

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N. 33 – 30 DE JUNIO 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 Acció



## EDITORIAL

### UN PASO FIRME HACIA LA ACCIÓN

Xavier Guix - Institut Bondat en Acció

Cuando realicé la primera editorial para este boletín, recuerdo que me quejaba del trato social respecto a la bondad. Hablar del bien, en un mundo complejo como el nuestro, parecía cosa de cuatro ingenuos y gente buenista, distanciada de lo que es real.

Ahora, pasado un tiempo, los aires están cambiando. De nuevo, se ha dado un retorno a la bondad como a principio ordenador. No es nada extraño, si atendemos a la percepción global que la guerra ha vuelto. I no solo el conflicto bélico, sino la forma en que vivimos, dedicada a un rendimiento estresante y un consumo desproporcionado de ansiolíticos y antidepresivos.

Así pues, se hace buena aquella ley del péndulo, en la cual un extremo hace emerger el extremo contrario. Lo mismo pasó en las guerras del siglo pasado, donde emergió con fuerza el movimiento existencialista, así como la *new age* durante la guerra del Vietnam. Cuanto más llamativo es el ruido de los sables y de la defensa enfermiza de las identidades, más se expresa lo mejor de lo que somos capaces de ser.

Por cierto, aquel movimiento de los existencialistas hablaba del valor de la existencia, de la responsabilidad personal que cada uno tiene delante de los hechos colectivos que nos rodean. No hacer nada, creer que nada de lo que hagamos servirá de nada, eso lo llamaban tener “mala fe”, es decir, quejarse, pero no moverse de la silla. Es el rol de víctimas, es decidir no decidir. Esta es la mala fe.

Por todo esto te invitamos de nuevo a hacer un paso decidido hacia la acción. Cómo defendemos a menudo, la bondad como a virtud, hace falta transformarla en acto, en acción. Por esto constituimos el movimiento de la Bondat en Acció, que consiste en lo esencial procurar en todo y con todo el mundo de hacer el bien, el mayor bien posible.

Si no quieres ser un actor de la mala fe, te podemos ofrecer que colabores con nosotras y los diferentes programas que desarrollamos. Y quizás un buen punto de inicio, un pequeño paso, es que te adhieras al [Manifest de la bondat en acció](#).

Una vez más llegamos a finales de junio, final del curso e inicio de un periodo de descanso, de vacaciones, de espacios de goce y de contemplación, espacios de silencio y de cuidados que nos permitan cargarnos de energía y presencia, para reencontrarnos en el mes de septiembre, en un nuevo curso y una nueva programación, el curso que nos acercará al año 30 de la Fundació Ecologia Emocional. Feliz y placentero descanso.



## REFLEXIONES BREVES



### **CERRAR LA PUERTA** *Mercè Castaño* [www.jouscout.com](http://www.jouscout.com)

Hoy estaba harto de todo... y he cerrado la puerta de casa bajo siete llaves.

He gritado muy fuerte para que me oyera todo el mundo: Que nadie me moleste, estoy muy bien en mi casa, con todas las comodidades, con todos los placeres.

Tengo lo necesario para vivir, no me falta de nada.

Me he pasado todo el día ante la tele.

Después he puesto en marcha el tocadiscos.

Cuando ya no sabía qué hacer, he escuchado la radio.

Pero al final del día las cosas se me hacían pesadas; las revistas, los diarios, la tele, la radio, el tocadiscos, nada de nada... todo me aburría.

Y me he puesto a pensar, ¿qué estaría haciendo la gente en la calle?

Ya no podía más, abrí la puerta, bajé las escalas corriendo.

Mis ojos no paraban de ver hombres, mujeres, niños...

Las comodidades de mi casa no eran nada, nada, nada... en comparación a todos los hombres...

### **LAS MORTAJAS NO TIENEN BOLSILLOS** *Federico Mayor Zaragoza* – [federicomayor.blogspot.com](http://federicomayor.blogspot.com)

Hace muchos años leí esta frase enormemente aleccionadora en un cementerio francés: “Les linceuls n’ont pas de poches”: “Las mortajas no tienen bolsillos”. Muy ricos o muy pobres, la muerte, eso sí, nos iguala a todos. Me dio mucho qué pensar. Me sigue dando mucho qué pensar, y me sorprende que no sean más numerosos los que, acaudalados, deciden llegar a su último día más livianos de equipaje. ¿De qué les vale llegar al final con unos medios tan excesivos que ni han podido disfrutar ni han sabido facilitar que los disfrutaran otros?

Buena parte de la felicidad consiste en dar, en repartir, en impulsar, en promover. No en acumular.

Todos aquellos que van bien provistos, con los bolsillos repletos, piensen en que los sudarios no los tienen.

