

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 23 – 28 DE JUNIO 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

LA IMPORTANCIA DE LA BONDAD EN UN MUNDO CONVULSO

Institut Bondat en Acció - Jaume Soler i Lleonart

En un mundo marcado por conflictos, desigualdades e incertidumbres, la bondad emerge como un faro de esperanza y transformación.

Esta virtud, a menudo despreciada en su sencillez, tiene el poder de crear conexiones profundas, sanar heridas invisibles y fomentar una sociedad más justa y empática.

Los Observatorios de la bondad de Fundació Ecologia Emocional, de Barcelona y México, han sido esenciales en la promoción y visibilización de acciones bondadosas a lo largo del curso haciendo una labor encomiable, documentando y difundiendo historias de amabilidad y bondad que a menudo pasan desapercibidas.

Su trabajo es fundamental para recordarnos que, a pesar de los desafíos, hay personas comprometidas con la construcción de un mundo mejor. La bondad no es una cualidad innata que sólo unos pocos poseen; es una acción deliberada que todos podemos practicar. Pequeños gestos cotidianos, como una sonrisa o una palabra de ánimo, pueden tener un impacto profundo en la vida de alguien.

Estas acciones sencillas son el fundamento de una comunidad más cohesionada y resiliente.

La bondad, en su esencia, es una fuerza que trasciende las diferencias y crea vínculos de humanidad común. La voluntad de perseverar en el camino de la bondad es crucial en tiempos difíciles. Es fácil caer en el cinismo y la desesperanza, pero es en estos momentos cuando la bondad se convierte en más necesaria.

Mantenerse firme en los valores de la generosidad, la empatía y la compasión requiere coraje y determinación. Es una lucha constante contra las fuerzas de la negatividad y el egoísmo, pero es una lucha que vale la pena.

En conclusión, la bondad es un elemento vital para la construcción de un mundo más humano y justo. Agradecemos profundamente todo el esfuerzo, tiempo, dedicación, entusiasmo y amor que todos los participantes en el Institut Bondat en Acció y sus observatorios han regalado al mundo.

Desde Fundació Ecologia Emocional nos comprometemos a seguir el camino de la amabilidad diseminando semillas de bondad, con firmeza y dedicación. ¡Que disfrutéis de un muy buen verano lleno de sentido y esperanza!

REFLEXIONES



¿LA VIOLENCIA GENERA MÁS VIOLENCIA?

Jordi Armadans – Revista Valors <https://valors.org/>

Hace años me entretuve en analizar las últimas acciones violentas que se habían producido en un conflicto armado de aquellos que llevaban décadas perpetuándose. Fue curioso ver como cada acción de uno de los bandos se justificaba con la acción inmediatamente anterior del otro bando. A pesar de tratarse de un conflicto terrible, con muchos factores políticos, territoriales, económicos y sociales relevantes de fondo, parecía que casi todo el mundo hubiera olvidado el origen del conflicto y por qué empezaron a pelearse y se limitara a reaccionar a cada nueva acción de los “enemigos”. La violencia, como simple respuesta a la violencia.

Efectivamente, la violencia trae más violencia en un tipo de espiral inacabable. Uno de los dramas de estas espirales es que cada vez hay más gente afectada por la violencia. Y esto quiere decir, más dolor, más sufrimiento, más odio, etc. y, quizás, más demanda de más violencia. Cada vez hay más gente que encuentra justificable una acción violenta que, quizás antes, no hubiera encontrado aceptable. Y lejos de divisarse un horizonte de resolución, el conflicto se va enquistando.

La violencia se esparce con una tremenda facilidad. En conflictos donde nunca ha pasado nada de relevante, a veces, la aparición de la violencia es como una mecha que lo explosiona todo. Por eso es tan irresponsable poner en marcha una dinámica de violencia porque nunca se sabe cómo, cuándo y en qué condiciones acabará. Y lo que es más importante, con cuántas dosis de pérdidas humanas.

¿Cómo romper esta espiral de violencia? Dependerá, está claro, de cada caso y conflicto concreto. Pero, por si acaso, algunas pistas:

–Desde una dimensión política y de prevención de conflictos: a menudo, la violencia es un signo de la frustración y desesperación que finalmente se libera. La mejor manera de evitar la violencia es no desatender las causas que hay detrás de los conflictos y darles la respuesta adecuada. Si se dejan pudrir, tenemos todos los números para que acaben muy mal.

