INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

La solidaridad... ¡un buen remedio!

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 26 – 29 de noviembre 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 "DANA" A LA COMUNIDAD VALENCIANA

BBPP de Bondad en Acción

Institut Bondat en Acció - Mercè Conangla i Marín

LA CARA OSCURA

1. Una catástrofe natural – nos dicen -.
2. La culpa es del cambio climático – afirman -.

Aun así, ahora que ya han pasado varias semanas de las inundaciones de la Comunidad Valenciana debido al fenómeno de la DANA – pero no sólo -, vale la pena detenernos un rato e ir más allá de las afirmaciones que hacen quienes pretenden expulsarse la responsabilidad de encima.

La naturaleza tiene sus propios ritmos. Los seres humanos debemos aprender que nosotros también formamos parte de ellos y que, cuando estamos tomando decisiones erróneas que sólo miran nuestros intereses y no los respetan, la naturaleza orienta su energía a recuperar el territorio que hemos invadido. Durante estos días, hemos visto a muchas personas que tenían la responsabilidad de *educar, proteger y salvar* a la población, buscando a otros culpables. Personas que no han actuado de forma bondadosa porque, en lugar de orientarse al cuidado de la vida, de los ciudadanos y de la naturaleza, han primado los propios intereses individuales o partidistas, han hecho dejación de funciones, o han asumido cargos para los que no estaban preparados.

Las consecuencias ya las sabemos: Centenares de muertes, familias traumatizadas, pérdidas materiales, enfermedades y un enorme impacto futuro en la salud mental y emocional de pequeños y mayores.

LA CARA LUMINOSA

Miremos también la otra cara, la luminosa, la que aporta esperanza: las personas. Hemos visto adultos, jóvenes y niños, ayudándose unos a otros. Cuidadoras salvando ancianos cargándolos a peso para subirlos, sin más ayuda, a un piso superior donde el agua no los ahogara. Hemos visto gente con palas, escobas y utensilios atravesando puentes para llegar a pueblos aislados y solos y ayudar a limpiar el barro. Hemos visto como la población se movilizaba apelando a recursos propios, sin demasiada ayuda – al menos en los primeros días – de las instituciones. Hemos visto a colectivos de inmigrantes de procedencias diversas ayudando a los que consideran vecinos suyos y que en su momento los acogieron. Solidaridad, ternura, generosidad, entrega... amor y bondad, en definitiva. Realmente, ***si debemos salvarnos, como humanidad, tendremos que ser nosotros buscando soluciones compartidas quiénes lo haremos.*** No lo harán las instituciones, ni los políticos, ni las fuerzas del orden. Lo haremos *persona a persona, mirándonos a los ojos y reconociendo que el sufrimiento de otro es nuestro propio sufrimiento y que su consuelo es el nuestro.*

REFLEXIONES



VIVIR SABIAMENTE

Por Àmbit Maria Corral
https://ambitmariacorral.org

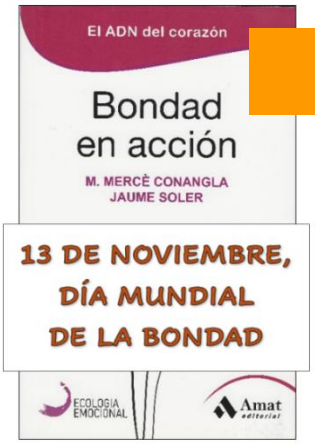
Vivir sabiamente es vivir con sabiduría, puesto que la persona se considera sabia cuando está atenta y despierta ante la realidad que le toca vivir y es consciente de los propios aprendizajes vitales con el deseo de contribuir al bien social y colectivo. La sabiduría forma parte de la propia vida y de la experiencia, no tiene nada que ver con la acumulación de conocimientos y de años, sino bien al contrario, se trata de tener curiosidad, de desarrollar la creatividad y la capacidad de sorprenderse.

