

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N. 37 – 19 DE DICIEMBRE 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

### ¿PARA QUÉ UN SENTIDO A LA VIDA?

Jaume Soler – Institut Bondat en Acció

#### ¿Hacia dónde vamos?

Se explica que el escritor Chesterton era muy despistado. En una ocasión, mientras viajaba en tren, el revisor le pidió el billete. Chesterton comenzó a buscarlo por todos los bolsillos sin poder encontrarlo. Cada vez estaba más nervioso. Entonces el revisor le dijo:

- Tranquilo Sr. Chesterton, no se inquiete. Lo conozco y no le haré pagar otro billete.
- No es pagar lo que me inquieta – respondió el escritor – lo que me preocupa es que he olvidado hacia dónde voy.

Si la vida metafóricamente es un viaje que hacemos por un territorio desconocido, el hecho de disponer de una brújula o de un buen GPS, puede marcar la diferencia y servir para mantener un rumbo que nos permita llegar a un destino deseado. Soy una persona convencida de que no nacemos con un propósito, sino que lo vamos construyendo. El propósito es el sentido que elegimos que tenga nuestra vida, nuestro "¿para qué?". ¿Sabemos hacia dónde vamos?

**Sin propósito** sería como ir por la vida sin rumbo, sin dirección, dando vueltas sin llegar a nada. Porque, si no sé hacia dónde quiero ir, cualquier camino puede ser bueno. Como una veleta, a merced del viento que sopla, alguien sin propósito está a merced de los demás y es fácil de manipular, de convencer y de utilizar. Sin propósito, la vida no tiene sentido. Y, sin sentido, ¿para qué vivir? La depresión, la desesperanza y la desesperación ocuparían nuestro territorio interior y nos dejarían sin energía para crear y amar.

**Estamos a punto de finalizar un año y de iniciar otro...** Es buen momento para reflexionar y ver cuál ha sido nuestro recorrido de vida. ¿Hacia dónde vamos? ¿Orientamos nuestra vida a crear o a destruir? ¿Hacemos de la bondad y del amor nuestro GPS vital o bien vivimos orientados a producir, a consumir, a competir?

A mí me gusta reflexionar y preguntarme *¿cuál será mi legado en el mundo? ¿Dejaré huellas luminosas que inspiren, o bien residuos emocionales sin reciclar que sean causa de sufrimiento?* Tengo muy claro que elijo la primera opción. No es un camino fácil, lo sé. Pero vale la pena caminarlo, sobre todo bien acompañado con todos los que también habéis escogido esta opción.

¡Os deseo una Navidad donde podáis degustar todos los valores de la Bondad en Acción!

## REFLEXIONES BREVES

### BONDADOSO vs. RELIGIOSO

#### - Qué quiere decir ser “buena persona” o “ser bondadoso”?

Que es una persona llena de bondad.

“La bondad es una **virtud** propia de los seres humanos; se caracteriza por la compasión que sienten, en un momento dado, las personas por sus semejantes y también por los animales, actuando siempre en beneficio de ellos sin ningún tipo de interés personal, simplemente el hecho de hacer sentir al prójimo seguro, feliz, y querido”. *conceptodefinicion.de*



#### Ser una persona bondadosa:

<https://abcblogs.abc.es/puentes-palabras/otros-temas/ser-una-persona-bondadosa.html>

#### La importancia de ser bondadoso: bueno para los demás, muy bueno para ti:

[https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/empecemos-por-los-principios/2013-11-26/la-importancia-de-ser-bondadoso-bueno-para-los-demas-muy-bueno-para-ti\\_58696/](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/empecemos-por-los-principios/2013-11-26/la-importancia-de-ser-bondadoso-bueno-para-los-demas-muy-bueno-para-ti_58696/)

#### La bondad tiene poder para hacernos felices:

<https://www.granadadigital.es/la-bondad-tiene-poder-para-hacernos-felices/>

#### - Qué quiere decir “ser religioso”?

Que profesa una religión y practica sus normas y preceptos.

