

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N. 34 – 26 SEPTIEMBRE 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

### MI CREO DE "BONDAD"

**Por Jaume Soler i Leonart – Institut Bondat en Acció**

*Septiembre de 2025*

Inicio de un nuevo curso en Fundació Ecologia Emocional.

Momento de volver a reflexionar los "qué", los "para qué" y los "con quién".

Cada verano dedico mucho tiempo a ello. A medida que uno se hace mayor, la energía debe ser aún mejor gestionada. Pienso que no nos podemos permitir derrocharla en futilidades. El tiempo, que siempre ha sido valioso, ahora se convierte en algo que se desvanece más rápido y yo tengo claro que quiero ir a lo esencial en lo que me quede de vida que, vale decir, espero sea muy larga y plena.

Cuando Iolanda Gasques, que lidera con generosidad el Observatorio de Bondad en Acción, me ha pedido la editorial de inicio de curso, lo primero que he pensado ha sido compartir algunas cosas en las que yo "creo" (entendiéndolo como lo que pienso, siento y miro de hacer) en estos momentos sobre la bondad.

CREO...

Que no hay ningún sentido más inteligente para orientarnos a la vida que en la dirección de la bondad, entendiéndola como el cuidado respetuoso y sensible a toda vida humana y natural.

Que, sin acción bondadosa, toda vida y todo pensamiento sólo queda como potencialidad, pero que es algo no vivido y, por tanto, ni experimentado ni transformador.

Que lo que nos explica como personas son las acciones bondadosas concretas que hacemos en la vida, la calidad de las personas de las que nos rodeamos, y a qué dedicamos nuestro tiempo libre y generosamente para mejorar nuestro mundo.

Por eso, más que nunca os animo a dar un paso en la dirección de ayudar a que Fundació Ecologia Emocional pueda seguir siendo más social que nunca.

Os necesitamos para poder hacerla sostenible. Os necesitamos para poder seguir sembrando valores de bondad, de amor y humanismo. ¿Nos quieres acompañar?

## REFLEXIONES BREVES

### AVISO A LECTORES NAVEGANTES

... Es interesante dedicar aunque sean unas páginas a reflexionar sobre el inicio de nuestro Universo, lo maravilloso de la aparición de la vida y de la evolución que ha hecho posible esta realidad: hoy estás tú aquí, alguien único que jamás se volverá a repetir, un ser improbable, nacido a pesar de las dificultades a las que, para sobrevivir y darte a luz, han tenido que hacer frente todos tus antecesores. No eres tan sólo el fruto de tus padres, sino el sueño de trascendencia de miles y miles de personas que han nacido antes que tú y vivido en todos los tiempos y épocas, que han tenido la voluntad de vivir y procrear, que han luchado, amado y muerto. Tú eres el siguiente eslabón en su cadena.

**¿Vas a desperdiciar la oportunidad de dejar tu legado?** ¿Vas a ser figurante o protagonista en esta vida que se te ha dado?

Lo que pasa en el mundo te concierne, lo que ha pasado te condiciona, lo que vendrá depende en buena parte de ti y de qué tipo de respuestas vayas dando. **Tu universo individual no es físico sino mental:** debes crear, crecer y creer además de darle sentido. De ti depende en lo que se convierta porque te estás construyendo con cada paso que das, con tus respuestas o tu pasividad. **Tienes el mundo y la vida que día a día creas para ti.** No vale decir: “Es que no depende de mí”; “Es que es inevitable”; “Es que no puedo”; “Es que no es posible”; “Es demasiado difícil, cuesta mucho”... porque sí que depende de ti; sí que lo puedes hacer mejor; sí que puedes más si quieres; sí que puedes iniciar un movimiento para hacerlo posible; y además... ¿de dónde has sacado la idea de que vivir sea fácil? Gestionarse uno mismo no ha sido fácil nunca y, a partir de esta autogestión, influir en el resto del mundo menos todavía. O sea que ¡ya basta de quejas!

**Es hora de despertar.** Es legítimo que dudes, pero pasa a la acción. Éste es uno de los objetivos que te proponemos con este libro-despertador...