Y compartan. Verán cómo, a medida que sea mayor la largueza, se hará mayor su sonrisa.

Todos los seres humanos iguales en dignidad. Desiguales al llegar pero todos iguales al partir.

### **ELOGIO DEL SENTIDO COMÚN** *Eduardo Galeano*

Al amanecer de un día de fines de 1985, las radios colombianas informaron:

“La ciudad de Armero ha sido borrada del mapa”.

El volcán vecino la mató. Nadie pudo correr más rápido que la avalancha de lodo hirviente: una ola grande como el cielo y caliente como el infierno atropelló a la ciudad, echando humo y rugiendo furias de mala bestia, y se tragó a treinta mil personas y a todo lo demás.

El volcán venía avisando desde hacía un año. Un año entero estuvo echando fuego, y cuando ya no podía esperar más, descargó sobre la ciudad un bombardeo de truenos y una lluvia de ceniza, para que escucharan los sordos y vieran los ciegos tanta advertencia. Pero el alcalde decía que el Superior Gobierno decía que no hay motivos de alarma, y el cura decía que el obispo decía que Dios se está ocupando del asunto, y los geólogos y los vulcanólogos decían que todo está bajo control y fuera de peligro.

La ciudad de Armero murió de civilización. No había cumplido todavía un siglo de vida. No tenía himno ni escudo.



## ACTOS DE BONDAD

**Mujer de 90 años salva a más de 10.000 animales y no piensa jubilarse.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/mujer-de-90-anos-salva-a-mas-de-10-000-animales-y-no-piensa-jubilarse/>

**Paulo, el héroe que salvó a un vecino en Málaga tras un paro cardíaco: "Lo personal queda a un lado en un caso así".**

[https://www.elespanol.com/malaga/malaga-ciudad/20250527/paulo-heroe-salvo-vecino-malaga-paro-cardiaco-personal-queda-lado-caso/1003743773326\\_0.html](https://www.elespanol.com/malaga/malaga-ciudad/20250527/paulo-heroe-salvo-vecino-malaga-paro-cardiaco-personal-queda-lado-caso/1003743773326_0.html)



**De Barcelona y Sabadell a la frontera de México y EEUU: "Aunque no cambiemos el mundo, podemos transformar el de unos pocos".**

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20250524/jovenes-barcelona-sabadell-frontera-mexico-eeuu-voluntariado-117547256>

**Richard Gere y Alejandra Silva, una pareja de cine y corazón: su gesto solidario en Barcelona tras el apagón.**

<https://www.hola.com/actualidad/20250501829624/richard-gere-y-alejandra-silva-open-arms-su-gesto-solidario-barcelona-tras-el-apagon/>



**Gabriel Franco, la lucha de un pescador de Perú contra quienes dinamitan el mar.**

<https://elpais.com/planeta-futuro/2025-04-17/gabriel-franco-la-lucha-de-un-pescador-de-peru-contra-quienes-dinamitan-el-mar.html>



## PERSONAS SOLIDARIAS

### ESCULPIENDO ROSTROS, SANANDO ALMAS, ANNA COLEMAN LADD (1878-1939)

Las guerras provocan miles de muertos. Los que consiguen salvar sus vidas, no siempre regresan a casa indemnes y las heridas o mutilaciones suponen un trauma difícil de superar. Durante la Primera Guerra Mundial, una joven norteamericana que vivía con pasión el arte de la escultura, no dudó en utilizar su genio para reconstruir los rostros deformados de los soldados heridos en el frente. Su labor no salvó vidas, pero sí sanó decenas de almas al devolver a aquellos hombres un rostro al que mirarse sin horror.

Anna Coleman Watts había nacido en la localidad norteamericana de Bryn Mawr, en el estado norteamericano de Pensilvania, el 15 de julio de 1878. Sus padres, John y Mary Watts, alentaron el espíritu artístico de Anna, quien estudió escultura en Europa durante su juventud. Casada en 1905 con un doctor llamado Maynard Ladd, con quien tuvo una hija, Anna continuó formándose y desarrollando su arte en el Museum School de Boston, localidad en la que se había instalado la pareja. La obra de Anna recibió el reconocimiento de la comunidad artística, exhibiendo sus esculturas en distintas exposiciones y siendo aceptada en el Gremio de Artistas de Boston. En 1915, exhibió en una exposición en San Francisco una pequeña escultura de bronce bautizada con el nombre de "Bebés tritones" y que en la actualidad se encuentra en una fuente de Boston... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.mujaresenlahistoria.com/2018/08/anna-coleman-ladd.html>



## DILEMAS ÉTICOS

*DILEMAS ÉTICOS - Soraya Hernández – Revista Valores*

<https://valors.org>

Crece el consumo de ropa de mala calidad, a un bajo precio y fácil de adquirir en la web de cualquier gigante textil chino. Este tipo de consumo implica mano de obra que trabaja en malas condiciones y grandes cantidades de residuos difíciles de reciclar.

