



lasolidaridadunbuenremedio.com

1-9-2016 / 1-9-2025



lasolidaridadunbuenremedio.com

La solidaridad... ¡un buen remedio! es una recopilación de vidas y acontecimientos ejemplares, reflexiones, buenas noticias, 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.

La obra empezó en junio del 2014 publicándose quincenalmente en la revista de Bellpuig (Lleida) "El Pregoner d'Urgell", continuó con la edición de diversos libros recopilatorios y, a partir de septiembre del 2016, con la creación del blog de Internet lasolidaridadunbuenremedio.com.

Tanto de los libros como del blog existe una versión también en catalán (lasolidaritatunbonremei.com).

En cuanto a los propósitos de la obra, aparte de compartir un poco de entretenimiento, cultura, emociones y ejemplos muy diversos de solidaridad, se trata de propiciar que las personas estemos más informadas y podamos profundizar analíticamente en la pobreza y sus causas, así como en las otras desigualdades y problemas sociales no menos importantes, y que a partir de esta toma de conciencia podamos comprometernos en su transformación, aunque esta sea muy elemental.

También parcialmente en: facebook.com/enricsegarrabosch instagram.com/enricsegarrabosch

Correo electrónico de contacto: lasolidaridadunbuenremedio@gmail.com

Bellpuig – 1 de septiembre de 2025 - Enric Segarra Bosch

ÍNDICE DE TEMAS DEL BLOG

lasolidaridadunbuenremedio.com

Publicados hasta 1 de septiembre de 2025.

En amarillo los temas más representativos de cada sección.

01. PRESENTACIONES DEL BLOG

- 01.01. Presentación de Enric Segarra
- 01.02. Presentación de la Hna. Victoria Braquehais
- 01.03. Índice del blog en pdf (para descargarlo)
- 01.04. Presentación en vídeo del blog La solidaridad...
- 01.05. 20 de diciembre, Día intern. de la solidaridad humana

02. INTRODUCCIONES A LA SOLIDARIDAD

- 02.01. La solidaridad
- 02.02. No todo el mundo vive tan bien como nosotros
- 02.03. El porqué de las desigualdades entre el Norte y el Sur
- 02.04. Qué podemos hacer nosotros por el desarrollo humano
- 02.05. El voluntariado de las ONGs
- 02.06. Educar para la solidaridad
- 02.07a. Vídeo Ser o no ser solidario (1ª parte) Enric Segarra
- 02.07b. Vídeo Ser o no ser solidario (2ª parte) Enric Segarra
- 02.07c. Vídeo Ser o no ser solidario (3ª parte) Enric Segarra

03. ONGs

- 03.01. Cruz roja
- 03.02. Médicos sin fronteras
- 03.03. Cáritas
- 03.04. Manos Unidas
- 03.05. Amnistía internacional
- 03.06. Greenpeace
- 03.07. Fundación Pare Manel
- 03.08. Ángel Olaran y el Centre d'Iniciatives Solidàries
- 03.09. Entidades productivas de integración social
- 03.10. Teléfono de la esperanza
- 03.11. ONGs por tipo de actividad
- 03.12. Vídeos institucionales de varias ONGs (*muy completo*)
- 03.13. Viaje a Bolivia con Manos Unidas
- 03.14. Manifiesto y Campaña Manos Unidas
- 03.15. Vídeo ¿Por qué colaborar con Manos Unidas?
- 03.16. 22 de marzo, Día Mundial del Agua

04. PERSONAS SOLIDARIAS

- 04.01. El niño Iqbal Masih y la niña Malala Yousafzai
- 04.02. Rachel Corrie
- 04.03. Mahatma Gandhi
- 04.04. Martin Luther King
- 04.05. Pere Casaldàliga
- 04.06. El equipo Hoyt
- 04.07. Personas que se han sobrepuerto a su destino

