

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 22 – 31 DE MAYO 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

### II PREMIO FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL A LA TRAYECTORIA PERSONAL Y PROFESIONAL

La distinción que me ha hecho esta Fundació por mi trayectoria personal y profesional, no sólo ha sido una sorpresa más que agradecida, sino también motivo de alguna reflexión. En concreto, un pensamiento sobre la relación entre la bondad y el merecimiento.

Suele ser habitual escuchar a la gente afirmar que cree que no se merece gran parte de las cosas buenas que les ocurren. En cambio, les es más fácil ir todo el día maldiciendo a los infortunios que los acompañan y el sufrimiento con el que se han acostumbrado a vivir. Todo se resume en un problema de baja autoestima.

Esta tendencia al victimismo es una forma de quitarse la responsabilidad por la vida propia. Y ahí es donde la bondad queda resentida. Si entendemos que la bondad como virtud se traduce en la acción de hacer el bien, el primer bien nos lo debemos a nosotros mismos. ¿Para qué razón nosotros primero?

La vida nos ha sido dada. Somos hijos de la vida sin ninguna condición previa. Tenemos el don o la gracia de disponer de un potencial a desarrollar, que le llamamos realización. La vida ha puesto la primera semilla incondicional, el primer bien de todos que no es otro que pertenecer a la vida misma. Una vez recibida esta gracia, ahora nos toca a nosotros hacernos merecedores de vivirla con plenitud y compromiso.

Cuando recibí el premio pensé: ¿Te lo mereces? Y la respuesta fue que sí, que lo merecía por completo porque eran ciertas las palabras que se dijeron de mi persona. He dedicado la vida al autoconocimiento, me lo he bien ganado. No es un acto de soberbia, es sencillamente el reconocimiento de que todos los afanes han merecido la pena, tanto si después vienen acompañados de un reconocimiento público, como de la íntima convicción de que he hecho lo que tenía que hacer. Y esto está bien.

*Xavier Guix – Institut de la Bondat en Acció*

## REFLEXIONES

### LA FELICIDAD NACE DE DENTRO

*Lourdes Flaviá Forcada* Foto Pixabay  
<https://ambitmariacorral.org/es>

«Mamá, no te preocupes, aunque yo me quede ciego, igual voy a ser feliz»... le dijo hace días atrás Agustín, un niño de seis años, a su madre. Nació con una grave deficiencia de visión, solo ve sombras, pero el diagnóstico es que en un tiempo más se quedará ciego. Actualmente asiste a un colegio para niñas y niños invidentes a fin de aprender braille y poderse manejar por la vida. Pero Agustín ve más allá de lo que sus ojos le permiten. Vio a su madre triste porque el médico le comunicó que la ceguera de Agustín se debe a un problema genético materno. Y ella ahora se siente culpable. Y esa infinita tristeza, Agustín la detectó y le brotaron estas palabras: «Mamá, no te preocupes, aunque yo me quede ciego, igual voy a ser feliz».

Agustín es un niño comunicativo y alegre. Le gusta ir al colegio, jugar y relacionarse con sus compañeros. Se siente amado por sus padres, hermanos, familia y cercanos. ¿Será ese amor, ese sentirse aceptado, lo que incide en la felicidad de Agustín? Llama la atención que, en la sociedad actual, en que normalmente se desean obtener más y más bienes materiales creyendo que así se logrará la tan anhelada felicidad, un niño de seis años tenga tan claro que la felicidad nace de dentro. Ya el filósofo Epicteto señalaba que la felicidad solo puede ser hallada en el interior. También Kierkegaard afirmaba que «la puerta de la felicidad se abre hacia dentro, hay que retirarse un poco para abrirla: si uno la empuja, la cierra cada vez más».

Retirarse un poco para abrir la puerta de la felicidad, es decir, no perseguirla denodadamente o a costa de lo que sea, sino más bien procurar vivir con agradecimiento todo lo que la vida nos dona –el hecho mismo de existir–, no dejarse atrapar por el victimismo estéril o la queja continua, disfrutar de las sencillas y pequeñas cosas de la cotidianidad, hacer el bien, procurar hacer felices a los otros, retirarse del bullicio para entrar, de vez en cuando, en un espacio de soledad, quietud y silencio... todo ello va creando las condiciones para la felicidad. Cada vida es única, cada ser es único e irrepetible, cada instante te ofrece la posibilidad de crear el tejido de la felicidad, no solo la tuya, sino una felicidad que, como ondas expansivas, llegue a otros.