Un hecho grave que no contribuye a esta sabiduría es la ignorancia por la carencia de interés. Hay personas que viven como 'anestesiadas' sin mostrar ningún entusiasmo ante nada. Esta es una actitud presente en la sociedad que lleva a cierto aburrimiento. También hay que tener en cuenta las situaciones difíciles y complicadas que no animan, bien el contrario, hunden porque no se ve ninguna rendija de esperanza y casi todo se valora de forma negativa.

Cuando el equipo de redacción planteaba este tema partíamos de unas pautas que consideramos básicas y valiosas: ¡La persona sabia se entera de que tiene la suerte de existir, ahora y aquí! Es quien se da cuenta de que es única, pero que su vida tiene que contar con los otros. Es capaz de amar, de sentir y de emocionarse. Percibe la belleza de los otros, del entorno y de la naturaleza. Entiende y tolera a quienes viven de la maldad y tiene la esperanza de que cambien. Es capaz de construir y no destruir vidas ni sentimientos. Se alegra del bien de los otros. No vive con resentimientos ni ganas de venganza y quiere trabajar por la paz. No se asusta ante los adelantos sociales, tecnológicos, intelectuales… Cree en la propia libertad y la de los otros y la respeta. Y muchísimas razones más… Hay tantas… Este gran listado nos hace dar cuenta de que estamos invitados a tomar conciencia de lo que vivimos y de los constantes aprendizajes que son fuente de sabiduría.

Algunos ejemplos muy sencillos para cultivar esta sabiduría humana es la propia actitud ante la vida. Pensemos por un instante: ¿Cómo miramos y observamos el entorno más inmediato? Vemos que todo el mundo va acelerado y las prisas no permiten pararnos. Vivimos en un ambiente hiperconectado en qué cada cual está en su mundo y no permite el diálogo con los otros y la percepción es vivir todavía más incomunicados. O la necesidad que hay de qué alguien disponga de tiempo para escuchar, puesto que la queja constante es "no tengo tiempo". Esta realidad forma parte de nuestro escenario cotidiano que no permite serenarnos ni saborear nada.

Los articulistas coinciden en el sentido de que la sabiduría tiene que beneficiar a la persona y favorecer las relaciones humanas. En una entrevista, la psicóloga Assumpció Salat dice que: «Aprender a valorar la vida que tenemos, el tiempo que tenemos aquí en este planeta Tierra para poder seguir aprendiendo y creciendo. Pensar que si sufrimos o nos sentimos aburridos de la vida, quiere decir que no lo estamos mirando con los ojos de la sabiduría. Una persona con sabiduría agradece y valora lo que pasa en su vida, puesto que es siempre una oportunidad para poder seguir avanzando y creciendo. El sabio valora y agradece cada día en esta escuela que es la vida.» Tomemos nota de este consejo que favorece cultivar la sabiduría de la vida.



BUENAS PRÁCTICAS

BONDAD, ¿PARA QUÉ?

- Como prevención y antídoto:
  - Contra toda forma de **violencia**, **injusticia y desigualdad.**
  - De los **conflictos** derivados de la falta de bondad en la actual política local y mundial.
- Como facilitadora de una **vida más equilibrada, sana y amorosa**.
- Como orientación hacia una vida más ética y **emocionalmente ecológica**.

BENEFICIOS DE PRACTICAR LA BONDAD (para uno mismo)

1. Aumenta la producción de serotonina que regula el estado de ánimo y placer.
2. Efecto positivo en el sistema inmunológico.
3. Alivio de la tensión y reducción del dolor crónico.
4. Mejora de los problemas de insomnio.
5. Sube la oxitocina que tiene una función protectora del corazón.
6. Bajan los niveles de inflamación.
7. Mayor sentimiento subjetivo de felicidad.
8. Sentimiento de mayor conexión con el mundo.
9. Reducción del sentimiento de soledad.
10. Reducción de los niveles de violencia.