- 04.08. Rafael Ferreruela
04.09. Joan Alsina
04.10. Joaquim Vallmajó
 04.11. Manuel Broseta, Fco. Tomás y Valiente y Ernest Lluch
 04.12. Josephine Kulea
 04.13. Kim Phuc
 04.14. Nelson Mandela
 04.15. Rigoberta Menchú
04.16. Irena Sendler
04.17. Giovanni Falcone
04.18. lasolidaridadunbuenremedio.com entrevista al Padre Ángel
 04.19. Funmilayo Ransome-Kuti (La leona de Lisabi)
 04.20. Eric Lomax (El hombre que perdonó)
04.21. Helena Studler (Una monja contra los nazis)
 04.22. Bienvenidos a la Hull-House
04.23. Maixabel Lasa, la reconciliación
 04.24. Sophie Scholl
04.25. Y prometió el mar... (Antoni Benaiges)
 04.26. La luz de la selva (Isidre Nadal Baqué)
 04.27. Peter Norman, héroe por accidente
 04.28. Vinoba, el heredero natural de Gandhi
04.29. Helen Keller y Anne Sullivan
04.30. El "Schindler" inglés
 04.31. Rosa Parks
 04.32. Harriet Tubman
 04.33. Mariann Edgar Budde, Obispo de Washington
 04.34. Las hermanas Souza (y 7 biografías de mujeres solidarias más)
 04.36. Teresa de Calcuta

05. OTRAS SOLIDARIADES

- 05.01.** La donación de sangre
05.02. La tragedia del Prestige
 05.03. La maratón de TV3
05.04. La solidaridad de los impuestos
 05.05. Las infraestructuras públicas y la solidaridad
05.06. El derroche de alimentos
 05.07. El cooperativismo
05.08. El apoyo de los abuelos a los nietos
 05.09. Los benefactores de los animales
05.10. Imágenes de benefactores de los animales
05.11. Sorprendentes historias de perros benefactores
 05.12. El hipopótamo y la tortuga
 05.13. Acogimiento familiar
05.14. La integración de los inmigrantes
05.15. Los hechos de la piel
 05.16. Una cena de Navidad
05.17. La conducción solidaria
 05.18. El ferrocarril subterráneo
 05.19. Cinécycle, cine ambulante a pedales
 05.20. La donación de órgano
 05.21. La amistad de un protestante y un católico a Irlanda del N.
 05.22. 9 niños que vencieron el hambre y llegaron a ser "héroes"
 05.23. El Titánic del Mediterráneo
 05.24. El comercio puede ser justo
 05.25. Origen, evolución y situación de las castas en la India
 05.26. El trabajo (muy completo)
 05.27. Tándem solidario, la fuerza no siempre se ve
 05.28. La literatura transmite muchos valores
05.30. Perdonar la mujer que mató a su hermano
 05.31. 69 mujeres que nos inspiraron

06. BUENAS NOTICIAS

- 06.01. Nacer con un pan debajo del brazo
06.02. Un pueblo muy solidario
06.03. El aeródromo abandonado
06.04. El jubilado que ama los libros
 06.05. Una cadena de trasplantes salva 6 vidas
 06.06. Un quiosquero apreciado
 06.07. La vida, si la compartes, es mucho mejor
 06.08. Buenas noticias para las mujeres del mundo
 06.09. Buenas noticias para el medio ambiente
06.10. Buenas noticias mensuales anteriores (*completísimo*)
 06. ... Buenas noticias del mes...

07. ME HABRÍA GUSTADO ESTAR ALLÍ

- 07.01. El sufragio femenino
07.02. La marcha de la sal
07.03. Selma
 07.04. La transición española
 07.05. El muro de Berlín
 07.06. La invención de la imprenta
 07.07. La penicilina

08. DERECHOS UNIVERSALES

- 08.01. Los derechos humanos
08.02. Los derechos de los niños
 08.03. Los derechos de los animales
 08.04. La Carta de la Tierra
 08.05. Breve informe 2017-2018 sobre los DD.HH.
08.06. La esclavitud (*muy completo*)
 08.07. ¡Bandera blanca!
 08.09. La vigencia de los Derechos Humanos

09. SOSTENIBILIDAD

- 09.01. Alimentos, comercio y globalización
 09.02. Residuos y contaminación
 09.03. El agua
 09.04. La energía
 09.05. La movilidad
 09.06. El espacio
09.07. El cambio climático y los países pobres
09.08. Frases cortas sobre la sostenibilidad
 09.09. Los mensajes de Greta Thunberg
09.10. "Laudato si'" en 100 citas
 09.11. 9 errores que has de evitar en la naturaleza
 09.12. 8 cosas que no has de hacer si quieres hacer turismo res.
 09.13. Las colillas son un residuo tóxico
 09.14. Vídeos pedagógicos sobre el cambio climático
09.15. Naturaleza martirizada

