

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N° 25 – 25 DE OCTUBRE 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

Se acerca el Día Internacional de la Bondad, y con él, los aires se combinan con aromas que unen tierras tan lejanas como Cataluña y México. La lavanda y el tomillo, tan propias del Mediterráneo, se mezclan con el copal y la hierbabuena de tierras mexicanas. Cada una de estas plantas, a pesar de sus diferentes orígenes, comparten una misma misión: promover el bienestar.

Y este vínculo natural me inspira a reflexionar sobre el Instituto de Bondad en Acción. Un proyecto el cual no sería posible sin el apoyo incondicional de personas de ambos orígenes que, como estas plantas, desprendiendo humildad, fuerza y belleza transforman los pequeños gestos diarios en acciones que contribuyen a crear espacios de serenidad y esperanza allá donde se encuentran. Y de la misma forma que les doy las gracias a todos ellos, también deseo dar las gracias a otras personas y seres (animales y plantas) que, desde su compromiso silencioso, también son auténticas semillas de bondad cada día.

Escribiendo estas letras, me surge compartirlos un especial recuerdo personal. El 13 de noviembre del año 2019, tuve que despedirme de un ser muy querido. Un ser inocente, humilde, bello, sabio, valiente y lleno de bondad, mi perro. Un gran maestro que me mostró el camino directo hacia el amor incondicional. Siempre he pensado que partir en un día tan especial, era una señal para sumarme al Instituto de Bondad en Acción, contribuir a ser semilla de ecbondad y acompañar a recordarnos que los animales, como el mundo vegetal y las personas compartimos el valor de la bondad en nuestro interior, una maravillosa muestra de que Intersomos.

Deseo que este Día Internacional de la Bondad este compuesto de maravillosos aromas de belleza, gratitud y generosidad que nos acompañen a lo largo de todo el año.

*Amanda Lozano – Institut Bondat en Acció*

## REFLEXIONES



### PROBLEMAS

*Josep Just Sabater <https://ambitmariacorral.org>*

Tenemos que aprender a vivir con problemas, del tipo que sean, sin dejar que estos nos endurezcan y obsesonen. Incesante lucha diaria. Pero negarlos, descartarlos o rechazarlos nos pone en una pésima situación para no vivir engañados. Lo cual es una apuesta segura, consciente o inconsciente, de autoengaño.

Hay personas para quienes nada es bastante fácil y de todo hacen un problema, como un obstáculo que se pone por delante o en medio del camino. Y así dejan de hacer muchas cosas y de emprender quién sabe cuántos proyectos. O se quedan solo en un intento, mera tentativa. Cuando no los aplazan y se autoexcusan creándose impedimentos y dificultades externas y, por lo tanto, ajena a su voluntad. Para tales personas los problemas son una ocasión, o mejor dicho, un pretexto para no tener que afrontar, paradojalmente, ningún problema. De soluciones, no es necesario hablar. Esta actitud, en el fondo, muestra una extraña lucidez para captar no ya los problemas, sino su total falta de solución. Hay que decir que no negativa en ella misma.

También hay gente a quien todo le parece bastante fácil y los problemas son una oportunidad para mejorar, avanzar, superarse, crecer, como peldaños de una escalera que no hace sino subir. Por cada problema presuntamente resuelto, un peldaño más arriba en la ascensión hacia la autorrealización, la fama, la riqueza, el éxito, el triunfo, la gloria... Los problemas, para tales individuos, son la excusa perfecta para hacer cosas, cuantas más mejor, en el orden cuantitativo, y cuanto más exitosas mejor, en el orden cualitativo.

El «problema» que no ven, pero, es precisamente aquel que los conduce a afrontar los otros problemas desde la simple convicción que toda ambición es buena si conlleva los resultados deseados y esperados, sin cuestionarse nunca el gran problema que supone creer que todo tiene solución menos la muerte, como vulgarmente se dice. Pero, ¿no es justamente la muerte la «solución» de todo problema?

Los problemas, ciertamente, no hay que conjurarlos como si fuesen maleficios o maldiciones, ni por otra parte creer que caigan del cielo, a modo de bendiciones y favores divinos para nuestro beneficio. Asimismo, preocuparse por si llegarán a afectarnos poco o mucho, complicarnos demasiado la vida y temer incluso que puedan arruinarla, es claramente excesivo, innecesario y contraproducente. Pues nunca vamos a frenar los problemas, graves o leves, por más que luchemos. Lo menos que podemos hacer, pues, es dejar que nos vengan, a su manera, solos, uno tras otro y a su momento, que es siempre ahora y aquí. Quizás esta es la mejor forma de no acabar nunca de resolver del todo nada a la primera. Y de no frustrarse. No se puede pedir más de los problemas que nos ocupan diariamente y los cuales nos preocupamos de solucionar. O quizás solo una cosa: no darlos nunca por cerrados.

