

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N. 32 – 30 DE MAYO 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

### PEQUEÑOS MICROACTOS DE BONDAD

Institut Bondat en Acció - Mercè Conangla

Me gusta pasear por la mañana.

Me gusta ir a buscar el periódico al quiosco cada mañana a primera hora. Este paseo me permite disfrutar de unos momentos de calma y de observación. Mi barrio se pone en marcha y yo con él.

Me gustan estos días de primavera. Las hojas de los árboles ya han brotado y toda la calle tiene una cúpula vegetal con diferentes tonos de verde. El sol atraviesa las ramas y hace sombras juguetonas en las aceras. Me gusta darme cuenta de tanta belleza.

En mi recorrido encuentro a una de las personas que ahora me gusta saludar. Es un portero de una finca cercana, alguien especial, porque no se limita a hacer su trabajo de limpiar sólo la parte de delante de la portería. Él es generoso y lo hace *al por mayor*: limpieza de colillas, de papeles, plásticos y porquería viaria, prácticamente la mitad de la manzana. Y lo hace a conciencia.

Yo llevaba muchos días observándolo y pensando: "*esta persona hace que mi paseo matutino sea mucho más agradable*". Lo pensaba, pero no actuaba en consecuencia. Así que el otro día me aproximé y lo saludé: "*Hola. Soy una vecina. Hace días que le observo y le quiero agradecer esta limpieza que hace tan bien hecha. Da gusto pasear por esta zona tan limpia. ¡Gracias!*".

Él me miró sorprendido. Seguramente nadie se lo había agradecido nunca. Y es que aquí tenemos un tema: pensamos, sentimos... pero ¿por qué nos cuesta tanto expresarlo, sobre todo cuando se trata de cosas buenas? Tal vez por vergüenza, por el qué dirán, por comodidad, por prisas...

Desde esta editorial os quiero animar a practicar pequeños "*microactos de bondad cotidianos*". Os comarto otro que me he propuesto hacer a diario: "dar los buenos días" como mínimo a cuatro personas desconocidas con las que me cruzo. Las miro, les sonrío y les digo "buenos días".

Y os diré que es bastante sorprendente el resultado. Al saludarlos les estoy diciendo implícitamente: "*Te veo. Eres una persona. Me importas. Quiero lo mejor para ti en este día.*" Sorpresa, una risa, gratitud, desconcierto... ¿A quién le desagrada un dulce?

Creo que entre todos podemos crear un ecosistema urbano más humano, más cálido y amable. Más bondadoso, por tanto.

¡Pequeñas acciones bondadosas conllevan grandes efectos!

## REFLEXIONES BREVES

### LA LEGITIMIDAD DEL PODER

¿De dónde sale el poder político? ¿Qué es el que hace que el poder sea legítimo? ¿Por qué tenemos que obedecer las leyes y el Estado? John Locke, en el “Segundo tratado sobre el gobierno civil” (1690), se hace estas preguntas y mira de responderlas. En primer lugar, tiene claro que el poder político sale de los humanos (y no de Dios, como muchos antes que él habían defendido). En esta línea, Thomas Hobbes defiende que gobierna el más fuerte: gobierna quién se impone a los otros mediante la fuerza y la violencia. Pero Locke rechaza esta opción para ser propia de las bestias. O como diría Unamuno: “venceréis, pero no convenceréis”. No es lo mismo ganar el poder por la fuerza que gobernar legítimamente.

Locke propone otra teoría: el poder político tiene el origen en un pacto que hacemos libremente, en el cual sacrificamos una parte de nuestra libertad y nos comprometemos a cumplir lo que dicte la mayoría. Por lo tanto, el poder es legítimo cuando surge del pacto que hemos hecho y justamente por eso lo tenemos que obedecer: porque nos hemos comprometido libremente. Pero atención, ¿esto no nos llevaría a una dictadura de la mayoría? ¿La mayoría puede imponer lo que quiera a la minoría? Sería muy peligroso.

Según Locke, la mayoría puede decidir sobre un montón de cosas, pero siempre respetando los derechos fundamentales de todas las personas (que según el autor son la vida, la salud, la libertad y las posesiones). Quizás tendríamos que actualizarlo hablando de los derechos fundamentales individuales y colectivos, como por ejemplo la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Con esto, Locke nos ha conducido hasta lo que Bernard Crick denomina “democracia moderna”, que es la unión de dos ideas: el poder político surge de la voluntad de los ciudadanos y los derechos fundamentales tienen que ser respetados.