BENEFICIOS DE LA BONDAD PARA LA SOCIEDAD

. Una sociedad humana orientada a la Cultura de la Paz.
. Prevención de toda forma de violencia contra las personas: bullying, mobbing, maltratos de todo tipo de violencia.
. Reducción del sufrimiento generado por unas relaciones interpersonales basadas en el egoísmo y en la supervivencia.
. Reducción de los niveles de estrés.
. Aumento de los niveles de creatividad amorosa.
. Reducción de la agresividad en el lenguaje, repercutiendo en la reducción de conflictos y la mejor solución de estos.
. Espacios de convivencia donde cada persona puede encontrar un lugar donde es respetado en su diversidad.
. Mayor salud y bienestar emocional como sociedad.

BENEFICIOS DE LA BONDAD PARA EL PLANETA

. Respeto a toda forma de vida, protegiendo especies que pueden acabar extinguiéndose.
. Generación de espacios protegidos donde sea posible la biodiversidad.
. Mejor uso de los recursos del planeta, mayor equidad en su reparto.
. Un planeta más vivo, más biodiverso, más bello... una casa - la de todos - donde la belleza de sus paisajes sea fuente de bienestar para todo el mundo.

RESUMEN ACTOS Y PUBLICACIONES CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DE LA BONDAD-13 DE NOVIEMBRE

https://www.instagram.com/reel/DCTa6czB2OO/?igsh=MXdxdHFpbmdlcTc2dA==

https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/11/11/bocaditos-del-libro-bondad-en-accion/

Actividad Amanda Lozano – Jornada sensibilización 31/10/24
https://www.instagram.com/p/DCFQ79URbT1/?igsh=MTFvb2M1bzNrcjB3NQ==

Actividad Claudia Villaseñor – Escuela de padres del colegio CEM
https://www.instagram.com/p/DBzEMDyRtl3/?igsh=MWFuczNqbDZlb3dqMw==



ACTOS DE BONDAD

La “pasarela de la solidaridad”, la oleada de voluntarios que están llegando a Valencia para ayudar a las víctimas del desastre provocado por la DANA (1-11-2024)

https://www.bbc.com/mundo/articles/cx2n9dj5zdpo

Los niños se vuelcan ayudando a sus vecinos en las zonas arrasadas por la DANA: el mayor ejemplo de solidaridad (7-11-2024)

https://www.cuatro.com/noticias/sociedad/20241107/dana-valencia-ninos-ayudan-ejemplo-solidaridad_18_013944161.html





Le salvan la vida con un butrón, reparten ayuda en bici y otras noticias solidarias tras la DANA (10-11-2024)

https://www.rtve.es/noticias/20241110/salvan-vida-reparten-ayuda-noticias-solidarias-dana/16322215.shtml

Solidaridad agraria tras la DANA: el papel de los agricultores ayudando desde el primer día en Valencia (17-11-2024)

https://www.eldebate.com/espana/comunidad-valenciana/20241117/solidaridad-agraria-dana-papel-agricultores-ayudando-desde-primer-dia-valencia_244997.html





El emotivo gesto de solidaridad entre mercerías tras la DANA en Valencia (8-11-2024)

https://www.antena3.com/programas/espejo-publico/noticias/emotivo-gesto-solidaridad-mercerias-dana-valencia_20241108672e1fa839a16c0001a69b09.html



PERSONAS SOLIDARIAS

KIM PHUC

¿Recuerdas haber visto alguna vez la fotografía que hay a continuación? Pues la niña que corre desnuda se llama KIM PHUC, nació en Vietnam el 1963 y es conocida como ”la niña del napalm”.

El 8 de junio de 1972, durante la guerra de Vietnam, un avión norteamericano lanzó una bomba de napalm en la población de Trang Bang. Allí se encontraba Kim Phuc con su familia.

La niña, de 9 años, resultó gravemente quemada y corría con otros niños fuera de la población sacándose los restos de su ropa en llamas. También su abuela corría con ella llevando un nieto destrozado por el combustible napalm.

En aquel momento, el fotógrafo Nick Ut hizo la fotografía y a continuación llevó a Phuc al hospital, junto con otros niños, donde permaneció durante 14 meses y fue sometida posteriormente a 17 operaciones de injertos de piel.