Lejos de problematizar negativamente toda nuestra existencia, creo que eso no deja de ser bastante valioso en sí mismo. Y, como mínimo, nos puede ayudar a ser menos acríticamente realistas. Es decir, aprender y aceptar a vivir con los problemas.



# 13 DE NOVIEMBRE, DÍA MUNDIAL DE LA BONDAD

## LOS 10 INGREDIENTES DE LA BONDAD

(Según Jaume Soler y M. Mercè Conangla)

01. Amar y ser sensible a toda forma de vida (**ecobondad**).
02. Apreciar y cuidar la **diversidad**: Reconciliarse con el mundo.
03. Cultivar la **ternura**, el lenguaje secreto que nos salva.
04. Practicar la **compasión**. Respira: es la vida.
05. Sembrar **gratitud**, la memoria del corazón.
06. Trabajar por la **cultura de paz**, reforestando corazones.
07. Conectarse a la **humildad**, la sencillez recuperada.
08. Ser amable, la elegancia del alma (**amabilidad**).
09. **Generosidad**, abrir el corazón y las manos.
10. Cultivar la **belleza**, este misterio hermoso.

## UN REEL Y UNOS TEXTOS PARA CADA INGREDIENTE DE LA BONDAD

*Ingredientes de la bondad del libro BONDAD EN ACCIÓN de M. Mercè Conangra y Jaume Soler - Amat Editorial*

*Reels de Instagram del Instituto Bondad en Acción realizados por Claudia Villaseñor*

*Textos de la web de Fundació Ecología Emocional-Instituto Bondad en Acción*

### 01. Ecobondad:

[https://www.instagram.com/reel/C3GgdnfhzLI/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/C3GgdnfhzLI/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

[https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S1\\_INGREDIENTE\\_Ecobondad.pdf](https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S1_INGREDIENTE_Ecobondad.pdf)

### 02. Diversidad:

[https://www.instagram.com/reel/Cz-QpAjhbqt/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/Cz-QpAjhbqt/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

[https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S2\\_INGREDIENTE\\_Diversidad.pdf](https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S2_INGREDIENTE_Diversidad.pdf)

### 03. Ternura:

[https://www.instagram.com/reel/C0QFxpzhqTz/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/C0QFxpzhqTz/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

[https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S3\\_INGREDIENTE\\_Ternura.pdf](https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S3_INGREDIENTE_Ternura.pdf)

### 04. Compasión:

[https://www.instagram.com/reel/C0im7u3BLbZ/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/C0im7u3BLbZ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

[https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S4\\_INGREDIENTE\\_Compasion.pdf](https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S4_INGREDIENTE_Compasion.pdf)

### 05. Gratitud:

[https://www.instagram.com/reel/C03NSsrhJEx/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/C03NSsrhJEx/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

[https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S5\\_INGREDIENTE\\_Gratitud.pdf](https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S5_INGREDIENTE_Gratitud.pdf)

### 06. Cultura de paz:

[https://www.instagram.com/reel/C1HGnAyhbvL/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/C1HGnAyhbvL/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

[https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S6\\_INGREDIENTE\\_Cultura-de-paz.pdf](https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S6_INGREDIENTE_Cultura-de-paz.pdf)

### 07. Humildad:

[https://www.instagram.com/reel/C1qsljVh6a2/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/C1qsljVh6a2/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

[https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S7\\_INGREDIENTE\\_Humildad.pdf](https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S7_INGREDIENTE_Humildad.pdf)

### 08. Amabilidad:

[https://www.instagram.com/reel/C1-NidZhF5H/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/C1-NidZhF5H/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

[https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S8\\_INGREDIENTE\\_Amabilidad.pdf](https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S8_INGREDIENTE_Amabilidad.pdf)

### 09. Generosidad:

[https://www.instagram.com/reel/C5D7nf6BoNx/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/C5D7nf6BoNx/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

[https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S9\\_INGREDIENTE\\_Generosidad.pdf](https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S9_INGREDIENTE_Generosidad.pdf)

### 10. Belleza:

[https://www.instagram.com/reel/C2iGBHnhAFg/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/C2iGBHnhAFg/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

[https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S10\\_INGREDIENTE\\_Belleza.pdf](https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S10_INGREDIENTE_Belleza.pdf)