Estas parecen dos condiciones necesarias para que el poder sea legítimo. O dicho al revés: si el poder no cumple alguna de estas condiciones, entonces quizás no será legítimo. ¿Y si no es legítimo, por qué lo tendríamos que obedecer?



### EL TEJEDOR

Llevaba poco tiempo en la fábrica, cuando una máquina le mordió la mano. Se le había escapado un hilo. Queriendo atraparlo, Héctor fue atrapado.

No escartó. Héctor Rodríguez se pasó la vida buscando hilos perdidos, fundando sindicatos, juntando a los dispersos y arriesgando la mano y todo lo demás en el oficio de tejer lo que el miedo deseaba. Creciendo en el castigo, atravesó el tiempo de las listas negras y los años de la cárcel, y atravesó también las derrotas y las traiciones y los desalientos. Creía en lo que creía contra toda evidencia, y así fue, siguió siendo, hasta el fin de sus días.

Éramos muchos. Estábamos esperando en el pórtico del cementerio. Héctor iba a ser enterrado en la colina que se alza sobre la playa del Buceo. Llevábamos allí un largo rato, aquel mediodía gris y de mucho viento, cuando unos obreros del cementerio llegaron trayendo a pulso un féretro sin flores ni dolientes. Y tras ese féretro entraron, en cortejo, algunos de los que estaban esperando a Héctor.

¿Se equivocaron de ataúd? Quien sabe. Era muy de Héctor eso de ofrecer sus amigos al muerto que estaba solo.

Eduardo Galeano



## BUENAS PRÁCTICAS

### CIM (CLUB INCLUSIU DE MUNTANYA) PROJECT

[www.cimproject.org](http://www.cimproject.org) Gemma Riera – Observatori de la Bondat en Acció

**CIM Project** se fundó durante el mes de diciembre de 2022. Por tanto, es un proyecto relativamente joven, pero del que se ha hecho eco en los medios de comunicación por el gran reto que alcanzó en el año 2024: ser el primer club inclusivo de montaña, de todo el mundo, que llegó al campo base del Everest con personas que presentaban alguna discapacidad física y/o intelectual, o alguna diversidad.

Su lema: “**Hagamos realidad sueños nunca antes imaginados**”, es lo suficientemente estimulante para invitarnos a explorar y a conocer con profundidad la propuesta de este proyecto tan singular.

Como Guía y motor de este club inclusivo de montaña se encuentra su presidenta, Mayte Serrat, una mujer de 50 años que, justo hace 7 meses, fue diagnosticada de autismo y que, abiertamente, ha explicado que ha tenido muchas dificultades para entenderse y aceptarse durante su vida. A pesar de estas dificultades, es una mujer con una gran carrera profesional, siendo líder en la búsqueda de enfermedades como la fibromialgia en la *Unitat d'Expertesa de l'Hospital Vall d'Hebron*, haciendo divulgación y formación, en todo el mundo, sobre estas enfermedades, todavía tan desconocidas e incomprendidas por buena parte de la sociedad, con las que se ha identificado y empatizado.

Mayte ha participado en muchas entrevistas que se han hecho públicas y en una de ellas explicó que la idea de hacer realidad este gran proyecto surgió de la “*Terapia FIBROWALK*”, donde propuso a personas con fibromialgia si les gustaría hacer alguna salida a la montaña al margen del ámbito terapéutico y sanitario y, en su mayoría, dijeron que sí.

Ella es alpinista y una enamorada de la montaña. Ha completado cumbres muy importantes en todo el mundo, como el Aconcagua, el Kilimanjaro, el Montblanc, etc. Cree firmemente que el contacto con la naturaleza es fundamental para la salud y, por eso, fundó este proyecto de montaña inclusivo, donde todo el mundo, **tenga la condición física que tenga**, pueda ir de excursión a la montaña. Entiende la inclusión como una forma de concebir a la sociedad y el derecho de todas las personas a compartir los mismos espacios, así como la exposición a la naturaleza y la práctica deportiva, sin ningún tipo de segregación.

El objetivo principal de este proyecto es la **diversidad**: “**Unimos fuerzas para poner en valor la fuerza de la diversidad**”. Con ello, pretende ser un ejemplo de modelo de club inclusivo, donde **la inclusividad es real y se trabaja en todos los niveles de la entidad** –desde la organización y la toma de decisiones hasta la realización y participación en las actividades– sin diferencias entre personas con, o sin, discapacidad o diversidad y buscando siempre la equidad, la ayuda mutua y la fuerza del equipo.