10. FUE NOTICIA

- 10.01.** La chica de los caramelos
 10.02. Los sucesos de la Plaza Mayor de Madrid
10.03. Óscar Camps, catalán del año 2015
 10.04. Reconocimiento a los "Cascos blancos"
 10.05. Anna Muzychuk pierde sus dos títulos mundiales...
10.06. Greta Thunberg, activista climática de 15 años
 10.07. La eutanasia (*muy completo*)
10.08. Ann Rose Nu Tawng: la monja que ofreció su vida

11. DATOS SOBRE ONGS

- 11.01. Guía para la elección de ONGs con las que uno puede cooperar
 11.02. Cuestionario para evaluar ONGs
 11.03. Tipos de actividades de las ONGs
 11.04. Relación de ONGs
11.05. Consejos que habría agradecido antes de ir de cooperación

12. RECOMENDACIONES DE AUDIOVISUALES, LIBROS, ETC.

- 12.01. Los valores
12.02. Canciones con mensajes de valores
12.03. Películas con mensajes de valores
 12.04. Documentales y vídeos con mensajes de valores
12.05. Libros con mensajes de valores
 12.06. Cuentos con mensajes de valores
 12.07. Fotos con mensajes de valores

13. FOTOS QUE REMUEVEN CONCIENCIAS

- 13.01. Fotos... Introducción
 13.02. Fotos... Catástrofes
 13.03. Fotos... Conflictos
 13.04. Fotos... Desequilibrios

14. HUMOR SOLIDARIO

- 14.01.** Humor. Inmigrantes, Ricos y pobres, etc. (*muy completo*)
14.02. Humor. Cualca! (*muy completo*)
 14.03. Humor. Les Luthiers (*muy completo*)

- 14.04. Humor. Cantinflas
14.05. El chico (Charles Chaplin)

15. FRASES CÉLEBRES CON VALORES

- 15.01. Frases célebres ilustradas (*muy completo*)
15.02. Proverbios y refranes africanos
15.03. Frases célebres por temas (*muy completo*)
15.04. Vídeos con frases filosóficas
15.05. Enlaces con frases célebres

16. VIDEOCLIPS CON VALORES

- 16.01. El patito diferente (canción Vull viure sol) -subtitulado-
16.02. Morir por nada
16.03. El gran dictador -subtitulado-
16.04. Cadena de favores (canción Ros-Mari)
16.05. Cançó de l'adolescent -subtitulado-
16.06. Quiero lograr
16.07. Un amigo maltratado (canción Amargo silencio)
16.08. Buenas acciones recompensadas (c. Mortal ausencia)
16.09. Consecuencias de las guerras (canción Siempre adelante)
16.10. Nuestra libertad
16.11. Petit tresor – Familia Segarra-Olivé -subtitulado-
16.12. Nuestro amor
16.13. La llavor -subtitulado-
16.15. Tiéndeme tu mano
16.16. Luces de la ciudad (canción Con tu cariño)
16.17. Gandhi: Resistencia pacífica (canción El eterno romántico)

17. RECORTES DE TEMAS EN VÍDEO

(10 “trailers” de temas en vídeo)