## ACTOS DE BONDAD

**El rol de las mujeres en la búsqueda de paz en Israel y Palestina.**

<https://www.enpositivo.com/2024/09/17/el-rol-de-las-mujeres-en-la-busqueda-de-paz-en-israel-y-palestina/>



**Los 6 momentos más emotivos de las Olimpiadas de París 2024.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/los-6-momentos-mas-emotivos-de-las-olimpiadas-de-paris-2024/>



**La historia solidaria de Mary, “la Señora de la canilla”:  
El agua es importante, como cada vecino.**

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/la-historia-solidaria-de-mary-la-señora-de-la-canilla-el-agua-es-importante-como-cada-vecino/>

**El entusiasmo y la solidaridad de una familia levanta a todo un pueblo para luchar contra las enfermedades raras.**

[https://www.elespanol.com/castilla-y-leon/region/zamora/20240803/entusiasmo-solidaridad-familia-levanta-pueblo-luchar-enfermedades-raras/875162532\\_0.html](https://www.elespanol.com/castilla-y-leon/region/zamora/20240803/entusiasmo-solidaridad-familia-levanta-pueblo-luchar-enfermedades-raras/875162532_0.html)



**En lugar de tomar millones por su tierra, una familia construye un parque.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/en-lugar-de-tomar-millones-por-su-tierra-una-familia-construye-un-parque/>



## PERSONAS SOLIDARIAS

### NELSON MANDELA

De Sudáfrica, en los últimos años hemos oido hablar sobre todo porque es el país donde la selección española de fútbol ganó su primera y única copa mundial el verano del 2010.

Pero, los que ya tenemos unos cuántos años, hasta principios de los 90 oímos a hablar mucho porque en este país existía el apartheid (la “separación”). El apartheid fue una política oficial de discriminación y segregación racial del gobierno sudafricano desde el año 1948 (en el cual el Partido Nacional ganó las elecciones generales) hasta el 1991, en qué fue oficialmente abolido.

El apartheid, que afectaba los negros, mestizos e indios, se apoyaba en unas leyes que exigían la separación de estos en relación a los blancos en los locales públicos, parques, playas, hospitales, escuelas, barrios, etc. Cómo es de suponer, a los “no blancos” se les ofrecía los peores de estos ámbitos. También se les prohibían las relaciones y matrimonios entre razas, se les controlaba constantemente la movilidad y se les desposeyó de la ciudadanía nacional. Para conseguirlo, a partir de su implantación se produjo el traslado forzoso de los “no blancos” hacia unos territorios específicos para ellos.

Cómo era de esperar, el apartheid contó con una resistencia interna considerable. El gobierno respondió a las protestas y levantamientos ilegalizando la oposición, promoviendo una fuerte represión y encarcelando los más significativos líderes antiapartheid, como **Nelson Mandela** (\*\*).

En el ámbito internacional, el apartheid en los últimos años fue muy criticado, declarándole muchos boicots económicos, deportivos y militares a Sudáfrica. También la ONU condenó el apartheid por ser un crimen contra la humanidad.

Aun así, el primer ministro sudafricano de los años sesenta, H. Verwoerd, decía que “Sudáfrica era el símbolo de la lucha contra el comunismo y un bastión para el cristianismo en el África y el mundo occidental”... (*Sigue en el enlace*)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/10/30/nelson-mandela/>



## DILEMAS ÉTICOS

Soraya Hernández – Revista Valors [www.valors.org](http://www.valors.org)

¿Es ético disponer de espacios y actividades solo para adultos? ¿Se trata de una acción discriminatoria que no permitiríamos con otros colectivos (mujeres, judíos, personas con discapacidades...)? (*Sigue en el enlace*)

¿TENEMOS FOBIA A LA INFANCIA?

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/04/20/tene mos-fobia-a-la-infancia/>

## BUENAS NOTICIAS



**Claves de la nueva Ley ELA que mejora la vida de pacientes y cuidadores (18-9-2024)**

<https://lacarabuenadelmundo.com/claves-de-la-nueva-ley-ela-que-mejora-la-vida-de-pacientes-y-cuidadores/>

**Afganistán: La iniciativa jurídica internacional es una medida importante para hacer frente a la guerra de los talibanes contra las mujeres (26-9-2024)**

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/afganistan-la-iniciativa-juridica-internacional-es-una-medida-importante-para-hacer-frente-a-la-guerra-de-los-talibanes-contra-las-mujeres/>

**Catalunya financiará a jóvenes el 20% de la entrada de un piso sin devolver capital hasta el final del préstamo (15-10-2024)**

<https://www.elperiodico.com/es/economia/20241015/catalunya-financiara-jovenes-20-entrada-109309186>