Desde el *Observatori de la Bondat en Acció* **felicitamos** y agradecemos la gran labor que lleva a cabo *CIM Project* para construir un mundo mejor donde todas las personas que lo deseen tengan cabida y muchos sueños puedan hacerse realidad.



## ACTOS DE BONDAD

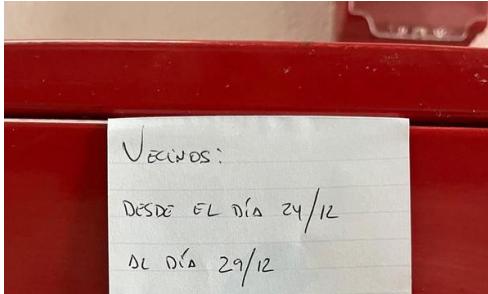
**Robina y Hasib, la infatigable lucha por la educación de las niñas en Afganistán.**

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/robina-y-hasib-la-infatigable-lucha-por-la-educacion-de-las-ninas-en-afganistan/>



**La Coruña nombra hijos adoptivos a los dos senegaleses que ayudaron a Samuel Luiz.**

<https://theobjective.com/sociedad/2025-02-24/coruna-hijos-adoptivos-senegaleses-samuel-luiz/>



**Deja una nota para hacer un favor a sus vecinos y todo el mundo cree que ha metido la pata.**

<https://www.noticiasdegipuzkoa.eus/buzz-on/2025/03/08/deja-nota-favor-vecinos-metido-pata-9371998.html>



**El hombre y la cigüeña, una amistad improbable que cautivó a una nación.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/el-hombre-y-la-ciguena-una-amistad-improbable-que-cautivo-a-una-nacion/>



**El inesperado destino de los ingresos publicitarios de Karlos Arguiñano.**

[https://www.diariodesevilla.es/television/inesperado-destino-ingresos-publicitarios-karlos\\_0\\_2003611681.html#goog\\_rewarded](https://www.diariodesevilla.es/television/inesperado-destino-ingresos-publicitarios-karlos_0_2003611681.html#goog_rewarded)



## PERSONAS SOLIDARIAS

### AYUDANDO A LAS MUJERES HINDÚES, PANDITA RAMABAI (1858-1922)

En 1889, una mujer que había sufrido la soledad y las injusticias de la sociedad hindú de castas y las desigualdades entre hombres y mujeres, decidió abrir una misión para acoger a mujeres y niñas necesitadas. Más de un siglo después, aquel pequeño paraíso en la India acoge en la actualidad a más de mil residentes y ofrece educación a más de dos mil niños y niñas. Desde su fundación, ha ayudado a más de cien mil personas. Detrás de este proyecto se encuentra Ramabai Sarasvati, la primera mujer elevada a la categoría de doctora por la Universidad de Calcuta que se convirtió al cristianismo y adoptó las ideas de las misiones para ayudar a su propio pueblo.

Pandita Ramabai Sarasvati nació el 23 de abril de 1858 en Mangalore, dentro de la casta más elevada de la India. Su padre, Anant Shastri, era un erudito que se había casado en segundas nupcias con Lakshmibai Dongre, una niña de nueve años. Los matrimonios entre hombres adultos y niñas, habituales en la India, serían criticados duramente por la hija de ambos. A pesar de seguir esta tradición, el padre de Ramabai rompió con otra que relegaba a las niñas a la ignorancia. Anant enseñó sánscrito a toda su familia. En poco tiempo, Ramabai era conocedora también del marathí además de otras lenguas y textos religiosos.

La familia de Ramabai vivió feliz hasta que una hambruna asoló la región en la que vivían. La joven tenía entonces trece años. En poco tiempo, sus padres fallecieron dejando a Ramabai y Sriniva solos y sin recursos. Los hermanos vagaron por distintas ciudades hasta que llegaron a Calcuta y fueron acogidos por eruditos brahmanes de la universidad que quedaron sorprendidos de los conocimientos de Ramabai a la que no dudaron en otorgarle el título de Pandita (Docta)... (*Sigue en el enlace*)

<https://www.mujeresenlahistoria.com/2018/07/ayudando-las-mujeres-hindues-pantita.html>



## DILEMAS ÉTICOS

DILEMAS ÉTICOS - Soraya Hernández – Revista Valors  
<https://valors.org>

(Trabucaires: Personas que manejan un trabuco, en catalán)

Las tradiciones culturales se convierten en un punto de unión y expresión que refleja la identidad de una comunidad. Ahora bien, ¿las tradiciones de raíces bélicas se puede decir que chocan con la cultura de la paz? ¿O no hay para tanto?