–Desde una dimensión racional: casi todos los conflictos han acabado, después de mucha violencia, en una tabla de negociación. Siendo así, lo más racional, práctico y humanitario, es evitarse la fase de violencia y abordar, directamente, el espacio de negociación.

–Desde una perspectiva emocional y empática: cuando estamos en una espiral de violencia, los muertos o damnificados se cuentan por cada bando. Pero no costaría nada hacer el ejercicio de sumar todas las pérdidas. Es decir ver las ‘bajas’ del otro bando no como victorias sino como una derrota que se añade a las existentes.

Y esto no solo desde una visión ética, sino práctica: recuerdo, hace tiempo, que alguien defendía la violencia diciendo “si me tocan un de los míos, ¡los mato!”. ¿Y qué hace pensar que una nueva muerte no tendría alguien dispuesto a vengarla? Vengar una muerte con una muerte no es ningún final, es, simplemente, ir haciendo más larga la lista.



BUENAS PRÁCTICAS EMPRESARIALES

FERRER

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

El CEO de Ferrer, Mario Rovirosa, decía en una charla que el 80% del daño de efecto invernadero es producido por las empresas. Que menos que sean las empresas las que empiecen por hacer algo para regenerar el daño realizado.

Ferrer es el primer laboratorio farmacéutico español en entrar a formar parte de la Comunidad B Corp. Dentro de Ferrer se llevan a cabo muchos proyectos de carácter social y medioambiental. Los empleados hacen actividades de voluntariado yendo a ayudar a centros de colectivos vulnerables.

En Ferrer encontramos ingredientes de la bondad como la gratitud, la generosidad, la amabilidad.

Un ejemplo concreto lo encontramos en la gratitud. La gratitud por devolver a nuestro ecosistema algo de lo que nos da, intentando no dañarlo o incluso regenerarlo.

Si quieres conocer más en detalle algunas de sus iniciativas, haz click en el siguiente enlace <https://www.ferrer.com/es>



GUILLEM BARGALLÓ

Otro ejemplo de persona comprometida con la sostenibilidad y el buen hacer es Guillem Bargalló, Responsable Sostenibilidad IKEA Catalunya | CEO de El Bien Social.

Dentro de Ikea lidera infinidad de iniciativas en economía circular para que Ikea sea líder en sostenibilidad. Un ejemplo es una nueva vajilla fabricada 100% a partir de material defectuosa, proporcionando así una mayor vida al producto.

Ahora es explicaré como se inició el bien social. El 24 de abril de 2013 es una fecha que a muchos puede no significar demasiado. Pero no lo fue para Guillem. Aquel fatídico día, en Daca, capital de Bangladés, un edificio de 8 plantas se derrumbó en el momento que más gente había. 1.124 personas fallecieron en aquel momento, y más de 2.000 quedaron heridas. No se hizo caso de las grietas que, de forma repentina, habían aparecido un día antes.

Guillem nunca había pisado Bangladés, ni conocía a ninguna de las personas que fallecieron en aquel momento. Pero llevaba la ropa que ellos fabricaban.

Todas aquellas personas fabricaban, de forma directa o indirecta, piezas de ropa para las grandes marcas del fast-fashion. Y las condiciones laborales pésimas en las que trabajaban, promovidas por los precios irrisorios que pagaban estas grandes marcas, provocaron que la seguridad laboral de los trabajadores pasara a un segundo plano.

Y aquel derrumbe provocó el derrumbe de su conciencia. Y el despertar de una nueva. Se prometió a sí mismo que no seguiría alimentando un sistema en el cual la salud de las personas y del Planeta se pusiera en riesgo por fabricar una camiseta a bajo coste. Pues la vida de las personas no tiene coste.



En aquel momento la idea de El Bien Social nació en su cabeza. Crear un proyecto que diera voz a tod@s aquell@s que estaban creando un Mundo mejor y más justo a través de sus proyectos.

Con Guillem podemos encontrar muchos ingredientes de la bondad como son la compasión, la generosidad, la eco-bondad, la diversidad, y muchos otros.

Para más información sobre Guillem, haz click en los siguientes links.