**¿ES ÉTICO LIMITAR LA PRODUCCIÓN DE LA MODA RÁPIDA?**

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/06/14/es-etico-limitar-la-produccion-de-la-moda-rapida/>



## BUENAS NOTICIAS

**Noruega: Victoria histórica: reforma legislativa reconoce como violación las relaciones sexuales sin consentimiento.**

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/noruega-victoria-historica-reforma-legislativa-reconoce-como-violacion-las-relaciones-sexuales-sin-consentimiento/>



**Celebramos el anuncio del Presidente Sánchez de aumentar la superficie marina protegida hasta el 25,7% en 2025.**

[https://www.wwf.es/buenas\\_noticias\\_naturaleza\\_en\\_positivo/?70520/Celebramos-el-anuncio-del-Presidente-Sanchez-de-aumentar-la-superficie-marina-protegida-hasta-el-257-en-2025](https://www.wwf.es/buenas_noticias_naturaleza_en_positivo/?70520/Celebramos-el-anuncio-del-Presidente-Sanchez-de-aumentar-la-superficie-marina-protegida-hasta-el-257-en-2025)

**La filantropía que no se ve: los españoles donan más de lo que creen, pero no lo saben.**

[https://www.elplural.com/buenas-noticias/filantropia-no-ve-espanoles-donan-mas-creen-no-saben\\_352107102](https://www.elplural.com/buenas-noticias/filantropia-no-ve-espanoles-donan-mas-creen-no-saben_352107102)

**Colombia crea un territorio para proteger a grupos indígenas.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/colombia-crea-un-territorio-para-proteger-a-grupos-indigenas/>

**Luz verde para un “histórico” tratado mundial contra pandemias impulsado por la OMS.**

<https://elpais.com/planeta-futuro/2025-04-16/luz-verde-para-un-historico-tratado-contra-pandemias.html>

## OTRAS SOLIDARIDADES

### LAS COLILLAS SON UN RESIDUO TÓXICO

Jesús Miguel Santamaría Ulecia [catalunyaplural.cat/es](https://catalunyaplural.cat/es)

Este artículo fue publicado originalmente en *The Conversation*.



Se ha estimado que un 75 % de las colillas se arrojan al suelo. Son arrastradas por el viento, la lluvia y transportadas a través de las alcantarillas hasta ríos y mares. Constituyen actualmente el principal tipo de residuo a nivel mundial

Cada año se consumen en el mundo aproximadamente 6 billones de cigarrillos, responsables de la muerte de unos 8 millones de personas en ese mismo periodo. Esta cifra supone más del doble de las muertes producidas hasta la fecha por la COVID-19. Además de las pérdidas humanas, también es preciso considerar el gasto sanitario derivado del tabaquismo, que apenas se ve compensado con la recaudación de impuestos por la venta de las cajetillas.

Estos datos son lo suficientemente elocuentes para preguntarnos cómo es posible que todavía se permita la venta de tabaco. Este producto, que contiene más de 75 compuestos carcinógenos y más de 200 de carácter tóxico, constituye la primera causa de muerte evitable en el mundo.

Pero el problema no termina aquí. Además de su impacto en la salud y la economía, el tabaco también es responsable de gravísimos problemas ambientales, especialmente los producidos por las colillas de los cigarrillos. Constituyen lo que se denomina “tabaco de cuarta mano”... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/07/16/las-colillas-son-un-residuo-toxico/>

## CANCIONES

### ALFONSINA Y EL MAR Mercedes Sosa y L. Casal

Por la blanda arena  
que lame el mar  
su pequeña huella  
no vuelve más...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/03/02/50-02-019-alfonsina-y-el-mar/>

## RECURSOS CON VALORES

### ÁUDIOS

#### CUENTOS LOCUTADOS: AYUDA DESINTERESADA

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-ayuda-desinteresada/>

## BUEN HUMOR

### EL PÁRRROCO DE LA PARROQUIA Gila

Angelitos, angelitos,  
angelitos que se vienen  
y se van...

[https://www.youtube.com/watch?v=UQTAZ\\_QHG\\_w&t=296s](https://www.youtube.com/watch?v=UQTAZ_QHG_w&t=296s)

## VÍDEOS

### MADRES EJEMPLARES

Esfuerzo y paciencia,  
esas son dos características  
del amor y las protagonistas...

