

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 27 – 20 DE DICIEMBRE 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

NAVIDAD Y BONDAD ¿UN CONTAGIO POSITIVO?

Jaume Soler i Lleontart – Institut Bondat en Acció

¿Realmente Navidad y Bondad en Acción van juntas?

Para responder esta pregunta he consultado diferentes fuentes. No quiero traspasaros sólo mi opinión acerca de lo que se llama "espíritu navideño" y sobre si se contagia o no.

1. Hay un incremento de **generosidad y conductas altruistas**, más donaciones y actos de bondad hacia los demás. Las celebraciones compartidas intensifican las emociones positivas que aumentan la cohesión social.
<https://ibero.mx/prensa/reporteibero-la-efervescencia-colectiva-que-nos-trae-la-navidad>

2. Una parte, aunque sea pequeña, del colectivo social se orienta hacia una celebración más espiritual y **menos materialista ni consumista**. Los diferentes estudios nos dicen que esto supone un mayor bienestar y satisfacción personal.
https://www.religionenlibertad.com/ciencia_y_fe/39554/una-navidad-mas-espiritual-da-mas-beneficios-que-una-materialista-esta.html

3. Diversas investigaciones han demostrado que conectar con el espíritu navideño provoca una **activación en las áreas del cerebro relacionadas con la felicidad** debido al aumento de dopamina y serotonina. Esto puede conllevar un mejor estado de ánimo y promover conductas más amables.
<https://aireneurociencias.com/impacto-de-la-navidad-en-tu-mente/>

4. Además, los estudios indican que presenciar actos de generosidad y bondad tiene un **efecto inspirador en**

otras personas creando una especie de cadena de acciones que benefician a la comunidad.

<https://www.huffingtonpost.es/sociedad/experimentos-concluyen-testigo-preciosos-actos-contagian.html>

Por lo tanto, podríamos decir que esta época de Navidad, con todas las emociones positivas que se mueven, puede colaborar a que se den conductas más vinculadas a la bondad.

Y si es tan bueno, ¿por qué limitarlo a la Navidad?

Esta es una gran pregunta. Si son tantas las bondades de orientarnos "a la Bondad", ¿por qué reservarlo o concentrarlo en una quincena de días? ¿Por qué no hacer que cada día sea Navidad?

Y la otra cuestión que quiero poner sobre la mesa es el hecho de que no todo es tan bueno ni tan bonito estos días para todos. Desafortunadamente, la Navidad es cada vez más una *celebración del consumo "en familia"* que no un espacio de encuentro en el que compartir experiencias de vida, sentimientos, dificultades, retos y aprendizajes. Y quien no dispone de medios para cubrir las expectativas de regalos de los hijos y familiares, lo pasa mal. Tampoco es buena época para las personas que han perdido a algún ser querido, las que lo pasan en el hospital o las que viven solas.

Por eso os hago desde aquí un llamamiento: **recuperar el sentido originario** de la Navidad, esa *posibilidad de renacer, de iniciar algo nuevo, de limpiar aquello que está contaminado y purificar nuestro corazón; conectarnos con las miradas tiernas de los niños, con la ilusión, la alegría y la gratitud de vivir*. Y esparcir la bondad por todas partes, como los ángeles dice la tradición que hicieron: como una buena nueva para toda la humanidad.

REFLEXIONES BREVES

CARTA DE UN NIÑO A TODOS LOS PADRES DEL MUNDO

Marita Abraham aciprensa.com

No me den todo lo que les pido, a veces sólo pido para ver hasta cuánto podré tomar.

No me griten, los respeto menos cuando me gritan y me enseñan a gritar a mí también, y yo no quisiera gritar.

No me den siempre órdenes y más órdenes, si a veces me pidieran las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.

Cumplan sus promesas, buenas o malas. Si me prometen un premio, quiero recibirlo y también si es un castigo.

No me comparen con nadie (especialmente con mi hermano), si me presentan como mejor que los demás alguien va a sufrir y si me hacen lucir peor que los demás, seré yo quien sufra.

No cambien de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer, decídanse y mantengan esa decisión.

Déjenme valerme por mí mismo. Si lo hacen todo por mí, nunca podré aprender. Corrijanme con ternura.

No digan mentiras delante de mí, ni me pidan que las diga por ustedes, aunque sea para sacarlos de un apuro. Está mal. Me hace sentir mal y pierdo la fe en lo que ustedes dicen.

Cuando hago algo malo no me exijan que les diga el "porqué lo hice", a veces ni yo mismo lo sé.

Si alguna vez se equivocan en algo, admítanlo, así se robustece la opinión que tengo de ustedes y me enseñarán a admitir mis propias equivocaciones.