<https://www.linkedin.com/in/guillembargallotorrent/>

<https://elbienesocial.org/>



ACTOS DE BONDAD

El bonito gesto del delantero del New York Red Bulls (27-3-2024)

<https://www.laopinioncoruna.es/videos/deportes/2024/03/27/bonito-gesto-delantero-new-york-100148117.html>

El conmovedor video de una mamá osa rescatando a su oseznio (30-4-2024)

https://www.clarin.com/viste/conmovedor-video-mama-osa-rescatando-oseznio_0_soAgrJhVCu.html

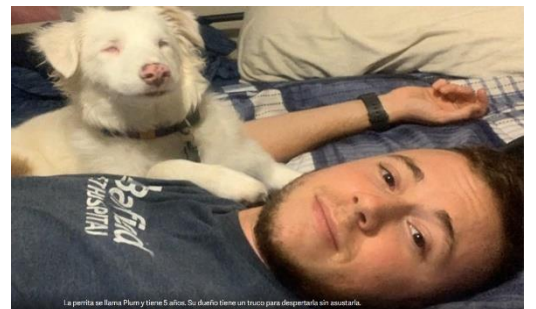


El emotivo encuentro entre las científicas y el hermano de la mujer que legó su testamento, más de un millón de euros, en favor de la investigación biomédica (5-5-2024)

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/05/05/el-emotivo-encuentro-entre-las-cientificas-y-el-hermano-de-la-mujer-que-lego-su-testamento-mas-de-un-millon-de-euros-en-favor-de-la-investigacion-biomedica-radio-valencia/>

Un video conmovedor: así despierta cada día a su perra que es ciega y sorda (7-5-2024)

https://www.clarin.com/viste/video-conmovedor-despierta-dia-perra-ciega-sorda_0_bqf45MhMD1.html



Rábade se vuelca para apoyar a la familia que lo "perdió todo" en un incendio (3-5-2024)

<https://cadenaser.com/galicia/2024/05/03/rabade-se-vuelca-para-apoyar-a-la-familia-que-lo-perdio-todo-en-un-incendio-radio-lugo/>



PERSONAS SOLIDARIAS

ANN ROSE NU TAWNG: LA MONJA QUE OFRECIÓ SU VIDA

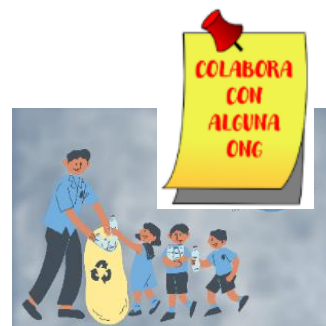
Ramon Radó – Revista Valors – valors.org

“Disparadme a mí”. Con la única protección del hábito blanco y un velo negro, Ann Rose Nu Tawng se plantó ante policías armados que disparaban contra jóvenes manifestantes en la ciudad de Myitkyina -en el norte de Birmania-, se arrodilló y les suplicó que se pararan.

El 8 de marzo de 2021, cuando Tawng se arrodilló, también lo hicieron dos de los policías con quienes hablaba. Les pidió que no cargaran ni detuvieran a los jóvenes que protestaban pacíficamente, entre los cuales había niños. Los policías le dijeron que ellos tenían la obligación de cumplir órdenes. “Si de verdad tenéis que disparar, disparadme a mí, por favor, daré mi vida”, respondió, asegurando que no se movería hasta que prometieran que no atacarían a los manifestantes. Más tarde ha explicado que estaba convencida de que aquel era el día en que moriría.

En un mundo de *likes* e imágenes virales, la estampa de una monja arrodillada con los brazos abiertos, en plena batalla campal, hablando con unos agentes de policía también arrodillados, enseguida fue saltando de teléfono en teléfono, de punta a punta del planeta. La protesta de Tawng hizo que el mundo volviera a mirar hacia Birmania, donde la madrugada del 1 de febrero de 2021 el ejército tomó el poder y detuvo la líder prodemocracia y Nobel de la Paz, Aung San Suu Kyi... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/03/16/ann-rose-nu-tawng-la-monja-que-ofrecio-su-vida/>



CONFERENCIAS CON VALORES



Jero García – Mi batalla contra la violencia y la exclusión social

<https://www.youtube.com/watch?v=wBEIS4y-tqE>

Carles Capdevila – Papel del padre en la educación de los hijos (con humor)

https://www.youtube.com/watch?v=dd_z-pnGKaU

BUENAS NOTICIAS

India recurre a la energía solar en los tejados para dar “electricidad gratuita”. (8-5-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/india-recurre-a-la-energia-solar-en-los-tejados-para-dar-electricidad-gratuita/>



Alianza por el Clima saca a la calle a miles de personas por la justicia climática. (3-6-2024)

<https://noticiaspositivas.es/alianza-por-el-clima-saca-a-la-calle-a-miles-de-personas-por-la-justicia-climatica/>

Alianza del Movimiento Sin Tabaco: para una generación libre de humo en 2030. (4-6-2024)

<https://www.cuentamealgobueno.com/2024/06/alianza-del-movimiento-sin-tabaco-para-una-generacion-libre-de-humo-en-2030/>

Noticias en los medios de dos empresas presentadas en las dos últimas Newsletters Bondad y Solidaridad: AlmaNatura y Kavita Parmar...

