

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N° 28 – 31 DE ENERO 2025



¿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

NO ESTAMOS SOLOS, SOMOS PARTE DE UNA RED DE BONDAD

El Manifiesto "Bondad en Acción, Patrimonio Tangible de la Humanidad" nos vincula

Institut Bondat en Acció - Maria Mercè Conangla

¿Os ha pasado alguna vez que os habéis sentido solos en la ingente tarea de dar respuestas más bondadosas a los retos que os llegan, o cuando algunas personas etiquetan vuestra conducta como propia de ilusos, de inocentes, de utópicos o de poco prácticos?

Y es que puede parecer que en el mundo dominan la violencia, la maldad, los intereses económicos, el egoísmo, el "que se salve quien pueda"...

Puede parecer que, quien se orienta a los valores de la bondad, quien tiene un cuidado tierno por la vida y las personas, quien hace de la amabilidad su forma de relación; quien agradece, es generoso y se comporta con paciencia; quien valora la diversidad y la protege; quien es compasivo con el sufrimiento de los demás; quien cultiva y disfruta de la belleza y es humilde... es alguien que no vive en la realidad, alguien ingenuo y vulnerable. Lo puede parecer... pero no es así.

En el mundo hay muchas personas que comprenden de mente y de corazón, que sólo una orientación hacia la creatividad amorosa y la bondad puede salvar nuestra humanidad tanto a nivel individual como colectivo. Y eso es muy valiente. Lo que sucede es que estas personas no suelen hacer ruido y no se manifiestan más que con sus actos bondadosos- ¡casi nada! –.

En esta NL os presentamos el resultado del trabajo del equipo OPENLAB del Institut Bondat en Acció: Un manifiesto, sencillo, claro, necesario y urgente. Un Manifiesto que quiere:

1. **Compartir unos principios** básicos transversales sobre la bondad que puedan unir a muchas personas.
2. **Hacer visible que las personas orientadas a la bondad son muchas más de las que nos podamos pensar.** Con estas adhesiones al Manifiesto queremos eliminar el sentimiento de soledad y recordarnos que no estamos solos y que formamos parte de una red potente de seres humanos que queremos salvar nuestra humanidad y cocrear un mundo mejor.
3. Es por ello por lo que os pedimos que, **si lo compartís, lo firméis y os convirtáis en personas embajadoras de la bondad** en los ecosistemas familiar, organizaciones, o social donde viváis, ayudándonos a hacer llegar el Manifiesto por todas partes.

Hacerlo ya es por sí mismo una acción bondadosa. ¿Quieres ser parte de ella?

REFLEXIONES BREVES

TÓMATE TIEMPO

(Inspirado en un escrito medieval inglés)

Tómate tiempo para alegrar los otros,
es la joya del hombre.
Tómate tiempo para comprender,
es la fuente de la fraternidad.
Tómate tiempo para escuchar,
es un enriquecimiento sin precio.
Tómate tiempo para descansar,
es una ayuda para el cuerpo y el alma.
Tómate tiempo para hacer excursiones,
es la joya del conocer.
Tómate tiempo para expresarte,
es una voz para los otros.
Tómate tiempo para ayudar los otros,
es la fuente de la convivencia.
Tómate tiempo para dar gracias a Dios,
se lo merece.
Tómate tiempo para el arte,
es dar vida a las cosas.
Tómate tiempo para hablar,
es la manera de entenderse.
Tómate tiempo para soñar,
es la ruta de la fantasía.
Tómate tiempo para andar,
amarás la naturaleza.
Tómate tiempo para callar y escuchar,
aprenderás de los otros.
Tómate tiempo para cantar,
es la fuente de la alegría.
Tómate tiempo para superarte,
tienes obligación.
Tómate tiempo para la pobreza,
es la felicidad verdadera.
Tómate tiempo para andar,
descubrirás nuevos caminos.
Tómate tiempo para realizarte,
llegarás a ser persona.
Tómate tiempo para construir,
será un provecho para los otros.

www.jouscout.com



LA PUERTA

A Carlos, que después de esta historia, ya en plena democracia, volvió a prisión por el delito de ser periodista.