[https://www.youtube.com/watch?v=nrMDLvPEOC\\_E&t=94s](https://www.youtube.com/watch?v=nrMDLvPEOC_E&t=94s)

## PELÍCULAS

### Escena de CASABLANCA

Años 40. A consecuencia de la Segunda Guerra Mundial, Casablanca era una ciudad a la que llegaban huyendo del nazismo gente de todas partes: llegar era fácil, pero salir era casi imposible, especialmente si el nombre del fugitivo figuraba en las listas de la Gestapo, que presionaba a las autoridades francesas al mando del corrupto inspector Renault. En este caso, el objetivo de la policía secreta alemana es el líder checo y héroe de la resistencia Victor Laszlo, cuya única esperanza es Rick Blaine, propietario del 'Rick's Café' y antiguo amante de su mujer, Ilsa Lund. Rick e Ilsa se habían conocido en París, pero la entrada de las tropas alemanas en la capital francesa les separó.

<https://www.youtube.com/watch?v=RyhlsX-LyE&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=3>



## CONFERENCIAS

### NÉLIA ZAITEGUI: EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

<https://www.youtube.com/watch?v=nNOdDtwY1uM>

## DOCUMENTALES

### LOS RICOS, LOS POBRES Y LA BASURA

<https://www.documentales-online.com/los-ricos-los-pobres-y-la-basura/>



## ESO NO SE HACE

**Robos y pintadas amenazan las estatuas de Barcelona.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ebQSwj0mw-o>

**El turismo de borrachera de Magaluf preocupa a Reino Unido.**

<https://www.youtube.com/watch?v=bt8YKRc5jz0>

**Transporte de objetos largos en motocicleta.**

[https://www.youtube.com/watch?v=bmbmadUr\\_1E](https://www.youtube.com/watch?v=bmbmadUr_1E)

**Víctima de implantes mamarios.**

<https://www.youtube.com/watch?v=uoW3re4AkzI>

## MANIFIESTO BONDAD EN ACCIÓN



Desde que iniciamos la recogida de adhesiones para el [Manifiesto de Bondad en Acción como Patrimonio Tangible de la Humanidad](#), ya sois muchos los que lo habéis firmado y os lo queremos agradecer.

**Ahora queremos dar un paso más y hacerlo crecer:** Ya tenemos el Manifiesto **disponible en castellano, catalán e inglés.**

Creemos firmemente que es necesario preservar y potenciar el valor de la Bondad como antídoto frente a la destructividad y la violencia. Por eso queremos llegar a más personas sensibilizadas y conscientes de que este valor nos indica el sentido más inteligente como colectivo humano.

Colabora firmándolo y difundiéndolo. ¡Muchas gracias!

**[Únete al Manifiesto "Bondad en Acción, Patrimonio Tangible de la Humanidad"](#)**

## LOS PASTORES

Quien maneja el rebaño es el pastor. Los pastores son aquellas personas que, de modo específicamente encomendado por la autoridad, asumen el cuidado de un determinado grupo de personas.

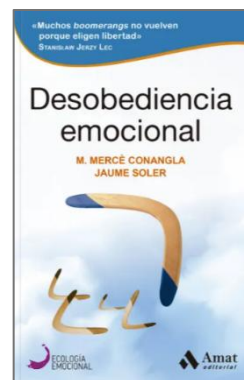
Pero hay buenos pastores y malos pastores. El buen pastor guía, cuida y protege el rebaño. El pastor malo tiene una conducta similar, pero no las mismas motivaciones. Por esto, a veces, son difíciles de diferenciar.

¿Qué mueve a alguien a ser "pastor"? ¿Cuida por generosidad y amor hacia el rebaño o para que cuando sea el momento, estén en condiciones de ser sacrificados?

La metáfora del pastor y su rebaño sirve para ejemplificar la dinámica de algunos liderazgos en los que las personas-rebaño defienden al líder de forma acrítica, diga lo que diga; aceptan sus directrices, aunque sean contradictorias; lo obedecen, sea porque lo admiran, porque lo temen, porque lo consideran superior a ellos o porque, de no seguirlo, quedarían apartados de su rebaño. El sentimiento de pertenencia también es una gran motivación. A nadie le gusta ser excluido.

Es cierto que también existe la figura del pastor-salvador que sana a las ovejas heridas y cura a las enfermas, y que prefiere morir antes de que el rebaño tome mal camino o vaya a la perdición. Para muchas personas, este tipo de líder es necesario y tranquilizador. Es alguien que te cuida, que te protege, que te define el camino, que si te equivocas te consuela y te perdona. Pero aceptar este liderazgo, por bueno que parezca, también puede suponer asumir una minoría de edad emocional y moral.

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, 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)