*Mercè Conangla y Jaume Soler. Del libro Corazón que siente, ojos que ven – Zenith/Planeta*



### EI PAJARITO Y LA POSTAL DE AGRADECIMIENTO

*Adaptación de un ejemplo de Bernie Siegel.*

¿Has salvado alguna vez la vida de un pájaro?

¿Has recogido algún pájaro que había entrado herido o enfermo por tu ventana, o que quizás había chocado con tu coche, o que habías encontrado en alguna cuneta?

¿Lo has hecho?

Y, después, ¿has cuidado de él?

¿Lo has alimentado, has procurado curarlo?

Y, una vez curado, ¿has abierto la ventana para que se marchara?

¿Cómo te has sentido, cuando lo has visto elevarse volando?

Muy bien, ¿no?

Está claro, quizás no has tenido la ocasión de hacer esto, pero seguro que no te cuesta imaginar que, si lo hubieras hecho, te habrías sentido así de bien.

A gusto contigo mismo. Feliz.

Y que después no estarías mirando cada día el buzón, esperando encontrar una carta o una postal de agradecimiento del pájaro, o de su familia.

¿Verdad que no?

Ni dirías cada vez que sonara el teléfono:

–Caramba, no es el pájaro, ¡como mínimo me podría hacer una llamada de agradecimiento!

Ni esperarías que por tu aniversario te enviara algún regalito.

¿Verdad que no se te ocurriría nada de esto?

Ni lo pensarías.

Sencillamente... estarías contento!



## BUENAS PRÁCTICAS

### OCTAVO ANTÍDOTO DE LA BONDAD EN ACCIÓN

#### SER AMABLE: LA POSIBILIDAD DE COMUNICAR LA BONDAD A TRAVÉS DE LA CONSTRUCCIÓN DE COMPORTAMIENTOS AFABLES EN LA UNIVERSIDAD

**Por Víctor Manuel Santos L. – Observatorio Bondad en Acción**

“Sé amable, porque cada persona que conoces está librando una batalla más difícil.” Platón

La amabilidad puede ser definida como un valor que hace referencia a actos humanos de apoyo, ayuda o comportamientos afables hacia otros sin esperar algo a cambio, teniendo una aproximación muy cercana a la idea de bondad y prosocialidad.

*Ser amable* implica un buen número de matices o expresiones que van desde la cortesía, la gentileza, la afabilidad, la simpatía, la delicadeza, el respeto, el civismo, los buenos modales, el buen comportamiento y hasta la denominada buena educación. La amabilidad además mantiene una estrecha relación con el *buentrato* (así con una sola palabra, como propone Fina Sanz en su texto del mismo nombre) que integra aspectos como el reconocimiento, la empatía, la comunicación efectiva, la interacción igualitaria y la negociación.

Así es, porque la amabilidad es una puerta de entrada para las relaciones saludables con mis semejantes y también con otras especies y con el mundo en general. A partir de una sonrisa, de un saludo afable, de un gesto de aceptación, de una información proporcionada, o hasta de un beso o abrazo, se puede mostrar la amabilidad. Cabría señalar que la amabilidad puede ser la característica distintiva de una persona.

La amabilidad detona muchas otras manifestaciones de la bondad, como ya hemos descrito en artículos anteriores como por ejemplo la **ternura**, la **compasión**, la paz o la **gratitud**, siendo un rostro que le da visibilidad a los actos bondadosos.

En la investigación que hemos venido reseñando en gacetas anteriores, aplicada al contexto universitario en México, hemos podido percatarnos, lo importante que es reconocer cada uno de los ingredientes de la bondad, promovidos por Soler y Conangla, adentrándonos en el mundo de los estudiantes universitarios y sus apreciaciones frente a la Bondad en Acción.

De esta manera nos toca ahora plantear cómo se reconoce y valora la amabilidad en el espacio estudiantil de la UPN Unidad 095, a partir de las respuestas obtenidas en el cuestionario que sobre Bondad en Acción se aplicó.