Trátenme con la misma amabilidad y cordialidad con que veo que tratan a sus amigos, ¿es que por ser familia no significa que no podamos ser también amigos?

No me pidan que haga una cosa y ustedes no la hacen, yo aprenderé a hacer todo lo que ustedes hacen aunque no me lo digan, pero difícilmente haré lo que dicen y no hacen.

Cuando les cuente un problema mío, aunque les parezca muy pequeño, no me digan "no tenemos tiempo ahora para esas pavadas", traten de comprenderme, necesito que me ayuden, necesito de ustedes.

Para mí es muy necesario que me quieran y me lo digan, casi lo que más me gusta es escucharlos decir: "te queremos".

Abrácenme, necesito sentirlos muy cerca de mí. Que ustedes no se olviden que yo soy, ni más ni menos que un hijo.



LOS CONVENCIDOS

Isabel Yglesias - Revista Valores www.valors.org

Los convencidos lo están mucho. No tienen ninguna duda. Se han, o los han, o siempre lo han estado. Han llegado solos o acompañados a la conclusión (de que aquella era la buena), o lo han estado desde siempre, o mejor: nacieron sabiéndolo. O mejor (o peor): sintiéndolo. Lo saben porque lo sienten, lo sienten y, por lo tanto, lo saben. Es esto, compañeros, es esto.

O no lo es, evidentemente que no lo es. Los convencidos lo saben, saben, no hace falta que se lo digas, no hay que explicárselo, que ya lo saben, que tú que tienes que saber, que ya no sabes, que tú no... Y sí, sobre todo, es mejor no llevarles la contraria. No porque no se ofendan, no se enfaden, no se ensarten... sino porque, convencidos, no cambiarán de opinión. No les hace falta escuchar otras razones. Porque las cosas, señores, cuando se está convencido, cuando se está decidido, son así, o asá, y ya está. Y basta. O no, de basta: hay de tan convencidos, que quieren transmitir su convencimiento. Más o menos vehementes, más o menos dialogantes, más o menos convincentes. Ellos, convencidos, quieren convencer. Y yo creo, que los convencidos, de hecho, tienen suerte. La suerte de haber llegado a conclusiones, suerte que no tienen los que dudan, los que lo repiensan, los que se mueven en los grises... o los que, simplemente, no están (tan) convencidos.



ACTOS DE BONDAD

Emilia y su Casa de la Solidaridad, un ejemplo de acogida de jóvenes migrantes

<https://efe.com/castilla-la-mancha/2024-09-08/emilia-casa-solidaridad-acogida-jovenes-migrantes/>

Conoce a Sergio Humberto, joven constructor de Paz y deportista ejemplar en Culiacán

<https://www.tusbuenasnoticias.com/noticias/historias/2024/09/05/37010-conoce-a-sergio-humberto-joven-constructor-de-paz-en-culiacan>



La española que salvó del yugo talibán a decenas de afganas: "Con la nueva ley 'sin voz', el rescate hubiera sido imposible"

https://www.elespanol.com/mujer/protagonistas/20240828/espanola-anonima-salvo-afganas-yugo-taliban-nueva-ley-sin-voz-rescate-imposible/878162270_0.html

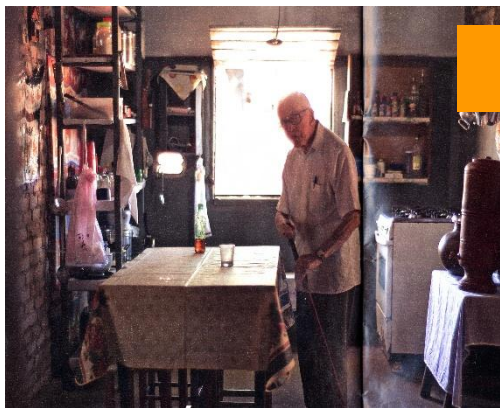
Dos jóvenes malagueñas atraen a voluntarios de toda Europa para participar en proyectos de inclusión de personas con diversidad funcional en la España rural

https://www.elplural.com/buenas-noticias/solidaridad-sin-fronteras-y-sin-barreras_335747102



Dona un riñón a su hermana de la hermandad tras 10 años sin verla

<https://lacarabuenadelmundo.com/dona-un-rinon-a-su-hermana-de-la-hermandad-tras-10-anos-sin-verla/>



PERSONAS SOLIDARIAS

PERE CASALDÀLIGA

Pere (Pedro) Casaldàliga Pla es un obispo nacido en Balsareny (Barcelona) en 1928 y que murió en Batatais (Brasil) el 2020, residente en el Amazonas del Brasil, que aplicaba la “Teología de la Liberación” y que se convirtió en el abanderado de los menos favorecidos de allí, siendo por esta razón muy incómodo para la iglesia católica oficial y los terratenientes brasileños.