**Reino Unido, primer país del G7 en abandonar la energía del carbón (7-10-2024)**

<https://lacarabuenadelmundo.com/reino-unido-primer-pais-del-g7-en-abandonar-la-energia-del-carbon/>

**Los bosques de Noruega han triplicado su tamaño en cien años (23-9-2024)**

<https://lacarabuenadelmundo.com/los-bosques-de-noruega-han-triplicado-su-tamano-en-cien-anos/>

**Disminuyen las emisiones de mercurio: Un importante avance medioambiental según un nuevo estudio del MIT (17-10-2024)**

<https://lacarabuenadelmundo.com/disminuyen-las-emisiones-de-mercurio/>

## OTRAS SOLIDARIADES



**LOS VALORES HUMANOS,  
AQUELLO QUE REAMENTE NOS MUEVE**

August Corrons <https://elcugaten.cat/>

La vida en el planeta Tierra es un sistema interconectado de diferentes elementos, tanto del ámbito social como del económico o el ambiental. Los seres humanos, como seres dotados de un gran abanico de posibilidades (racionalidad, inteligencia, empatía...), somos en gran parte responsables del devenir del futuro de la vida en este planeta. Nuestro comportamiento marca el camino. Pero, ¿tenemos claro por qué actuamos como actuamos? ¿O por qué tenemos ciertas conductas y no otras?

Como seres sociabilizados, inmersos en una población mundial de más de siete mil millones de personas, estamos sujetos a un entorno cambiante, a unas normas culturales que marcan en gran parte nuestro comportamiento... (*Sigue en el enlace*)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/01/20/los-valores-humanos-aquello-que-realmente-nos-mueve/>

## CANCIONES

### LA CRUEL GUERRA *Mocedades*

La guerra ha empezado  
y Johnny ha de luchar  
quisiera a su lado  
mis días pasar...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/06/24/50-02-067-la-cruel-guerra/>

## RECURSOS CON VALORES

### ÁUDIOS

#### CUENTOS LOCUTADOS: LA MÚSICA ESTÁ EN MÍ

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-la-musica-esta-en-mi/>

## BUEN HUMOR

### LA QUIMERA DEL ORO (Danza de los panes)

*C. Chaplin*

Charlot realiza una espectacular actuación de baile con tan solo unos tenedores y panes...

<https://www.youtube.com/watch?v=4DLdMa98JdM>

### VÍDEOS

#### ¿POR QUÉ COLABORAR CON MANOS UNIDAS?

(Por E. S. B.)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/03/25/video-presentacion-por-que-manos-unidas-enric-segarra/>

## PELÍCULAS

### Escena de GANDHI (Resistencia pacífica)

Después de defender los derechos de los ciudadanos negros en Sudáfrica, Mahatma Gandhi, considerando que también los hindúes son ciudadanos de segunda clase en su propia tierra, los incita a sublevarse contra el Imperio Británico mediante la doctrina de la no-violencia y la desobediencia civil... (Con música de E. S. B.)



## CONFERENCIAS

### GABRIELA MACHUCA: LA BENDICIÓN DE TOCAR FONDO

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/04/22/conferencia-de-gabriela-machuca-recomanada-para-los-joves/>

## DOCUMENTALES

### INDOMABLES, UNA HISTORIA DE MUJERES LIBRES

<https://www.documentales-online.com/indomables-una-historia-de-mujeres-libres/>

## MENSAJES CON VALORES



Si te gusta la convivencia entre países...  
**¿por qué** tanto patriotismo?

(BLOG CAS.)

[lasolidaridadunbuenremedio.com](http://lasolidaridadunbuenremedio.com)

(BLOG CAT.)

[lasolidaritatunbonremei.com](http://lasolidaritatunbonremei.com)



Patriotismo es creer que tu país es superior a todos los demás porque tú naciste allí. *George Bernard Shaw*

Un hombre, cualquier hombre, vale más que una bandera, cualquier bandera. *Eduardo Chillida*

No reniego del patriotismo, pero primeramente soy un ser humano, y cuando ambas cosas son incompatibles, siempre le doy la razón al ser humano. *Hermann Hesse*

Cuando pienso en todos los males que he visto y sufrido a causa de los odios nacionales, me digo que todo ello descansa sobre una odiosa mentira: el amor a la patria. *León Tolstói*

### LA HUMILDAD

La humildad nos hace poner los pies en el suelo. Nos recuerda que somos parte de este planeta y de esta natura, una más, y no superior a los demás. Es la sencillez recuperada, la que nos permite reconocer nuestro valor sin ampararnos en él para humillar los demás.