En una barraca, por pura casualidad, Carlos Fasano encontró la puerta de la celda donde había estado preso.

Durante la dictadura militar uruguaya, él había pasado seis años conversando con un ratón y con esa puerta de la celda número 282. El ratón se escabullía y volvía cuando quería, pero la puerta estaba siempre. Carlos la conocía mejor que la palma de su mano. No bien la vio, reconoció los tajos que él había cavado con la cuchara, y las manchas, las viejas manchas de la madera, que eran los mapas de los países secretos adonde él había viajado a lo largo de cada día de encierro.

Esa puerta y las puertas de todas las otras celdas fueron a parar a la barraca que las compró, cuando la cárcel se convirtió en shopping center. El centro de reclusión pasó a ser un centro de consumo y ya sus prisiones no encerraban gente, sino trajes de Armani, perfumes de Dior y videos de Panasonic. Cuando Carlos descubrió su puerta, decidió quedársela. Pero las puertas de las celdas se habían puesto de moda en Punta del Este, y el dueño de la barraca exigió un precio imposible. Carlos regateó y regateó hasta que por fin, con la ayuda de algunos amigos, pudo pagarla. Y con la ayuda de otros amigos, pudo llevarla: más de un musculoso fue necesario para acarrear aquella mole de madera y hierro, invulnerable a los años y a las fugas, hasta la casa de Carlos, en las quebradas de Cuchilla Pereira.

Allí se alza, ahora, la puerta. Está clavada en lo alto de una loma verde, rodeada de verterías, de cara al sol. Cada mañana el sol ilumina la puerta, y en la puerta el cartel que dice: "Prohibido cerrar".

Eduardo Galeano



BUENAS PRÁCTICAS



Desde el [Institut de Bondat en Acció](http://www.fundacioecologiaemocional.org/es), de Fundació Ecologia Emocional, **solicitamos vuestra adhesión al MANIFIESTO «BONDAD EN ACCIÓN, Patrimonio Tangible de la Humanidad»**. Nos dirigimos a personas de todas las edades, procedencias, creencias y culturas y, también, a aquellas entidades sensibles a este tema.

Estamos convencidos de que, dentro de la diversidad de la humanidad, hay algo en común que nos une: el amor por la vida y una bondad inherente que nos constituye.

Nuestra voluntad es generar un movimiento para poner atención en el valor de la bondad, detectarla, limpiar su significado y, sobre todo, actuar en coherencia. **Porque más que nunca es necesaria. Porque es el antídoto ante la destructividad y la violencia. Porque es una forma evolucionada de inteligencia espiritual y la debemos preservar y potenciar.**

Transversalidad – Inclusividad – Humanidad – Acción

MANIFIESTO "BONDAD EN ACCIÓN, Patrimonio Tangible de la Humanidad"

La persona o entidad que suscribe comparte y se adhiere a la propuesta que sigue:

COMPARTIMOS QUE...

- La bondad es el resultado de la confluencia de valores como: *el amor por la vida, el respeto a la diversidad, la ternura, la compasión, la gratitud, la paz, la humildad, la amabilidad, la generosidad, y la generación y apreciación de la belleza.*
- La bondad es la forma más evolucionada de inteligencia humana.
- La bondad es la mejor base para un cerebro sano y vivir una vida con sentido.
- La bondad es una fuerza creadora y amorosa que promueve el cuidado de la vida..
- La bondad es la mejor vacuna ante la destructividad y la violencia.
- La bondad nos humaniza, y nos permite mejorar el clima emocional creando ecosistemas naturales, sociales y organizaciones que protejan y cuiden la vida, mejorando la solidaridad, la calidad de vida, el bienestar y la salud de quienes forman parte de ellos.
- La bondad, aparentemente un intangible, se convierte en tangible cuando practicamos «actos de bondad».