Kim Phuc ha descrito su experiencia de la siguiente forma: «el napalm es el dolor más terrible que se pueda imaginar… el agua hierve a 100 grados, el napalm genera temperaturas de 800 a 1.200 grados».

La foto del fotoperiodista de 21 años Nick Ut de Associated Press, galardonada con el premio Pulitzer de 1973, dio la vuelta al mundo y su influencia fue tanta que algunos historiadores han considerado que la imagen ayudó a frenar la guerra del Vietnam a pesar de que, cuando fue tomada, la retirada de las tropas norteamericanas estaba ya muy avanzada.



Cuando volvió a casa, Phuc esperaba ser «una niña normal» y estudiar la carrera de medicina. Diez años más tarde consiguió entrar en la facultad de medicina en Saigón, pero los agentes del gobierno vietnamita se enteraron de que era la niña de la foto y fueron a buscarla para que trabajara con ellos y utilizarla como símbolo nacional de la guerra… *(Sigue en el enlace)*

https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/10/16/04-13-kim-phuc/



DILEMAS ÉTICOS

HAZIA NO ES NOMBRE DE NIÑA

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

Una jueza cambia el nombre que unos padres querían poner a una hija porque la propuesta “no era apropiada” y, por lo tanto, “tenía que proteger” a la menor. ¿Hasta dónde tiene que llegar la intervención de la justicia? *(Sigue en el enlace)*

https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/06/15/hazia-no-es-nombre-de-nina/

BUENAS NOTICIAS



Julián, un vecino de Madrid, regala su coche a un autónomo afectado por la DANA en Paiporta: "Hoy por ti y mañana por mí" (13-11-2024)

https://www.20minutos.es/television/julian-un-vecino-madrid-regala-su-coche-un-autonomo-afectado-por-dana-paiporta-hoy-por-ti-manana-por-mi-5653786/

Un granadino logra enviar 100 lavadoras a familias afectadas en Valencia (8-11-2024)

https://www.antena3.com/noticias/sociedad/granadino-logra-enviar-100-lavadoras-familias-afectadas-valencia_20241108672e08c539a16c0001a67586.html

Inditex dona 350.000 artículos de ropa, calzado y productos de hogar para afectados por la DANA en Valencia (7-11-2024)

https://www.europapress.es/economia/noticia-inditex-dona-350000-articulos-ropa-calzado-productos-hogar-afectados-dana-valencia-20241107134544.html

Mucho más que José Andrés en WCK: decenas de cocineros y cientos de voluntarios, como Rosalía, reparten comida caliente a los afectados por la dana (7-11-2024)

https://elpais.com/gastronomia/2024-11-07/mucho-mas-que-jose-andres-decenas-de-cocineros-y-cientos-de-voluntarios-como-rosalia-reparten-comida-caliente-a-los-afectados-por-la-dana.html

Cómo cinco jóvenes cocineras han logrado cocinar y repartir 20.000 raciones diarias de comida en Valencia en tiempo récord (14-11-2024)

https://www.elperiodico.com/es/cata-mayor/20241114/chefs-solidarios-dana-valencia-111663691

OTRAS SOLIDARIDADES



El AERÓDROMO ABANDONADO

El 7 de septiembre de 2010, un avión Tupolev 154, con 81 pasajeros a bordo, que cubría la ruta regular entre Yakutia, en la Siberia oriental, y Moscú sufrió un colapso total de sus mecanismos eléctricos. El avión sobrevolaba la República de Komi, cerca del circuito polar.

Tan pronto empezaron los problemas y antes de la parada eléctrica, los pilotos pidieron información a la torre de control sobre la posible existencia de algún aeropuerto cercano donde realizar un aterrizaje de emergencia. Les dijeron que no había ninguno, que sólo sabían de un viejo aeródromo abandonado hacía más de 30 años y que en su día había servido para dar cobertura a una expedición de geólogos.