Cuando Casaldàliga llegó a Sao Félix do Araguaia en 1968, los jornaleros agrícolas trabajaban en régimen de semi esclavitud y la injusticia era tolerada por los estamentos oficiales.

Debido a su gran dedicación hacia los más desfavorecidos y a las constantes denuncias que hacía de los que se aprovechaban, fue amenazado de muerte muchas veces por parte de los terratenientes, fue juzgado cinco veces por la dictadura militar que gobernaba entonces con la intención de expulsarlo del país, y recibió muchas presiones por parte de la jerarquía católica para que dejara las cosas tal como estaban. Incluso asesinaron por error a un colaborador suyo, torturaron varios sacerdotes de su diócesis, saquearon su casa, lo insultaron públicamente, etc.

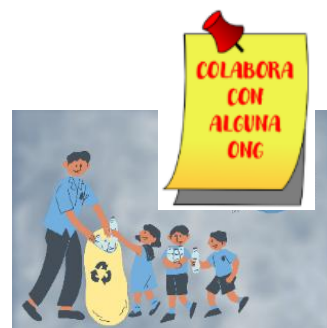
El año 1997 recibió el Premio por la Paz, de la Asociación para las Naciones Unidas en España, y el 2006 fue el primer catalán distinguido con el premio Internacional Catalunya. En marzo de 2014, por TV3 se emitió una mini serie sobre su trabajo en Brasil.

Una vez muerto, su situación fue muy diferente, públicamente ya nadie se atrevía a criticarlo y era y es un referente indiscutible, incluso para el actual Papa Francisco. Su vida es una gran lección de solidaridad.

Algunas frases de Pere Casaldàliga para pensar:

LA SOLIDARIDAD Y EL COMPROMISO:

- La solidaridad es el gran sacramento común a todas las religiones, que se basa en el hecho de reconocer la común identidad radical humana.
 - La solidaridad no se tiene que dar sólo en el momento de las victorias, se tiene que dar sobre todo en el momento del sufrimiento y de las decepciones...
- (Sigue en el enlace)



<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/07/17/04-05-pere-casaldaliga/>



DILEMAS ÉTICOS

Soraya Hernández – Revista Valors www.valors.org

¿Podemos ir desnudos por la calle? ¿Nos hace falta una mirada que vaya más allá de condicionantes sociales y culturales? ¿O es parte de la ética cívica el hecho de consensuar unos mínimos de convivencia?...

(Sigue en el enlace)

¿SE TENDRÍA QUE MULTAR A UN HOMBRE QUE PASEA DESNUDO POR LA CALLE?

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/11/23/se-tendria-que-multar-a-un-hombre-que-pasea-desnudo-por-la-calle/>



Educar en el amor por la vida es una vacuna que nos salva de la destructividad. La pasión es esta energía poderosa que surge del amor, hacia esa cosa o persona que te encuentras en la vida y por la que te comprometes y te dejas la piel, en la que perseveras y en la que inviertes el corazón, el cuerpo y el alma. Es lo que nos conecta al sentido, este convencimiento de haber hallado “nuestro lugar en el mundo”.

Cambio Climático Emocional. Mercè Conangla i Jaume Soler



Todo el equipo de FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL os deseamos que durante el 2025 seamos capaces de apasionarnos por la vida y de comprometernos con ella, con el planeta y los seres que lo habitan. Por una Navidad sentida y vivida.

¡FELIZ NAVIDAD!

<https://www.youtube.com/watch?v=QO8lqeEhzmw>

OTRAS SOLIDARIDADES

LA CARTA DE LA TIERRA

La Carta de la Tierra es una declaración internacional de principios y propuestas de corte progresista. Afirma que la protección medioambiental, los derechos humanos, el desarrollo igualitario y la paz son interdependientes e indivisibles.

En 1997 se formó una comisión para el proyecto llamado "La Carta de la Tierra" promovido en el entorno de las Naciones Unidas. Muchas personas y organizaciones de distintas culturas y sectores participaron en su redacción.

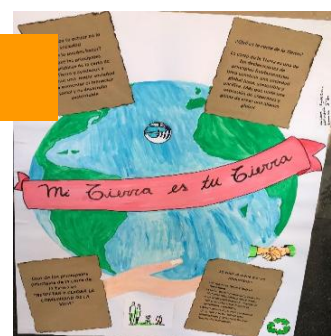
La declaración contiene un planteamiento global de los retos del planeta, así como propuestas de cambios y de objetivos compartidos que pueden ayudar a resolverlos.

La Carta de la Tierra no pretende ser la única respuesta posible a los problemas actuales de la humanidad, y tampoco ser exhaustiva. No obstante, al tener un contenido consistente, trabajado, fruto de un diálogo internacional muy amplio, goza de aceptación generalizada.