### LOS LADRONES DE FELICIDAD

Cuando una puerta de la felicidad se cierra, otra se abre; pero a menudo nos quedamos mirando tanto tiempo la puerta cerrada que no somos capaces de ver la que se ha abierto para nosotros. *Hellen Keller*

Luis Rojas Marcos dice que hay cuatro ladrones que nos quitan la felicidad. El primero es el *dolor*, el segundo el *miedo* a todo tipo de cosas, el tercero la *depresión*, porque nos quita la esperanza y sin ella no se puede ser feliz, y por último, y no menos importante, el *odio*, que es el combustible de muchas tragedias. Otro ladrón de la felicidad es el *aplazamiento* constante de las cosas. Pensar que aún no ha llegado el momento de algo, que estamos en una especie de ensayo general y que todavía no ha llegado nuestro tiempo de vivir. La inconciencia y la negación de nuestra mortalidad nos lleva a aplazar todo lo bueno que cada día está a nuestra disposición. Son ladrones de felicidad.

**ECOLOGÍA EMOCIONAL**  
*Jaume Soler y M. Mercè Conangla Amat Editorial*



## BUENAS PRÁCTICAS EMPRESARIALES

### CIRCOOLAR

En esta newsletter tenemos la segunda entrega de empresas donde hemos podido vislumbrar claros ejemplos de bondad.

Después de muchas campañas para la reducción de plástico en el mundo, vemos que uno de los siguientes problemas que vienen, como consecuencia de una sociedad excesivamente consumista, es la problemática de la gestión del textil que generamos. Las grandes empresas y la moda priman el consumo, haciendo prendas cada vez más baratas y que duran menos, permitiendo al consumidor poder tener ropa nueva, con nuevas colecciones cada vez con menos tiempo entre una y otra. La consecuencia es la creación de residuos textiles cada vez de una manera más insostenible.

Aquí aparecen dos claros ejemplos de gente que ha pensado que esto no puede seguir así, llevando sus modelos de negocio a intentar paliar esta situación.

Luis Ribó es cofundador de Circoolar. Circoolar es una empresa que fabrica ropa de trabajo, donde el 100% de la materia prima es reciclada. Además, sus ropas y sus diseños se confeccionan en talleres sociales locales de inserción social y empoderamiento femenino, realizando una tarea social muy importante, dando oportunidades laborales a colectivos muy vulnerables.



En Circoolar podemos encontrar varios ingredientes de la bondad como son la eco-bondad, la diversidad, generosidad, amabilidad...

Para más información sobre sus productos y actividades, haz click en el siguiente link: <https://circoolar.es/>

### KAVITA PARMAR

Otro ejemplo de persona comprometida con el cambio de la moda es Kavita Parmar.

Kavita es una diseñadora de moda que decidió ser una activista de la moda tradicional.

Volver a los inicios, volver a cuidar al artesano, al tejedor. En vez de utilizar la tecnología para aumentar los beneficios, utilizarla para dignificar la cadena de suministro y hacerla más respetuosa y transparente. Por ello creó la colección IOWEYOU, que lleva un código QR que conecta al usuario con el tejedor y el sastre que la ha confeccionado, lo que confiere autoría y autenticidad al consumidor final. Sin intermediarios. Buscando la autenticidad en contra de la repetición.



Sí quieres saber más de los nuevos productos de Kavita, haz click en el siguiente link: <https://www.xtant.io/>



## ACTOS DE BONDAD

**Miró por la ventana de su casa y se emocionó con el buen gesto de un trabajador: “Fue puramente de corazón”.**

[https://www.clarin.com/viste/miro-ventana-casa-emociono-buen-gesto-trabajador-puramente-corazon\\_0\\_8WjXFzALLx.html](https://www.clarin.com/viste/miro-ventana-casa-emociono-buen-gesto-trabajador-puramente-corazon_0_8WjXFzALLx.html)

**Un hombre encontró una bolsa con oro y dólares en un tacho de basura, buscó a la dueña de la fortuna y se la devolvió.**

[https://www.clarin.com/viste/hombre-encontro-bolsa-oro-dolares-tacho-basura-busco-duena-fortuna-devolvio\\_0\\_Z8wCJalub.html](https://www.clarin.com/viste/hombre-encontro-bolsa-oro-dolares-tacho-basura-busco-duena-fortuna-devolvio_0_Z8wCJalub.html)