### TRABUCAIRES : ¿REPRESENTACIÓN BÉLICA O TRADICIÓN POPULAR?

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/05/17/trabucaires-representacion-belica-o-tradicion-popular/>

## BUENAS NOTICIAS



**La pescadería de Santiago que se convirtió en "punto solidario 24 horas" durante el apagón.**

[https://www.cope.es/emisoras/galicia/a-coruna-provincia/santiago/noticias/pescaderia-santiago-convirtio-punto-solidario-24-horas-apagon-20250501\\_3142310.html](https://www.cope.es/emisoras/galicia/a-coruna-provincia/santiago/noticias/pescaderia-santiago-convirtio-punto-solidario-24-horas-apagon-20250501_3142310.html)

**Malagón se convierte en refugio para 300 viajeros atrapados por el apagón eléctrico.**

<https://www.lavozdeltajo.com/noticia/87682/provincias/malagon-se-convierte-en-refugio-para-300-viajeros-atrapados-por-el-apagon-electrico.html>

**Vecinos de Brazatortas rompen una valla para ayudar a los afectados de un tren por el apagón.**

<https://www.elperiodicomediterraneo.com/videos/sociedad/2025/04/29/vecinos-brazatortas-rompen-valla-ayudar-tren-116864881.html>

**Solidaridad a contrarreloj: así salvó Ondara los helados de una heladería en pleno apagón.**

[https://www.cope.es/emisoras/comunidad-valenciana/alicante-provincia/denia/noticias/solidaridad-contrarreloj-asi-salvo-on dara-helados-heladeria-pleno-apagon-20250429\\_3141137.html](https://www.cope.es/emisoras/comunidad-valenciana/alicante-provincia/denia/noticias/solidaridad-contrarreloj-asi-salvo-on dara-helados-heladeria-pleno-apagon-20250429_3141137.html)

**Hornachuelos (Córdoba) responde al apagón con "solidaridad" al atender a 200 viajeros atrapados en el tren.**

<https://www.europapress.es/andalucia/noticia-hornachuelos-cordoba-responde-apagon-solidaridad-atender-200-viajeros-atrapados-tren-20250429122548.html>

## OTRAS SOLIDARIADES



### SELMA

A principios de los años 60, la ley norteamericana no impedía estrictamente el derecho al voto de los negros, pero en varios estados del Sur se aplicaban unas medidas arbitrarias que convertían el ejercicio de este derecho en casi imposible.

De los 15.000 afroamericanos que vivían en aquella época en la ciudad de Selma (Alabama-EE. UU.), tan sólo unos 300 podían votar.

**El 7 de marzo de 1965**, unos 600 afroamericanos se congregaron en el puente Edmund Pettus de Selma para iniciar una marcha a Montgomery, capital de Alabama, para protestar contra las restricciones del derecho a votar de los negros.

La marcha duró poco: a la salida del puente, bajo las órdenes del gobernador George Wallace, la policía ordenó a los manifestantes que regresaran. Como estos no obedecieron, fueron fuertemente reprimidos. Lo que estaba previsto como un acto tranquilo acabó en una gran tragedia. Una tragedia que se retransmitió en directo por las televisiones americanas y que conmocionó a toda la nación, provocando una gran solidaridad con los manifestantes. Policías bastoneando a niños, ancianos y jóvenes negros, gases lacrimógenos que ahogaban a los que intentaban huir, persecuciones y cargas a caballo que herían a todo el mundo... Este día, conocido como el “domingo sangriento”, cambió el curso de la historia de los Estados Unidos... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/03/02/07-03-selma/>

## CANCIONES

### SÓLO ERA UN NIÑO Mocedades

Se marchó a la calle esta mañana  
al entierro de su compañero  
por la decisión de su mirada  
yo sabía que iba al matadero.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/05/12/50-02-066-solo-era-un-nino/>

## BUEN HUMOR

### RHAPSODY IN BALLS Les Luthiers

Es opinión generalizada que la mayoría de los compositores de música clásica no tienen la suficiente intuición a la hora de abordar géneros...