POR TODO ELLO PROPONEMOS QUE... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/manifiesto-bondad/>



ACTOS DE BONDAD

El bonito gesto de los taxistas de Zaragoza para estas Navidades: "Muchas personas no pueden acercarse solas a ver las luces"

https://www.lespanol.com/aragon/actualidad/zaragoza/20241125/bonito-gesto-taxistas-zaragoza-navidades-muchas-personas-no-pueden-acercarse-solas-ver-luces/903160124_0.html

Historias. De Río Cuarto a Villa Mercedes: "Tatá", la docente jubilada que lleva adelante un plan de alfabetización

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/regionales/de-rio-cuarto-a-villa-mercedes-tata-la-docente-jubilada-que-lleva-adelante-un-plan-de-alfabetizacion/>



Julia Butterfly Hill: la mujer que salvó una secuoya e inspiró al mundo

<https://lacarabuenadelmundo.com/julia-butterfly-hill-la-mujer-que-salvo-una-secuoya-e-inspiro-al-mundo/>

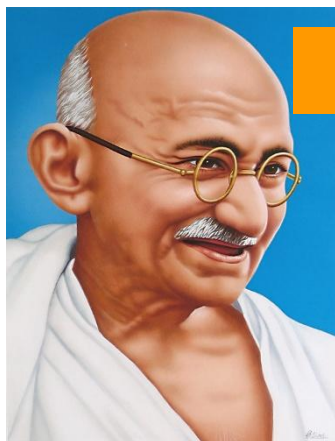
El sueño cumplido de una ópera madrileña que rompe fronteras... en Madagascar: "Es el reto más grande al que se ha enfrentado todo el equipo"

<https://www.elmundo.es/madrid/2024/09/09/66dd8161e9cf4aa86b8b4572.html>



La soledad en el pueblo: un proyecto en Guadalajara lleva comida a los mayores

<https://www.rtve.es/play/videos/telediario-1/soledad-pueblo-proyecto-guadalajara-lleva-comida-mayores/16269728/>



PERSONAS SOLIDARIAS

MAHATMA GANDHI

Mahatma Gandhi, nacido el 2-10-1869 en Porbandar, India, fue un abogado, político y pensador conocido principalmente por reivindicar y conducir la independencia de la India por medio de métodos no violentos. Murió asesinado el 30-1-1948.

Su madre fue una de las más importantes influencias en su vida, puesto que de ella aprendió el respeto por los seres vivos, las virtudes del vegetarianismo y la tolerancia por las diferentes maneras de pensar, incluso hacia otras religiones diferentes a la suya (era hindú).

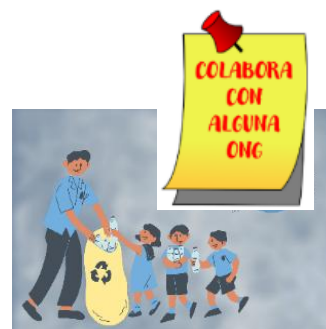
Con 18 años se trasladó a Londres para estudiar derecho en la University College London. Cuando acabó, volvió a Bombay (actual Mumbai) para intentar ejercer de abogado, no yéndole muy bien. Aquel mismo año de 1893 se le presentó la oportunidad de trabajar en Sudáfrica, cosa que le interesó mucho, puesto que en aquel país se estaba produciendo una lucha de resistencia y desobediencia civil no-violenta por parte de los indios que vivían allí, ya que estaban sometidos a una gran opresión, discriminación y humillación.

Un año después de llegar, creó un partido político para defender los derechos de sus compatriotas en aquel país. Después de 22 años de protestas no violentas, Gandhi consiguió bastante poder y respeto para poder negociar una solución para el conflicto entre Sudáfrica y los indios inmigrantes.

Mientras estaba en Sudáfrica, protagonizó muchos actos de rebeldía por no querer sentarse en las sillas destinadas a la gente de color, por no dar prioridades a la gente blanca y por otras situaciones de discriminación racial, prejuicios sociales e injusticias diversas.