**De Burela al África subsahariana para hacer cirugías solidarias.**

<https://cadenaser.com/galicia/2024/04/03/de-burela-al-africa-subsahariana-para-hacer-cirugias-solidarias-radio-lugo/>



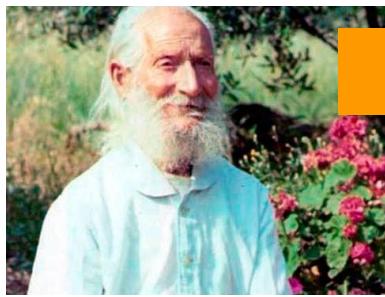
**Adopta un Abuelo, la ONG que combate la soledad más allá de los 100 años.**

[https://www.larazon.es/madrid/adopt-a-abuelo-ong-que-combate-soledad-mas-all-a-100-anos\\_2024031665f4ef96ab79d80001a7840a.html](https://www.larazon.es/madrid/adopt-a-abuelo-ong-que-combate-soledad-mas-all-a-100-anos_2024031665f4ef96ab79d80001a7840a.html)



**Curiosidades sobre la bondad.**

<https://lamenteesmaravillosa.com/curiosidades-bondad/>



## PERSONAS SOLIDARIAS

### LA LUZ DE LA SELVA (Isidre Nadal Baqués)

Xavier Garí de Barbarà – Revista Valors <https://valors.org/>

Llum de la Selva (Luz de la Selva) era el sobrenombre de Isidre Nadal Baqués, que nació hacia el 1877 en Barcelona y murió el 1963 en los alrededores de Sabadell. Isidre era un hombre original, alternativo, ermitaño, místico y pacifista, que creció en los huertos de Montjuic y donde trabajó hasta que empezó la urbanización para la Exposición Internacional de 1929. Fue entonces que Nadal, con su compañera, se trasladó a las afueras de Sabadell, donde se estableció y adquirió las tierras de Can Rull, la periferia de la capital vallesana. Plantó árboles y todo tipo de vegetales, construyó su casa y creó un lugar natural de encuentro con personas que pasaban por allí o lo iban a buscar expresamente.

En aquel lugar se practicaba la solidaridad, la sostenibilidad ecológica y la participación, a través de la Granja Natura que después denominó "Jardí de l'Amistat". Isidre encontraba en la naturaleza la fuente de inspiración para la Paz entre pueblos y personas, y también una referencia claramente contraria a la dictadura franquista. Para los vecinos y vecinas de Sabadell que lo conocieron, hablar de no-violencia era hablar de Isidre Nadal. Su experiencia en su Jardí de l'Amistat era un modelo de como las personas se podían relacionar con la ecología urbana, la alimentación en el ámbito de la proximidad y las formas de autogestión social.

Los postulados de Llum de la Selva tenían como finalidad la autosubsistencia a partir de colonias agrarias y artesanales, y después pasar a un régimen de vida espiritualista basado en el estudio de la naturaleza y del cosmos, sin la mediación del dinero...

(Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/01/15/la-luz-de-la-selva-isidre-nadal-baques/>



## CONFERENCIAS CON VALORES

CONFERENCIES  
AMB VALORS



**Victor Küppers – El valor de tu actitud**

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/09/01/conferencias-de-victor-koppers/>

**Conferencias de José Mujica**

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/06/17/conferencias-de-jose-mujica/>

## BUENAS NOTICIAS

SDDD

APROBADA LA DIRECTIVA  
SOBRE DILIGENCIA DEBIDA  
DE LAS EMPRESAS



**Avance en la UE en materia de sostenibilidad y derechos humanos con la Directiva sobre diligencia debida de las empresas.** (8-5-2024)

<https://noticiaspositivas.es/avance-en-la-ue-en-materia-de-sostenibilidad-y-derechos-humanos-con-la-directiva-sobre-diligencia-debida-de-las-empresas/>

**La hermandad de la esperanza: una historia de solidaridad entre dos cayucos rumbo a Canarias.** (13-5-2024)

<https://www.heraldo.es/noticias/nacional/2024/05/13/solidaridad-entre-cayucos-inmigrantes-canarias-1733330.html>

**"A veces, el fútbol es más grande de lo que pensamos": se rapan la cabeza en apoyo a su compañero de equipo.** (11-5-2024)