Los resultados para este Valor Antídoto, que es la amabilidad, nos dejan un buen sabor de boca porque la mayor parte de los reactivos exhiben una predisposición o tendencia positiva hacia la amabilidad por parte de los jóvenes encuestados, confiando, como lo hemos hecho en todo este registro de respuestas, en la sinceridad de quienes dieron su voz por medio de sus respuestas.

Si, la amabilidad se expresa a través del saludo ya sea cuando se llega a un lugar o cuando la persona se retira, las respuestas mostraron que cerca del 90 por ciento lo hace al llegar y más del 90 por ciento lo hace al retirarse... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/octavo-antidodo-de-la-bondad-en-accion/>



## ACTOS DE BONDAD

**Los 8 de Parla, unos adolescentes que superaron sus miedos para salvar una vida en Irlanda.**

<https://www.epe.es/es/madrid/20250609/8-parla-adolescentes-superaron-miedos-118429722>

**Niña de 12 años planta 150.000 árboles y se convierte en líder de la reforestación.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/nina-de-12-anos-planta-150-000-arboles-y-se-convierte-en-lider-de-la-reforestacion/>

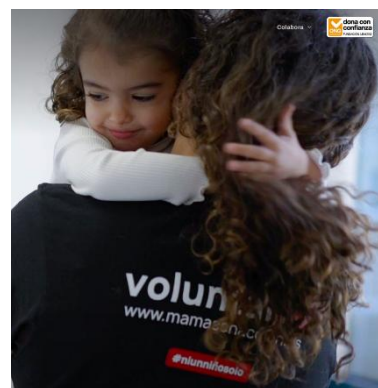


**Un empresario asturiano contrata a un sintecho que llevaba más de dos años viviendo en el aeropuerto de Barajas: "Me llamó la atención".**

[https://www.lne.es/oriente/2025/05/22/empresario-asturiano-contrata-sintecho-llevaba-117706522.html?\\_gl=1\\*1vvmahk\\*\\_ga\\*ODczNDcwOTA4LjE3NTc1ODk3Nzc.\\*\\_ga\\_71ET1EHMBL\\*cZ3NTc1ODk3NzYkbzEkZzAkDDE3NTc1ODk3NzYkajYwJGwwJGgw](https://www.lne.es/oriente/2025/05/22/empresario-asturiano-contrata-sintecho-llevaba-117706522.html?_gl=1*1vvmahk*_ga*ODczNDcwOTA4LjE3NTc1ODk3Nzc.*_ga_71ET1EHMBL*cZ3NTc1ODk3NzYkbzEkZzAkDDE3NTc1ODk3NzYkajYwJGwwJGgw)

**Mamás en Acción lanza la campaña 'El amor cura' con motivo del Día del Niño Hospitalizado.**

<https://www.cuentamealgobueno.com/2025/05/el-amor-cura/>



**Una estadounidense que vive en Málaga muestra lo que más le sorprendió durante el apagón masivo: "Impactante".**

<https://as.com/actualidad/sociedad/una-estadounidense-que-vive-en-malaga-muestra-lo-que-mas-le-sorprendio-durante-el-apagon-masivo-impactante-n/>





## PERSONAS SOLIDARIAS

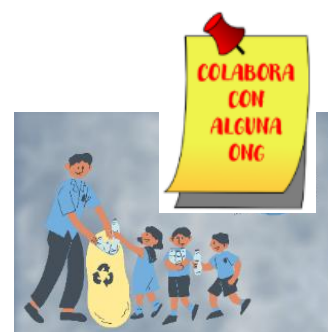
### LUCHANDO POR LA IGUALDAD, FRANCES WILLARD (1839-1898)

La historia de Frances Willard fue la historia de una mujer comprometida con la lucha contra las injusticias sociales y a favor de los derechos de las mujeres. Trabajadora incansable, durante décadas, se volcó en denunciar una de las lacras más dramáticas de la sociedad, el alcoholismo, considerado como la punta del iceberg de la violencia doméstica y de miles de dramas personales. Como presidenta de la organización cristiana *Woman's Christian Temperance Union*, Frances William abogó por la igualdad entre hombres y mujeres y no dejó de luchar por alcanzar esta igualdad en todos los ámbitos de la sociedad.