A la vez se ha ido desarrollando un movimiento internacional que trabaja para poner en práctica sus principios. Esta red civil global es conocida como la "Iniciativa de la Carta de la Tierra".

A continuación enlace a la Carta de la Tierra en pdf y a la web.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.files.wordpress.com/2018/02/la-carta-de-la-tierra.pdf>



CANCIONES

DIME *José Luís Perales*

Dime, ¿por qué la gente no sonríe?
¿por qué las armas en las manos?
¿por qué los hombres malheridos?
Dime.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/11/26/50-02-058-dime/>

RECURSOS CON VALORES

ÁUDIOS

CUENTOS LOCUTADOS: EL MISTERIO

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

BUEN HUMOR

TIEMPOS MODERNOS (Cadena de montaje) *Charles Chaplin*

Chaplin criticó las condiciones de trabajo tan duras de los años 30, una época de crisis.

<https://www.youtube.com/watch?v=KHAaYxMinC8>

VÍDEOS

EL PARAGUAS

Explica la historia de Joseph, un niño que vive en un orfanato y sueña con tener un paraguas amarillo.

https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOkpFY2Q&list=PL7545mJXWOW_kSE2lraoZfUfhm6RQEnPc

PELÍCULAS

Escena de CADENA DE FAVORES (Final)

Un niño imagina un curioso sistema para mejorar el mundo; hacer favores desinteresadamente. Para sorpresa de todos, la generosa propuesta causa furor entre la gente.

<https://www.youtube.com/watch?v=GQR6VPTuYUE&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=17>



CONFERENCIAS

ADELA CORTINA: ¿PARA QUÉ SIRVE LA ÉTICA?

<https://www.youtube.com/watch?v=HOY0CSVAA4w&t=1884s>

DOCUMENTALES

EL GRAN CRACK

<https://www.documentales-online.com/1929-el-gran-crack/>



MENSAJES CON VALORES

Someter un material usado a un proceso para que se pueda volver a utilizar, como repararlo, es reciclar.



Im. de Moondance - Pixabay

Si se te ha estropeado algo, antes de tirarlo y comprar uno nuevo intenta repararlo. Actualmente, las personas tendemos a desechar enseguida aquellos productos que “se rompen” sin preocuparnos por intentar darles una solución para que vuelvan a funcionar como antes.

Reparar es casi siempre más barato que comprar nuevos productos con la misma utilidad. Permítete un tiempo para intentar arreglarlo y así ahorras en materias primas y energía y colaboras con la reducción de residuos.

<https://www.ecologiaverde.com/>

LA VASIJA AGRIETADA

Una portadora de agua de la China tenía dos grandes vasijas, que colgaban a los extremos de un palo que cargaba encima de los hombros. Cada día hacia un largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa de su patrón. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra estaba nueva y perfecta. La que estaba en buen estado, conservaba toda el agua al final del camino, mientras que la vasija rota cuando llegaba había perdido la mitad del agua.

Durante dos años completos eso sucedió así diariamente. La vasija nueva estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía llevar la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló a la aguadora diciéndole:

- “Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo, porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.”

La vieja aguadora, apesadumbrada, le dijo compasivamente:

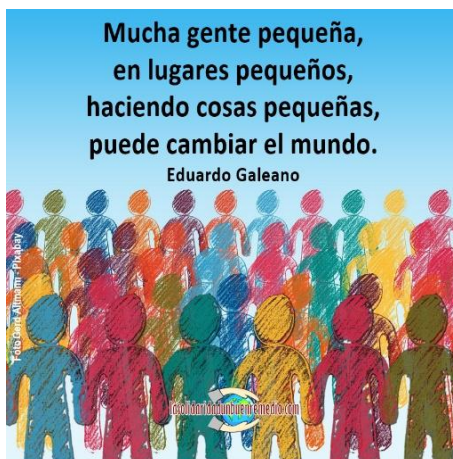
- “Cuando regresemos a casa quiero que te fijas en las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.”

Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, pero de todos modos se sintió apenada, porque al final sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

La aguadora le dijo entonces:

- “¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen a tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar algo positivo de ello. Sembré semillas de flores todo a lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado, y durante dos años yo he podido recoger esas flores para decorar el altar de mi Madre. Si no fueras exactamente tal y como eres, incluyendo tus defectos, no hubiera sido posible crear esa belleza.”

www.jouscout.com



Encuentra la bondad que ya está dentro de ti. *Eckhart Tolle*

Llevadera es la labor cuando muchos comparten la fatiga. *Homero*

No todos los hombres pueden ser ilustres, pero pueden ser buenos. *Confucio*

Nadie que haya aliviado el peso de sus semejantes habrá fracasado en este mundo. *Charles Dickens*

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>