<https://cadenaser.com/navarra/2024/05/10/a-veces-el-futbol-es-mas-grande-de-lo-que-pensamos-se-rapan-la-cabeza-en-apoyo-a-su-companero-de-equipo-radio-pamplona/>

**Las energías renovables de Europa alcanzarán un récord a principios de 2024.** (14-5-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/las-energias-renewables-de-europa-alcanzaran-un-record-a-principios-de-2024/>

**Las Medallas de Oro de Canarias premian la solidaridad con los migrantes y la protección al menor.** (29-4-2024)

<https://www.eldia.es/canarias/2024/04/29/medallas-oro-canarias-premian-solidaridad-101718816.html>

## OTRAS SOLIDARIADES



### LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS

La Convención sobre los Derechos del Niño es un tratado internacional que recoge los derechos de la infancia. Su texto fue aprobado por la Asamblea General de Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989, después de muchos años de negociaciones, y entró en vigor el 2 de septiembre de 1990. Los únicos países del mundo que no la han ratificado son Estados Unidos y Sudán del Sur. Los EE. UU. no lo han hecho debido a las presiones de ciertos grupos políticos y religiosos de carácter conservador, y también porque la Convención prohíbe la pena de muerte por delitos cometidos antes de los 18 años, entre otras cuestiones.

La Convención está centrada en la infancia, refiriéndose a las necesidades y derechos específicos de los niños niñas y obliga los Estados a obrar a favor de sus mejores intereses. Es un instrumento internacional que establece los derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales de la niñez, constando de 54 artículos y de tres protocolos adicionales... (*Sigue en el enlace*)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/07/30/08-02-los-derechos-de-los-ninos/>

## CANCIONES

### UN MUNDO FICTICIO Sal 150

Sé que no puedo decidir cuándo ha de llover,  
pero sí si me mojo o si me he de esconder.  
Quizás no pueda parar una guerra pero sí puedo  
frenar mi lengua...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/05/27/50-02-071-un-mundo-ficticio/>

## BUEN HUMOR

### LA COMISIÓN *Les Luthiers*

"Si pudimos inventar un enemigo mire si no vamos a poder inventar un conflicto..."

<https://www.youtube.com/watch?v=lXnEs5mV-ak>

## RECURSOS CON VALORES

### ÁUDIOS

#### CUENTOS LOCUTADOS: PONER EL CORAZÓN

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-poner-el-corazon/>

### VÍDEOS

#### EXPERIMENTO: NIÑA PERDIDA

Mi nombre es Tali, hoy voy a fingir  
Que no puedo encontrar a mi mamá.  
Queremos ver cuántas personas me ayudarían...

<https://www.youtube.com/watch?v=O2mWck54o8k>

## PELÍCULAS

### Escena de TALENTOS OCULTOS

Narra la historia nunca contada de tres brillantes mujeres científicas afroamericanas que trabajaron en la NASA a comienzos de los años sesenta (en plena carrera espacial, y asimismo en mitad de la lucha por los derechos civiles de los negros estadounidenses) en el ambicioso proyecto de poner en órbita al astronauta John Glenn.



<https://www.youtube.com/watch?v=DH-ASIk8e3Q&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=28&t=32s>



## DILEMAS ÉTICOS

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

Polémica por una sentencia de divorcio que retira la custodia a una madre porque "vive en la Galicia profunda". ¿Es ético que el lugar de crianza pase por encima de las necesidades básicas de un niño? (Sigue en el enlace)

### ¿LUGAR DE CRIANZA O NECESIDADES EMOCIONALES?

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/01/19/lugar-de-crianza-o-necesidades-emocionales/>

## MENSAJES CON VALORES



Si sabes que sufren tanto como tú...  
¿por qué maltratas a los animales?

(BLOG CAS.)  
[lasolidaridadunbuenremedio.com](http://lasolidaridadunbuenremedio.com)  
(BLOG CAT.)  
[lasolidaritatunbonremei.com](http://lasolidaritatunbonremei.com)

Foto ArchivoZmagazine.org



No me importa si un animal es capaz de razonar.  
Sólo sé que es capaz de sufrir,  
y por ello lo considero mi prójimo.  
Albert Schweitzer

El amor por todas las criaturas vivientes es el más noble atributo del hombre. *Charles Darwin*

Entre la crueldad con el ser humano y la brutalidad con los animales no hay más diferencia que la víctima. *Alphonse de Lamartine*

Los animales existen en el mundo por sus propias razones. No fueron hechos para el ser humano, del mismo modo que los negros no fueron hechos para los blancos, ni la mujer para el hombre. *Alice Walker*

### LA NECESIDAD DE MUDAR LA PIEL

El ser humano se diferencia de los animales porque busca el sentido de su existencia. La capacidad de captar y valorar la belleza y bondad de lo que nos rodea y de dejarnos extasiar por ellas, hace de nuestro camino un espacio para el gozo y el descubrimiento del placer ético y estético.