Tenía una pista muy pequeña, de unos 1.000 m., que eran la mitad de lo que el avión necesitaba. No les servía pero no tenían ninguna otra alternativa. Los pilotos se dirigieron a las coordenadas indicadas pero no veían ninguna pista… *(Sigue en el enlace)*

https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/12/24/06-03-el-aerodromo-abandonado/

RECURSOS CON VALORES

CANCIONES

UN MILLÓN DE SUEÑOS *Cecilia*

Ahora vivo a costa
de un millón de muertos.
(Un millón de tumbas,
un millón de espectros)…

https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/12/30/50-02-013-un-millon-de-suenos/

ÁUDIOS

CUENTOS LOCUTADOS:
CORTAR VÍNCULOS DE DEPENDENCIA

https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-cortar-vinculos-de-dependencia/

BUEN HUMOR

TIEMPOS MODERNOS (Patinaje) *C. Chaplin*

Se muestra a Charlot patinando con los ojos vendados.

https://www.youtube.com/watch?v=kPcEFHA3X0c&t=4s

VÍDEOS

EL REGALO

Explica la historia de un niño que prefiere pasar su tiempo en casa jugando a videojuegos, en lugar de descubrir lo que le espera en la calle…

https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc

PELÍCULAS



Escena de SELMA

Esta crónica sobre la lucha del político y activista Dr. Martin Luther King Jr. (David Oyelowo) en defensa de los derechos civiles se centra en la marcha desde Selma a Montgomery, Alabama, en 1965, que llevó al presidente Lyndon B. Johnson (Tom Wilkinson) a aprobar la ley sobre el derecho al voto de los ciudadanos negros...

https://www.youtube.com/watch?v=r45ltvmwFuo&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=27

CONFERENCIAS

ARCADI OLIVERES: MÁS ALLÁ DE LAS FRONTERAS

https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/03/23/conferencia-de-arcadi-oliveres/

DOCUMENTALES

LA CRISIS DEL TULIPÁN (LA PRIMERA BURBUJA ECONÓMICA)

https://www.documentales-online.com/la-crisis-del-tulipan-la-primera-burbuja-economica/



MENSAJES CON VALORES



La primera igualdad es la equidad. *Víctor Hugo*

Igualdad de género implica desmontar cultura, valores y roles tradicionales que reproducen y mantiene la subordinación de las mujeres. *Anónimo*

Esposos, ¿han apoyado a sus parejas para que ellas sientan que también pueden hacer realidad sus sueños*? Emma Watson*

AVISO PARA USUARIOS

Es preciso ponemos nuestra inteligencia al servicio de la bondad.
Esta fórmula magistral de la bondad está en manos de toda persona independientemente de edad, género, raza, cultura, procedencia, estatus, nivel económico o educativo.
Es una fórmula gratuita y sencilla, aunque no fácil.
Tiene efectos inmediatos y está garantizado su éxito.
Pertenece a la humanidad entera.
No hay derechos de autor, pero hay el derecho y la responsabilidad de aplicarla.
Es la base para la salud emocional, el bienestar y la felicidad.
Funciona como una vacuna ante la destructividad, ante todo tipo de violencia y, por descontado, ante el acoso.
Genera inmunidad de grupo.
Eleva nuestro nivel de energía y mejora el clima emocional del mundo.

BONDAD EN ACCIÓN - Libro de M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial

¿LA MISMA TAREA?

Tres albañiles estaban desempeñando la misma tarea, cuando un hombre que desde hacía rato los observaba, se acercó a ellos.
El hombre le preguntó al primer albañil:
-¿Qué está usted haciendo?
A lo que el albañil respondió:
-¿Acaso no lo ve? ¡Estoy apilando ladrillos!
Y continuó con su trabajo, después de hacer un gesto molesto, debido a que consideraba que el hombre le había hecho una pregunta tonta y de respuesta obvia.
El hombre repitió la misma pregunta al segúndo albañil. La respuesta no se hizo esperar:
-¿No ve que estoy levantando una pared?
El hombre, perseverante, volvió a formular la pregunta al tercer albañil quien también respondió al particular interrogatorio con una amplia sonrisa llena de orgullo, diciendo:
-¡Estoy construyendo el hospital infantil del pueblo!

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