Fundación AlmaNatura. (26-5-2024)

<https://www.canalsur.es/television/programas/solidarios/noticia/2047162.html>

Volver a tejer y elegir mejor lo que vestimos. (17-6-2024)

<https://www.youtube.com/watch?v=HF73WL3dsJg>

OTRAS SOLIDARIDADES

EL VOLUNTARIADO DE LAS ONGs

La definición oficial de “voluntario” en Catalunya es: “el conjunto de personas que efectúan una prestación voluntaria y libre, de servicios cívicos o sociales, sin contraprestación económica, dentro del marco de una organización estable y democrática que comporte un compromiso de actuación a favor de la sociedad y de la persona”.



De “voluntariado” siempre ha habido, siendo un ejemplo histórico el de la Cruz Roja, pero cuando quizás se hizo más visible o mediática en Cataluña esta actividad fue durante la celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992, donde se inscribieron 102.000 candidatos y se admitieron 35.000.

En este escrito hablaremos principalmente del voluntariado de las ONGs y otras entidades sin ánimo de lucro, puesto que entre unos y otros han llegado a tener tanta importancia que se les denomina Tercer Sector (el Primer Sector es el Estado y otras administraciones públicas, el Segundo Sector son las empresas mercantiles privadas). En el Tercer Sector se encuentran, pues, todas aquellas actividades que no pertenecen ni al sector público ni al mercado, puesto que son “no gubernamentales” y “sin ánimo de lucro”... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/10/23/02-05-el-voluntariado-de-las-ongs/>

CANCIONES

QUE TIEMPO TAN FELIZ G. Cinquetti

Vienen a mis recuerdos la tasquita,
donde nos reunimos a beber.
Charlamos tan confiados y optimistas,
de grandes cosas que íbamos a hacer...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/02/10/50-02-017-que-tiempo-tan-feliz/>

RECURSOS CON VALORES

ÁUDIOS

CUENTOS LOCUTADOS: LA RONDA DEL PAN

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-la-ronda-del-pan/>

BUEN HUMOR

TIEMPOS MODERNOS Charles Chaplin

Escena cantando y bailando. Primera película sonora de C. Chaplin però sin diálogos, ya que empleó palabras inventadas que no tienen ningún sentido.

<https://www.youtube.com/watch?v=bavN-cHhYI4>

VÍDEOS

EXPERIMENTO "HOMOFOBIA"

Este video es un experimento social. Con cámaras ocultas graban el momento en que una pareja del mismo sexo pide que les traduzcan un correo con tintes homofóbicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=60-z8ue7mgk>

PELÍCULAS

Escena de NETWORK, UN MUNDO IMPLACABLE

Un análisis sobre el poder de la televisión, que retrata un mundo competitivo donde el éxito y los récords de audiencia imponen su dictadura.

Howard Beale, veterano presentador de un informativo, es despedido cuando baja el nivel de audiencia de su popular programa. Sin embargo, antes de abandonar la cadena, en una reacción inesperada, y ante el asombro de todos, anuncia que antes de irse se suicidará ante las cámaras, pegándose un tiro en directo. Este hecho sin precedentes provoca una gran expectación entre los televidentes y los propios compañeros de Howard.

<https://www.youtube.com/watch?v=jFV2-jcUigs&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=8>



DILEMAS ÉTICOS

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

¿En un estado laico tienen que prevalecer los credos religiosos en un acto público como son las oposiciones?
¿Dónde está el límite del respeto a la diversidad religiosa?
¿Podemos parar una actividad por respeto al derecho a culto?... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/02/17/hasta-que-punto-tienen-que-prevalecer-las-creencias/>

¿HASTA QUÉ PUNTO TIENEN QUE PREVALECE LAS CREENCIAS?