Frances Elizabeth Caroline Willard nació el 28 de septiembre de 1839 en Churchville, New York. Sus padres, Josiah Flint Willard, granjero y legislador, y Mary Thompson, profesora de escuela, la bautizaron con el nombre de Frances en honor a la novelista inglesa Frances Burney. Además de Frances, la pareja tuvo tres hermanas, una de las cuales falleció prematuramente. Durante su infancia, la familia de Frances cambió varias veces de residencia, condicionados por la mala salud de su padre. En aquella época, los Willard se acercaron a las creencias metodistas. Frances y su hermana Mary estudiaron en un instituto de Milwaukee donde su tía ejercía de maestra después de haber sido educadas en casa por su propia madre...

(Sigue en el enlace)

<https://www.mujeresenlahistoria.com/2018/08/frances-willard.html>



## DILEMAS ÉTICOS

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

Las familias de un centro educativo de Barcelona rechazan la instalación muy cerca de un albergue para personas sin hogar y con adicciones a las drogas y al alcohol. ¿Es justa la decisión?

**¿UN ALBERGUE PARA TOXICÓMANOS CERCA DE UNA ESCUELA?**

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/08/09/un-albergue-para-toxicomanos-cerca-de-una-escuela/>

## BUENAS NOTICIAS

**La conmovedora historia de Adrià, quien donó su riñón de forma altruista: su gesto consiguió cinco trasplantes en cadena.**

[https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/conmovedora-historia-adria-quien-dono-rinon-forma-altruista-gesto-consiguio-cinco-trasplantes-cadena\\_20250531683b2c187b27927d3db743dc.html](https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/conmovedora-historia-adria-quien-dono-rinon-forma-altruista-gesto-consiguio-cinco-trasplantes-cadena_20250531683b2c187b27927d3db743dc.html)



**Cumbre de la ONU en Sevilla: se cierra un compromiso global por el desarrollo mientras EE.UU se desmarca.**

<https://www.enpositivo.com/2025/07/03/cumbre-de-la-onu-en-sevilla-se-cierra-un-compromiso-global-por-el-desarrollo-mientras-ee-uu-se-desmarca/>

**La solidaridad que surge entre el fuego: vecinos y desconocidos se movilizan para ofrecer ayuda a quienes lo han perdido todo.**

[https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/solidaridad-que-surge-fuego-vecinos-desconocidos-movilizan-ofrecer-ayuda-quienes-han-perdido-todo\\_20250814689e3fbddb588163100340f6.html](https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/solidaridad-que-surge-fuego-vecinos-desconocidos-movilizan-ofrecer-ayuda-quienes-han-perdido-todo_20250814689e3fbddb588163100340f6.html)

**Buenas noticias: nuestra galaxia no va a chocar con Andrómeda.**

[https://www.europapress.es/ciencia/astronomia/noticia-buenas-noticias-galaxia-no-va-chocar-andromeda-20250602174138.html#google\\_vignette](https://www.europapress.es/ciencia/astronomia/noticia-buenas-noticias-galaxia-no-va-chocar-andromeda-20250602174138.html#google_vignette)

**Global: Los Estados miembros de la ONU reafirman su compromiso con la igualdad de género en un entorno de reacciones contrarias a los derechos humanos.**

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/global-los-estados-miembros-de-la-onu-reafirman-su-compromiso-con-la-igualdad-de-genero-en-un-entorno-de-reacciones-contrarias-a-los-derechos-humanos/>

## OTRAS SOLIDARIDADES

### EL RETO DE PONER FIN AL “TOMA, FABRICA, UTILIZA Y TIRA”

Pilar Rego <https://www.nuevatribuna.es>

Un crecimiento económico que tiene como meta el beneficio empresarial está fundamentado en el aumento indiscriminado de la competitividad en el mercado internacional, en la reducción de los costes de producción a cuenta de la rescisión de contratos laborales, en la sustitución del trabajo por tecnología, en un mayor déficit comercial y en una total y absoluta incapacidad para favorecer el desarrollo de los países pobres.