Con ocasión de la puesta en marcha de una ley perjudicial para los indios de Sudáfrica, él y sus seguidores la desafiaron de manera abierta pero no violenta, sufriendo pacientemente todos los castigos que durante 7 años el gobierno fue imponiendo a miles y miles de indios... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/05/29/04-03-mahatma-gandhi/>



DILEMAS ÉTICOS

Soraya Hernández – Revista *Valors* www.valors.org

Después de la noticia del primer bebé nacido de un útero trasplantado en España, nos preguntamos: ¿es ético someter dos mujeres sanas a los riesgos de estas intervenciones quirúrgicas? *(Sigue en el enlace)*

TRASPLANTES DE ÚTERO PARA TENER HIJOS. ¿ES ÉTICO?

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/01/18/trasplantes-de-utero-para-tener-hijos-es-etico/>

BUENAS NOTICIAS



Aliento para el planeta: las buenas noticias de medio ambiente de 2024 (30-12-2024)

https://www.nationalgeographic.com.es/medio-ambiente/aliento-para-planeta-buenas-noticias-medio-ambiente-2024_23867

Siete "buenas noticias" de ciencia que nos deja 2024 (29-12-2024)

https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/siete-buenas-noticias-ciencia-que-nos-deja-2024_23921

Las mejores noticias de 2024: el año en el que la mortalidad infantil cayó un 51% (29-12-2024)

<https://www.rtve.es/noticias/20241229/mejores-noticias-2024/16376390.shtml>

También pasan cosas extraordinarias: Una docena de buenas noticias para terminar este año (24-12-2024)

<https://elpais.com/planeta-futuro/2024-12-24/tambien-pasan-cosas-extraordinarias-una-docena-de-buenas-noticias-para-terminar-este-ano.html>

Colombia prohíbe el matrimonio infantil (15-11-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/colombia-prohibe-el-matrimonio-infantil/>

OTRAS SOLIDARIDADES

IDEAS PARA EDUCAR A LOS HIJOS EN LA BONDAD

Libro Bondad en Acción - M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial

- Hacer actos de bondad juntos.
- Ordenar juntos los juguetes y separar algunos en buen estado para regalar a otros niños, familias o centros de menores.
- Mostrarles la importancia de preocuparse y hacer actos compasivos por los demás.
- Enseñarles a mirar hacia fuera desde dentro: "Y tú qué sientes?".
- Ofrecerles ejemplos de valores personales aplicados al día a día. Lo que les pedimos, lo hacemos.
- Ser modelo de generosidad desde la libertad.
- Explicarles el porqué de las cosas y las repercusiones de sus acciones.
- Facilitarles *feedback* positivo para que se conozcan mejor.
- Enseñarles a reconocer y a tratar bien sus sentimientos.
- Fabricar juntos un mural de palabras y acciones vinculadas a la bondad.
- Reforzarles la importancia del esfuerzo y de la colaboración.
- Practicar la humildad.
- Utilizar a menudo la expresión "¿Lo compartimos?".
- Buscar momentos conjuntos para conocer otras formas de sentir, pensar y hacer. Visitar exposiciones en las que se conozcan otras culturas y debatir acerca de ellas.
- Visitar a alguien enfermo o a alguna persona sola y que le lleve un dibujo hecho expresamente para ella.
- Expresar juntos la alegría cantando.
- Colaborar en la limpieza de una playa.



CANCIONES

CREDO Nana Mouskouri

Creo señor firmemente
que de tu pródiga mente
todo este mundo nació...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/12/02/50-02-011-credo/>

RECURSOS CON VALORES

ÁUDIOS

CUENTOS LOCUTADOS: EL PRECIO MÁS ALTO

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-el-precio-mas-alto/>

BUEN HUMOR

SI YO NO FUESE JUEZ Gila

Que pase el acusado...

https://www.youtube.com/watch?v=0_AU90N7DK0

VÍDEOS

O FAROL DA RESPONSABILIDADE

Unos bellos dibujos sobre el trabajo en equipo.