18. REFLEXIONES

- 18.01. ¿No quieres ser solidario?
18.02. Luces y sombras de las ONGs
18.03. Las religiones y la solidaridad
18.04. Manifiesto por la solidaridad
18.05. Proyecto de declaración universal de los derechos de la Madre Tierra
18.06. Aprendizaje de vida
18.08. ¿Somos culpables?
18.09. Todos somos Barcelona
18.10. El 20 de septiembre en Cataluña...
18.11. Hablemos... ¡sin prejuicios!
18.12. La barca, la manta y Cataluña
18.13. Las desigualdades económicas, un camino a la pobreza...
18.14. Manifiesto contra los paraísos fiscales
18.15. Día internacional de la mujer, 8 de marzo de 2018
18.16. De la maldad a la bondad
18.17. Los 9 rasgos que definen la maldad humana
18.18. Cantar en familia
18.19. ¿Qué ha pasado en Bolivia después de haber ido yo?
18.20. Una cuestión de cariz vital
18.21. Tú, yo y la humanidad
18.22. Todos los ciudadanos somos modelos
18.23. Los jóvenes actuales no son peores que los anteriores
18.24. La base de la resolución de conflictos
18.25. Todo irá bien (y más)
18.26. Coronavirus, sociedad y solidaridad
18.27. Campaña Cáritas Coronavirus y más
18.28. Un decálogo a guisa de vacuna
18.29. Hola, soy el Covid-19
18.30. Morir por sarampión en los tiempos del coronavirus
18.31. Bondadoso versus religioso (*muy completo*)
18.32. Una pequeña reflexión sobre la solidaridad...
18.33. Bienaventuranzas de la pandemia
18.34. ¿Cuánto pesa un copo de nieve?
18.35. Jornaleros del “me gusta”
18.36. Emociones, tecnocracia y populismo
18.38. “Fratelli Tutti” en 100 citas
18.39. Nunca es tarde para aprender
18.40. Devolver lo robado
18.41. La bondad que vemos o no vemos
18.42. Profesionalidad versus amabilidad
18.43. ¿Qué le dirías a un político?

- 18.44. Aceptarse a uno mismo

- 18.45. La prueba de fuego del afecto

- 18.46. Avergonzados de comprar

- 18.47. Cuando no tienes techo, ¿qué es esencial?

- 18.48. Unos pensamientos de Gandhi para hoy

- 18.49. Amor y odio

- 18.50. Reflexiones de Iñaki Alegría... con poesía y música

- 18.51. Comida basura como premio emocional para los niños

- 18.52. El racismo empieza en el colegio...

- 18.53. Nada es perfecto

- 18.54. El sufrimiento social

- 18.55. Cuestión de género

- 18.56. La belleza que nos salva

- 18.57. La paciencia y la renuncia

- 18.55. La percepción del tiempo

- 18.69. La verdadera pobreza infantil

- 18.70. La solidaridad se siente y se aprende?

19. INICIATIVAS SOLIDARIAS

- 19.01. Iniciativas personales

- 19.02. Iniciativas para la familia

- 19.03. Iniciativas para las vacaciones

- 19.04. Iniciativas de voluntariado

- 19.05. Iniciativas originales

- 19.06. Iniciativas en marcha 1

- 19.07. Iniciativas en marcha 2

- 19.08. Iniciativas de economía social

- 19.09. Iniciativas de ONGs

- 19.10. Iniciativas, su gestión en redes sociales

- 19.19. Guía práctica para ciberactivistas contra el odio: Ciberrespect

- 19.20. Cuestionario para la evaluación de proyectos de des. Humano

20. :MALDITAS GUERRAS!

- 20.01. La guerra

- 20.02. Consecuencias de la guerra civil española

- 20.03. Imágenes con consecuencias de las guerras

- 20.04. ¿Cuáles son las principales causas de la guerra?

- 20.05. Violencia actual, similar a la del inicio de la 1ª Guerra Mundial

- 20.06. La violencia genera más violencia

- 20.07. Desertar, una acción pacifista

- 20.08. Afganistán: El fracaso de 40 años de guerra

- 20.09. En un pueblo de Ucrania

- 20.10. La desbandá de 1937 a Málaga

21. :BENDITA PAZ!

- 21.01. Carta de Tierra Santa

- 21.02. El gran dictador

- 21.03. Manifiesto a favor de la vida, de la paz, de la igualdad

- 21.04. Manifiesto “Alto a la guerra”

- 21.05. Manifiesto de Sevilla

- 21.06. Poemas por la paz

- 21.07. Frases sobre la guerra y la paz

- 21.08. Monumentos a la paz

- 21.09. Enlaces de entidades e Imágenes por la paz

- 21.10. Cultura de paz

22. ECONOMÍA SOLIDARIA

- 22.01. Economía solidaria

- 22.02. Las finanzas éticas

- 22.03. El intercambio solidario

- 22.04. Bancos de tiempo

- 22.05. Alternativas a un mundo más justo y solidario

- 22.06. Hambre y obesidad en el mundo, crímenes contra la humanidad

- 22.07. El reto de poner fin al “Toma, fabrica, utiliza y tira”