No somos ni más ni menos que los otros. Y es desde esta humildad que podemos solidarizarnos con los demás. Dado que somos navegantes que compartimos el mismo destino, ¿es inteligente pelearnos entre nosotros y querer lanzar al agua nuestros compañeros de viaje? ¿Acaso podemos salvarnos solos?

No se trata de bajar la cabeza ante los demás, sino de vivir de acuerdo con nuestra realidad y acoger el presente de forma sencilla, evitando todo protagonismo.

La humildad es el antídoto a la soberbia, este ego que quiere estar “por encima de...”.

La humildad comparte territorio con lo diverso, lo admite en su ecuación, crea redes de cooperación y abre puertas en lugar de cerrarlas.

La humildad sabe que no lo sabe todo y que el resto del mundo pueden ser maestros. Es una vacuna para prevenir el ejercicio del poder déspota de quien se cree superior, mejor, más guapo, más inteligente, más atractivo que los demás.

Quién acosa no es humilde. La humildad integra.

Quién acosa humilla, hace “morder el polvo”. La humildad levanta.

Quién acosa está convencido de su superioridad. La humildad respeta.

Quién acosa cree que hay personas que merecen y otras que no tienen derecho ni a respirar. La humildad comparte.

Quién acosa está ofuscado, perdido en sí mismo, ciego de prejuicios; no se da cuenta de que “el otro es él”. La humildad es empática y tiene sus raíces en una verdad sencilla que podemos recuperar.

Esta sencillez elegante aporta la paz interior tan deseada y necesaria.

## Cuento ¿VACÍA O LLENA?

Alejandra caminaba con su padre cuando este, de repente, se detuvo en una curva del camino. Después de un breve silencio le preguntó:

-Además del cantar de los pájaros, ¿qué oyes, Alejandra?

La niña prestó atención aguzando sus oídos. Después de unos segundos respondió:

-Papa, estoy oyendo el ruido de una carreta que se acerca.

-Muy bien -respondió el padre-. Tienes razón, se está acercando una carreta vacía.

Alejandra asombrada preguntó a su padre:

-¿Cómo sabes que es una carreta vacía si aún no la has visto?

Entonces el padre respondió:

-Es muy fácil saber cuando una carreta está vacía, por el ruido que hace. Cuanto más vacía está la carreta, mayor ruido hace.

Alejandra se convirtió en adulta y siempre que veía una persona interrumpiendo una conversación y hablando demasiado de sí misma de forma inoportuna o violenta o presumiendo de lo que poseía, tenía la impresión de oír la voz de su padre diciendo:

-Cuanto más vacía está la carreta, mayor es el ruido que hace.

*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://lasolidaritatunbonrememei.com/>

Enric Segarra coordina **Bondad y Solidaridad**.



The screenshot shows the homepage of the blog. At the top, there's a banner with the title 'EDITORES'. Below it, there's a navigation bar with links to 'Inicio', 'Quién soy', 'Aviso legal y política de privacidad', and 'Aviso legal newsletters'. The main content area features several thumbnail images with titles like 'REFLEXIONES BRIEVES', 'COMO ANULAR A UNA PERSONA', 'SI CRES EN LA IGUALDAD ENTRE TODAS LAS PERSONAS...', 'LA FAMILIA Y EL BURRO', and 'LIBRO PDF 09'. To the right, there's a sidebar with a section titled 'LISTA DE TODOS LOS TEMAS-ENTRADAS (con \* en los más representativos)' and a list of numbered items from 01.01 to 07.03, each with a brief description. The overall design is clean and organized.

## INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

Jaume Soler, Xavier Guix y Mercè Conangla son los creadores del **Institut Bondat en Acció** de Fundació Ecología Emocional que cuenta actualmente con dos Observatorios: Barcelona y México liderados por lolanda 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



The screenshot shows the homepage of the Institut Bondat en Acció website. At the top, there's a navigation bar with links to 'INSTITUT', 'QUÉ HACEMOS', 'HACIENDO AMOR', 'LIBROS', 'CAMPUS VIRTUAL', and 'CONTACTO'. Below the navigation, there's a large blue header with the text 'Instituto de la Bondad en Acción'. Underneath the header, there's a message in Spanish: 'Después de más de cuatro años de investigación específica sobre el tema, el pasado mes de noviembre de 2019 Jaume Soler, Mercè Conangla y Xavier Guix crearon en el seno de la Fundació Ecología Emocional el Instituto de la Bondad en Acción, formado por un equipo pluridisciplinar que pone el foco en la divulgación de este VALOR-ACCIÓN.' At the bottom, there's the Institut Bondat en Acció logo and a small link to 'INSTITUT'.