El capitalismo globalizado fomenta mercados de trabajo volubles, deslocalización, innovación tecnológica carente de investigación y desarrollo en sistemas sustentables, multinacionales con cuotas de poder desmesuradas, además de una profunda brecha económica entre países desarrollados y subdesarrollados; es un sistema que busca el beneficio a corto plazo -reduciendo derechos y costes laborales- y antepone la voluntad de los intereses privados -tanto del capital especulativo como el de las empresas transnacionales- al bienestar colectivo, favoreciendo y fomentando la desigualdad.

El responsable del desarrollo sostenible y actual Vicepresidente primero de la Comisión Europea, Frans Timmermans, alertaba en 2016 sobre la invalidez del actual enfoque del “toma, fabrica, utiliza y tira”. El temor de que los países se vean afectados por mayores desequilibrios, tanto geopolíticos como económicos, es ya una realidad... (Sigue en el enlace))

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/01/11/el-reto-de-poner-fin-al-toma-fabrica-utiliza-y-tira/>

## CANCIONES

### UN VELERO LLAMADO LIBERTAD

J. L. Perales

Ayer se fue, tomó sus cosas y se puso a navegar,  
una camisa, un pantalón vaquero, y una canción.  
Dónde irá, dónde irá...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/06/07/50-02-056-un-velero-llamado-libertad/>

## RECURSOS CON VALORES

### LIBROS

#### CAMBIO CLIMÁTICO EMOCIONAL

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/publicacions/cambio-climatico-emocional/>

## BUEN HUMOR

### MONÓLOGO MAL LEÍDO Les Luthiers

...Un conocido critico se resfrió... SE REFIRIÓ A  
MASTROPIERO...

<https://www.youtube.com/watch?v=wvy6lDiG7oY&t=46s>

## VÍDEOS

### UN SIMPLE ACTO DE CARIDAD

No te dejará indiferente, nos muestra lo que se  
puede llegar a conseguir siendo amable y  
generoso con otras personas.

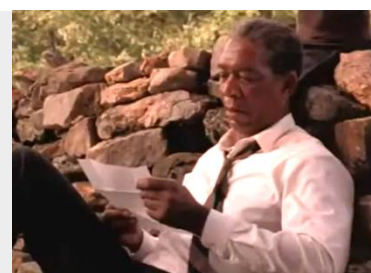
<https://www.youtube.com/watch?v=-vfqubQL8mY>

## PELÍCULAS

### Escena de CADENA PERPÉTUA (Final)

Acusado del asesinato de su mujer, Andrew Dufresne (Tim Robbins), tras ser condenado a cadena perpetua, es enviado a la cárcel de Shawshank. Con el paso de los años conseguirá ganarse la confianza del director del centro y el respeto de sus compañeros de prisión, especialmente de Red (Morgan Freeman), el jefe de la mafia de los sobornos. (Sinopsis de FILMAFFINITY)

<https://www.youtube.com/watch?v=D3KvreGly0g&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=12>



## CONFERENCIAS

### VICTÒRIA CAMPS: CONVERSACIÓN CON IÑAKI GABILONDO

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/12/30/conferencia-de-victoria-camps/>

## DOCUMENTALES

### LA PESADILLA DE LOS DESECHOS NUCLEARES

<https://www.documentales-online.com/la-pesadilla-de-los-desechos-nucleares-la-noche-tematica/>



## ESO NO SE HACE

### MÚSCULOS, COCHES, “MINDSET” MILLONARIO: EL FRAUDE DEL HOMBRE HECHO A SÍ MISMO

Las estafas piramidales y los esquemas Ponzi son timos con un gran recorrido. Ahora, bajo una forma de masculinidad reaccionaria, cuerpo hipertrofiado, ostentoso y con “mente de tiburón” llega a los jóvenes a través de las redes sociales... (Sigue en el enlace)

<https://catalunyaplural.cat/es/musculos-coches-mindset-millonario-el-fraude-del-hombre-hecho-a-si-mismo/>

## 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>