23. PERSONAS LOCALES

- 23.01. Domènec Calaf Binefa

- 23.02. Josep Raurich Cots

- 23.03. Esteve Serret Segura

- 23.04. Ramón Martí Cardona

- 23.05. Daniel Dan

- 23.06. Entrevista a la familia Subirà-Capdevila

- 23.07. Enric Segarra – Homenaje a la Solidaridad un buen remedio

24. EL EGOÍSMO Y LA INSOLIDARIDAD

- 24.01.** El egoísmo
- 24.02. El egoísmo 2
- 24.03. Frases célebres sobre el egoísmo
- 24.04. La insolidaridad
- 24.05. Algunos ejemplos de insolidaridad
- 24.06.** La insolidaridad de los antivacunas
- 24.07. El miedo irracional a las vacunas
- 24.08. La pandemia de la desigualdad

25. NEWSLETTERS BONDAD Y SOLIDARIDAD

(33 boletines digitales mensuales editados con la Fundación Ecología Emocional – Instituto Bondad en Acción)

26. LOS FANATISMOS

- 26.01. El fanatismo
- 26.02.** Amos Oz
- 26.03. Fanatismo religioso
- 26.04. Las Cruzadas
- 26.05.** La caza de brujas
- 26.06.** Las brujas de Salem
- 26.07. Más de 900 personas se suicidan al mismo tiempo
- 26.08. Fanatismo deportivo
- 26.09. Medios y redes sociales avivan el fanatismo
- 26.10. Psicopatografía del fanatismo trumpeano
- 26.11. Frases sobre fanatismo
- 26.12. Fanatismo en los comentarios de los lectores de periódicos
- 26.13. La propaganda de los nazis (*muy completo*)

27. LOS VALORES HUMANOS

- 27.01.** Los valores (*muy completo*)
- 27.02.** Valores para poner en práctica (*muy completo*)
- 27.03. Las 7 vías de valores que nos enriquecen a todos
- 27.04. Vídeo ¿Qué son los valores humanos?
- 27.05. Vídeo Valores de la democracia
- 27.06. Cortometrajes para educar en valores
- 27.07.** Individualismo versus colaboración
- 27.08. Los valores humanos, aquello que realmente nos mueve
- 27.09. Ideas para educar los hijos en la bondad
- 27.10. La amabilidad, un valor que hay que reivindicar
- 27.11. Día Mundial de la Bondad, bocaditos del libro Bondad en Acción
- 27.12. ¿Qué es la bondad?... y más
- 27.13. Beneficios de la bondad... y más
- 27.14. La bondad en la vida... y más

28. TENEMOS QUE HABLAR DE...

- 28.01.** Tenemos que hablar de tu enfermedad
- 28.02. Tenemos que hablar de tu adicción
- 28.03. Tenemos que hablar de tu depresión
- 28.04. Tenemos que hablar de tu acoso escolar
- 28.05. Tenemos que hablar de tu ira
- 28.06. Tenemos que hablar de tu vejez
- 28.07. Tenemos que hablar de tu violencia de género
- 28.08. Tenemos que hablar de tus resentimientos

29. REFLEXIONES BREVES

- 29.01.** Primero cogieron... (y 7 reflexiones breves más)
- 29.02. Patatas dentro de la mochila (y 7 reflexiones breves más)
- 29.03. La desmemoria (y 7 reflexiones breves más de Eduardo Galeano)
- 29.04. El tejedor (y 7 reflexiones breves más de Eduardo Galeano)
- 29.05. Mario Benedetti: Los 7 poemas que te harán reflexionar
- 29.06.** Vídeos con textos de Eduardo Galeano
- 29.07.** No hagas a los demás... i más (*completísimo*)
- 29.08.** Benefactores de los animales i más (*completísimo*)

30. CUENTOS CON VALORES

- 30.01. Introducción. Cuentos con valores
- 30.02.** El zorro y el cuervo (y 7 cuentos más)
- 30.03. El lobo y la cigüeña (y 7 cuentos más)
- 30.04. El ladrillazo (y 7 cuentos más)
- 30.05. Construir puentes en lugar de tanques (y 7 cuentos más)
- 30.06.** El enemigo está dentro de ti (y 7 video-cuentos más)
- 30.07. La distancia adecuada (y 7 video-cuentos más)

31. DILEMAS ÉTICOS

- 31.01.** Síndrome de Down
- 31.02. Por robar un bocadillo...
(¡y 34 temas más!)