<https://www.youtube.com/watch?v=0ckzlJtHFmM>

## PELÍCULAS

### Escena de EL NIÑO CON EL PIJAMA A RAYAS

Berlín, 1942. Bruno (Asa Butterfield) tiene ocho años y desconoce el significado de la Solución Final y del Holocausto.



No es consciente de las pavorosas cruelezas que su país, en plena guerra mundial, está infligiendo a los pueblos de Europa. Todo lo que sabe es que su padre -recién nombrado comandante de un campo de concentración- ha ascendido en el escalafón, y que ha pasado de vivir en una confortable casa de Berlín a una zona aislada. Todo cambia cuando conoce a Shmuel, un niño judío que vive una extraña existencia paralela al otro lado de la alambrada.

<https://www.youtube.com/watch?v=4fhWeUGz9fY&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=72&t=5s>

## CONFERENCIAS

### ENHAMED ENHAMED: CÓMO CONVERTIRNOS EN LA PERSONA QUE QUEREMOS SER

<https://www.youtube.com/watch?v=x7jrGlsIQUA>

## DOCUMENTALES

### MUJICA O SIMPLEMENTE "EL PEPE"

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/en-portada/portada-mujica-simplemente-pepe/2788116/>

## RECURSOS CON VALORES

## ÁUDIOS

### CUENTOS LOCUTADOS: QUIÉN ERES

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-quien-eres/>

## VÍDEOS

### EMPATÍA: HISTORIA DEL ERIZO

A veces sentimos que no encajamos, pero siempre hay alguien que nos hace saber lo importantes que somos.

<https://www.youtube.com/watch?v=lcMCG5R6c0k&t=6s>



## ESO NO SE HACE

**El titiritero indignado: "los niños me reventaron la actuación y los padres no hicieron nada".**

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

**Habrá una aerolínea de lujo para perros.**

[https://www.clarin.com/viste/exclusivo-proximo-23-mayo-aerolinea-lujo-perros\\_0\\_HBCifdqXZ.html](https://www.clarin.com/viste/exclusivo-proximo-23-mayo-aerolinea-lujo-perros_0_HBCifdqXZ.html)

**Un hombre fingió su muerte para no pagar la cuota alimentaria de sus hijos.**

[https://www.clarin.com/viste/hombre-fingio-muerte-pagar-cuota-alimentaria-hijos\\_0\\_isCmVzDkeW.html](https://www.clarin.com/viste/hombre-fingio-muerte-pagar-cuota-alimentaria-hijos_0_isCmVzDkeW.html)

**Vandalismo en la red ferroviaria.**

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

ONG



**VÍDEO CAMPAÑA 2025 MANOS UNIDAS**

<https://www.youtube.com/watch?v=RDR8NUWBPtU&t=6s>

[Manifiesto campaña 2025 Manos Unidas](#)

[Revista campaña 2025 Manos Unidas](#)



## MÁS DE UN BUMERÁN NO VUELVE NUNCA: ELIGE LIBERTAD

Estaba acostumbrado a ir y volver, seguía las órdenes del lanzador, repitiendo un lanzamiento tras otro.

Veía el mismo camino a la ida y a la vuelta.

Eterna repetición.

“El bumerán que se lanza, regresa al punto de partida, ya sabes que ha de ser así”.

Pero un día, Bumerán decidió no regresar a su origen y decidió arriesgarse a explorar otros paisajes.

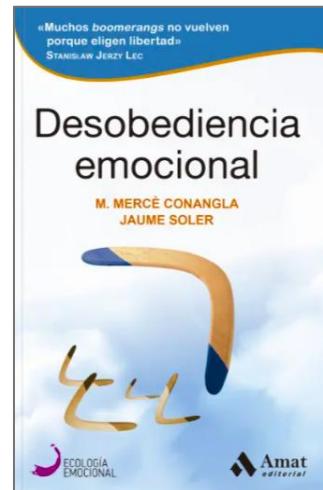
Fue tan lejos como la fuerza de lanzamiento le permitió, sin mirar atrás.

Aquel día, Bumerán desobedeció.

No volvió a la seguridad conocida.

Siguió hacia adelante, se desmarcó de lo previsible y previsto, sorprendió a propios y extraños, y eligió el camino de la libertad.

*Jaume Soler y Mercè Conangla. Del libro Desobediencia emocional – 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, videos, 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://lasoliditatunbonremiei.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 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