MENSAJES CON VALORES



En la paz, los hijos entierran a los padres; la guerra altera el orden de la naturaleza y hace que los padres entierren a sus hijos. *Heródot*

La guerra es una masacre entre gente que no se conocen, para provecho de gente que si se conocen pero que no se masacran. *Paul Valéry*

La guerra es el sufragio de los países bárbaros. *Carlos Martínez*

INVERTIR LA TENDENCIA DE LA BALANZA

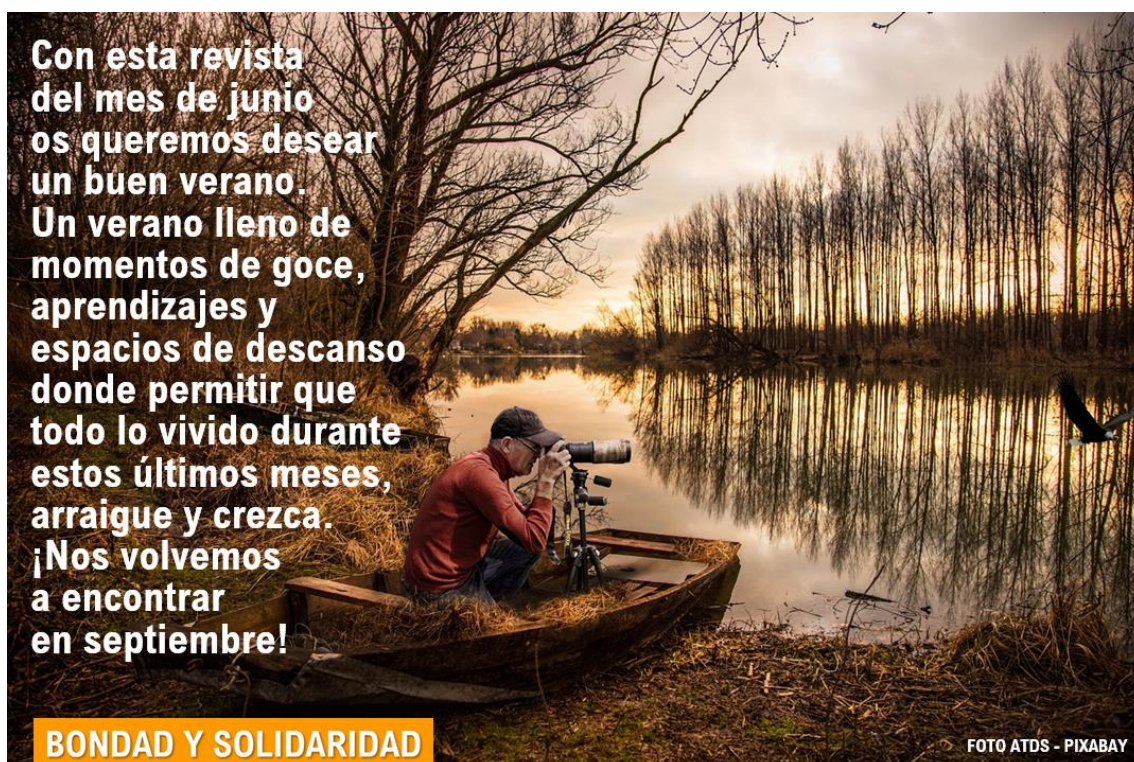
Hay demasiada violencia en nuestras vidas. El territorio de lo humano está siendo demasiado inhumano. Hay demasiado sufrimiento derivado de unas conductas lesivas que, en el fondo, tienen todo un saco de miedos en sus génesis: el miedo a lo diferente, a otras formas de ser, de pensar, de vivir; el miedo a otras procedencias, a otras culturas, a otras lenguas, a otras capacidades; el miedo a quedar diluido en el grupo o que la propia idiosincrasia perezca.

Las conductas violentas, sean en forma de bullying, mobbing, acosos y maltratos de todo tipo -sexual, moral, laboral, escolar- derivan, como ya hemos expuesto, de la necesidad de sentirse poderoso, de controlar y, por lo tanto, de someter a otras personas para demostrarse que uno mismo vale más, que es más guapo, más inteligente y mejor. Es ahí donde reside el germen de todo.

Si uno mismo duda acerca de quién es, de su propio valor, y tiene su autoestima baja, difícilmente podrá relacionarse con equidad, generosidad y ternura con los demás. Quien no tiene, no puede dar.

Así pues, el reto que tenemos no es pequeño: se trata de sembrar semillas de valores para que crezca una nueva generación de humanos que estén bien consigo mismos y, por lo tanto, sean capaces de ser generosos para ayudar a que otros también lo estén, para que otros también crezcan, progresen y desplieguen sus capacidades.

Se trata de apostar por el futuro, invirtiendo la tendencia.



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>