32. ACTOS DE BONDAD

- 32.00. El 13 de noviembre: Día Mundial de la Bondad
- 32.01. Diversos Actos de Bondad captados por las cámaras 01...
- 32.21. La ejemplar historia de un maestro de los niños de la calle...
- 32.41.** Más Actos de Bondad 01...
(¡y muchísimos temas más!)

33. ESO NO SE HACE

- 33.01.** Imágenes de incivismo
- 33.02. Imágenes de maltrato animal
- 33.03.** Abusar de la gente

40. MENSAJES POR QUÉ...?

(30 preguntas y mensajes ilustrados con valores)

41. CONFERENCIAS CON VALORES

(28 conferencias de Ousman Umar, Albert Espinosa, Irene Villa, Jero García, Nuccio Ordine, Yokoi Kenji, Miguel Ángel Tobías & Gennet Corcuera, Gabriela Machuca, Federico Mayor Zaragoza, Joan Antoni Melé, José Mujica, Carles Capdevila, Arcadi Oliveres, Julio Anguita, Mario Alonso Puig, Fernando Sabater, Victor Küppers, Adela Cortina, Àlex Rovira, Natalia López López, Jane Goodall, Enhamed Enhamed y Silvia Congost, Nélia Zaitegi, Victòria Camps, Margarita Pasos, Maribel Martínez, Boris Cyrulnik, Mago More y Daniel Goleman)

44. DOCUMENTALES CON VALORES

- 44.01.** Documentales: Héroes invisibles (*con subtemas*)
- 44.02. Documentales: Los residuos (*con subtemas*)
- 44.03. Documentales: Las energías (*con subtemas*)
- 44.04. Documentales: El cambio climático (*con subtemas*)
- 44.05.** Documentales: Los conflictos (*con subtemas*)
- 44.06.** Documentales: Grandes personajes (*con subtemas*)
- 44.07.** Documentales que te pueden ayudar (*con subtemas*)
- 44.08.** Documentales: Historias humanas (*con subtemas*)
- 44.09. Documentales: Actuaciones cuestionables(*con subtemas*)
- 44.10. Documentales: Otras historias (*con subtemas*)
- 44.11. Documentales: Pueblo de Dios (*con subtemas*)

45. GRANDES DISCURSOS Y ESCENAS DEL CINE CON VALORES

(Matar a un ruiseñor, La sonrisa de Mona Lisa, etc., hasta 73)

46. POWERPOINTS CON VALORES

- 46.01. Valores en PowerPoint (*con subtemas*)
- 46.02. Autoayuda en PowerPoint (*con subtemas*)
- 46.03. Historias en PowerPoint (*con subtemas*)
- 46.04. Frases en Power Point (*con subtemas*)
- 46.05. Fe cristiana en PowerPoint (*con subtemas*)

47. VÍDEOS CON VALORES

(25 cortometrajes con valores)

48. SECCIÓN INFANTIL

(17 cuentos de YouTube)

49. LOS TEMAS DE ESTE BLOG EN LIBROS PDF

(16 libros para leerlos o descargarlos)

50. CANCIONERO

- 50.01.** Letras de canciones con mensajes de valores
- 50.02.** Canciones con mensajes de valores en castellano (75 vídeos con audio y letra) (*con subtemas*)
- 50.03.** Canciones con m. d. v. en catalán (65 vídeos...) (*con subtemas*)
- 50.04.** Canciones con m. d. v. de E. S. B. (10 vídeos...) (*con subtemas*)
- 50.08. Las canciones del Enric (22 vídeos) (*con subtemas*)
- 50.09. Videoclips Pura melodía con Ester (18 vídeos) (*con subtemas*)
- 50.11. Canciones románticas (208 audios) (*con subtemas*)