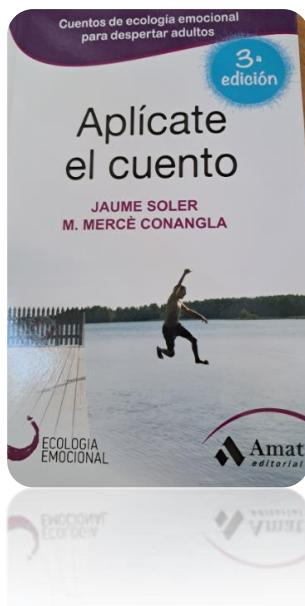
Quien planta un árbol, planta una esperanza. *Lucy Larcom*

BONDAD Y FELICIDAD

Cuando alguien se siente infeliz, difícilmente dedicará atención a cuidar a los demás ni tendrá conductas bondadosas para aliviar su sufrimiento, o la sensibilidad para facilitarlos las cosas y ayudarles a mejorar sus condiciones de vida.

Quién vive en déficit pocas veces puede ser generoso, puesto que la infelicidad es como un pozo negro que absorbe la energía disponible.

Quién se convierte en acosador o ejerce la violencia de algún tipo es alguien que orienta su energía hacia la destructividad porque no ha edificado estructuras morales contenedoras ni integrado el valor de la bondad. Los niños, jóvenes y adultos que acosan o agreden a otros, suelen sentirse profundamente infelices. Y es desde esta infelicidad que la violencia se desencadena. Porque la infelicidad provoca una acumulación de ira que puede hallar una salida catártica dañando a alguien vulnerable.



Dos niños patinaban sobre un lago helado. Era una tarde fría y nublada, pero los niños jugaban sin preocupaciones, cuando, de pronto, el hielo cedió y uno de los niños cayó al agua. El otro niño, viendo que su amigo se ahogaba debajo del hielo, cogió una piedra y empezó a dar golpes con todas sus fuerzas hasta que pudo romper la capa de hielo, cogió a su amigo y lo salvó.

Cuando, poco después, llegaron los bomberos y vieron lo que había pasado, se preguntaban cómo lo podía haber hecho, ya que el hielo era muy grueso.

- Es imposible que lo haya podido romper con esta piedra y sus manos pequeñas – afirmaban.

En este momento apareció un anciano y dijo:

- Yo sé cómo lo ha hecho.
- ¿Cómo?
- No había nadie a su alrededor que le dijera que esto no se podía hacer.

Apícate el cuento. Jaume Soler i M. Mercè Conangla. Amat editorial

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://lasoliditatunbonremiei.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](https://institutodelabondadenaccion)