Nuestras acciones muestran de qué está hecho nuestro corazón. Conectados a la enorme fuerza de la bondad y del amor, conseguiremos milagros. Esta bondad interior aflora como un movimiento de contagio positivo que mejora el mundo.

El escritor George Bernard Shaw tenía muy claro que tenía una responsabilidad hacia las generaciones futuras: *Cuando muera quiero estar muy usado, porque cuanto más trabaje, más habré vivido. Disfruto de la vida por lo que es. Para mí, la vida no es una "efímera vela", sino una "espléndida antorcha" que me pertenece por unos instantes y quiero que desprenda toda la luz posible antes de pasarla a las generaciones futuras.*

El corazón bondadoso sabe fotografiar las ausencias, las guarda en su interior y cuida de ellas. Tal vez el paraíso terrenal, con todas las maravillas que nos contaban en nuestra infancia, no sea otra cosa que ocupar un espacio en el corazón bondadoso de los demás.

Miquel Martí i Pol, en un bello poema, resaltaba la necesidad de mudar de piel, de eliminar las capas de células emocionales y mentales muertas que llevamos con nosotros, y transformarnos en un ser humano mejor: *Quiero que todo el mundo sepa que he mudado la piel otra vez y que, quizás porque navego contra corriente del tiempo y de las modas, ahora creo más que nunca en la bondad de los hombres y en un futuro de paz y ternura.* La calidad ética y emocional es nuestra respuesta a la VIDA. Y la respuesta es acción bondadosa. La bondad es una fuerza poderosa que cura, transforma, mejora, embellece, facilita, equilibra y da salud y bienestar.

Recordad siempre que cuando la bondad avanza, la maldad, en todas sus formas, retrocede.

In motion. ¡Acción!

Esta es nuestra propuesta para prevenir la violencia, para apagarla, para construir una cultura donde podamos convivir en paz, dando lo mejor de nosotros mismos, poniendo nuestra humanidad al servicio de la diversidad humana: ¡Bondad en acción, el ADN de nuestro corazón!



## QUINTO ANTÍDOTO DE LA BONDAD EN ACCIÓN

### SEMBRAR LA GRATITUD, UN LENGUAJE QUE PUEDE CULTIVARSE EN EL CONTEXTO ESTUDIANTIL

Por Víctor Manuel Santos L. – Observatorio Bondad en Acción

La gratitud como una actitud o una forma de actuar, puede estar presente en todo momento de nuestras vidas, porque siempre es posible tocarla cuando podemos apreciar la grandeza de la vida y todas sus manifestaciones, tan solo con mirar hacia el horizonte y posar nuestra mirada en un amanecer, o tal vez en un atardecer, en el vuelo de las aves o en los sonidos que nos regala la noche, por tan solo mencionar momentos sublimes e inagotables en el hecho de estar presentes.

Es así que la gratitud como otro de los 10 antídotos de la Bondad en Acción, representa la manifestación más evidente y observable de que esa bondad es un hecho vivo, inmediato y representativo del amor por encontrarnos en este plano terrenal, porque es un lenguaje universal... (*Sigue en el enlace*)

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/quinto-antidoto-de-la-bondad-en-accion-sembrar-la-gratitud-un-lenguaje-que-puede-cultivarse-en-el-contexto-estudiantil/>

## 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>

The screenshot shows the homepage of the blog. At the top right is the URL 'lasolidaridadunbuenremedio.com'. Below it is a small image of the Earth and the text '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.' A sidebar on the right says 'Estás siguiendo este blog' and has a form for entering an email address to receive notifications.

The screenshot shows the homepage of the Institut Bondat en Acció website. At the top right is the URL 'institutbondatenaccio.com'. Below it is the Institut Bondat en Acció logo. The main banner features a close-up of a hand holding another hand. The text 'Instituto de la Bondad en Acción' is prominently displayed. A footer at the bottom right contains the Institut Bondat en Acció logo and the text '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.'