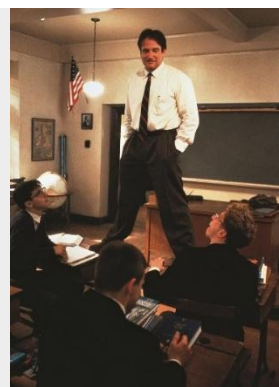
<https://www.youtube.com/watch?v=cUuKDRzs3F4&list=RDhIOZ7kta5Ng&index=3>

PELÍCULAS

Escena de EL CLUB DE LOS POETAS MUERTOS

En un elitista y estricto colegio privado de Nueva Inglaterra, un grupo de alumnos descubrirá la poesía, el significado del "carpe diem" -aprovechar el momento- y la importancia vital de luchar por alcanzar los sueños, gracias al Sr. Keating, un excéntrico profesor que despierta sus mentes por medio de métodos poco convencionales.

<https://www.youtube.com/watch?v=07BFRvEE16w&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=10>



CONFERENCIAS

ÀLEX ROVIRA: TU MIRADA PUEDE TRANSFORMAR A LAS PERSONAS

<https://www.youtube.com/watch?v=zv2j59sVMUM&t=217s>

DOCUMENTALES

LA DENUNCIA DE ABBA MELAKU – ÁNGEL OLARAN

<https://www.rtve.es/play/videos/buscamundos/entrevista-angel-olaran/1262825/>



MENSAJES CON VALORES



Cuando discutimos de algún asunto, la razón no la tiene quien más grita sino el que es capaz de enlazar sus argumentos de modo adecuado. *Fernando Savater*

Cuando empiezas a gritar en mitad de una discusión, es más fácil que no expreses con claridad tus argumentos, perdiendo de este modo la razón. <https://www.mujerhoy.com>

El 10% de las discusiones se dan por tener opiniones distintas. El otro 90% es por el tono con que se dicen. <https://ar.pinterest.com>

¿POR QUÉ LA GENTE SE GRITA CUANDO ESTÁN ENOJADOS?

Cuenta una historia tibetana, que un día un viejo sabio preguntó a sus seguidores lo siguiente:

– ¿Por qué la gente se grita cuando están enojados?

Los hombres pensaron unos momentos:

– Porque perdemos la calma –dijo uno– por eso gritamos.

– Pero, ¿por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? –preguntó el sabio– ¿No es posible hablarle en voz baja? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?

Los hombres dieron algunas otras respuestas, pero ninguna de ellas satisfacía al sabio.

Finalmente, él explicó:

– Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar, para poder escucharse. Mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia.

Luego el sabio preguntó:

– ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran?

Ellos no se gritan, sino que se hablan suavemente ¿Por qué? Sus corazones están muy cerca.

La distancia entre ellos es muy pequeña.

El sabio continuó:

– Cuando se enamoran más aún, ¿qué sucede? No hablan, sólo susurran y se vuelven aún más cerca en su amor. Finalmente, no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo. Así es cuan cerca están dos personas cuando se aman.

Luego dijo:

– Cuando discutan, no dejen que sus corazones se alejen, no digan palabras que los distancien más, de otro modo llegará un día en que la distancia sea tanta que no encontrarán más el camino de regreso.

<https://encuentratuequilibrio.com>

UN JARDÍN DE ROSAS

El poeta Coleridge recibió un día la visita de un admirador. Cuentan que en el transcurso de la conversación, surgió el tema de la niñez y la educación:

-Creo -afirmó con rotundidad el visitante- que debe dejarse a los niños total libertad para que piensen y actúen desde que son muy pequeños y que puedan tomar sus propias decisiones sin que nosotros intervengamos. Sólo así podrán desarrollar al máximo toda su potencialidad.

-Ven a ver mi jardín de rosas -le dijo Coleridge- acompañando a su admirador hasta el jardín.

Al verlo, el visitante exclamó:

-¡Pero esto no es un jardín... esto es un patio lleno de maleza!

-Solía estar lleno de rosas -dijo el poeta-, pero este año decidí dejar a las plantas de mi jardín en total libertad de crecer a sus anchas sin atenderlas. Y este es el resultado.

Del libro APLÍCATE EL CUENTO de Jaume Soler y 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, 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)