“Se entiende por religión a un conjunto de creencias, comportamientos y valores culturales, éticos y sociales, a través de los cuales un colectivo humano comparte una visión del mundo y de la existencia, y se vincula con una idea de lo sagrado, lo trascendente, es decir, le dan sentido y valor a la experiencia de vivir.” *concepto.de*

“Una religión es una doctrina, cuyas bases son la creencia y alabanza hacia seres divinos y superiores conocidos como dioses, a los cuales se les responsabiliza de la creación del mundo desde el punto de vista teológico. Una religión entrega sus conocimientos a quienes tienen fe en ellos, para que estos la defiendan y adoctrinen a los demás. Las religiones son muchas y están fuertemente asociadas a las costumbres culturales de cada región; por lo general, los creyentes de una religión ven con reprobación lo que los fervientes de otra hacen.” *conceptodefinicion.de*

#### ¿Ser religiosos nos ayuda a vivir mejor?:

<https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2018/04/02/5abbac0846163fad1f8b461f.html>

#### - Para ser “bondadoso” se ha de ser “religioso”?

#### La bondad sin por qué:

José Arregi (Doctor en Teología, ex sacerdote) [www.religiondigital.org](http://www.religiondigital.org)

No, la bondad no necesita ningún por qué, ningún argumento que la justifique.

Respetas, compadece, comparte, cuida. Hazlo por tu bien y por el bien de todos los seres. Pero no lo hagas porque esté escrito o mandado, sino porque es tu ser y sale de tus entrañas. Hazlo y serás más feliz, pero no lo hagas para ser feliz... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/06/19/bondadoso-vs-religioso/>

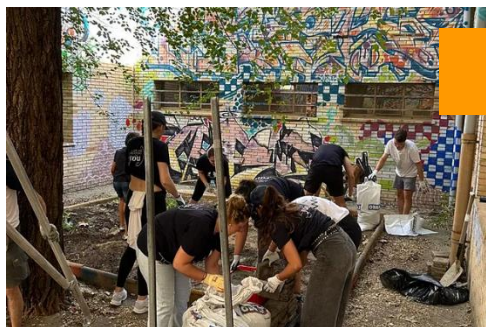


## FRASES CÉLEBRES CON VALORES

### FRASES SOBRE LA SOSTENIBILIDAD

- La Tierra tiene lo suficiente para calmar el hambre de todo el mundo pero no la ambición. *Mahatma Gandhi.*
- No somos lo que hacemos ni lo que pensamos, tan solo somos la huella que dejamos. *Anónimo.*
- Yo ahorro, tú ahorras, él ahorra, nosotros ahorramos, vosotros ahorraís, ellos ahorran (recursos)... y todos ganamos. *Anónimo.*
- No apostemos por los mejores precios, por lo más tecnológico, por los mejores colores o envases, tenemos que apostar por el planeta. *Anónimo.*
- Hoy más que nunca, la vida se tiene que caracterizar por un sentido de responsabilidad universal, no sólo entre naciones y entre humanos, sino entre humanos y cualquier otra forma de vida. *Dalai Lama.*
- Ser sostenible no es sólo lavar las culpas y tener cuidado del medio ambiente, sino ser socialmente justo, responsable con el ambiente y, por lo tanto, también económica-mente viable. *Cecilia Goya de Riviella.*
- Responderemos a la amenaza del cambio climático sabiendo que si no lo hacemos estaremos traicionando a nuestros hijos y las generaciones futuras. *Barack Obama.*
- La innovación guiada por pequeños agricultores, adaptada a las circunstancias locales y sostenible para la economía y el ambiente, será necesaria para asegurar la seguridad alimentaria en el futuro. *Bill Gates.*
- Sólo cuando el último árbol esté muerto, el último río envenenado, y el último pez atrapado, te darás cuenta de que no puedes comer dinero. *Pensamiento americano.*
- La tierra no es una herencia de nuestros padres sino un préstamo de nuestros hijos. *Pensamiento indo americano.*
- Una vez agotada el agua en el planeta, ni lágrimas tendremos para lamentarlo. *Hermes Varillas Labrador.*
- Donde haya un árbol para plantar, plántalo tú; donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú; donde haya un esfuerzo que todos esquivan, hazlo tú. Sé tú quien aparta la piedra del camino. *Gabriela Mistral.*
- Si supiera que el mundo se tiene que acabar mañana, yo, hoy, todavía plantaría un árbol. *Martin Luther King.*
- Los coches se multiplican más que las personas. También respiran mucho más aire que nosotros, ocupan la Tierra y agotan nuestra economía. *Ernest Callenbach.*
- Una nación que destruye su suelo se destruye a sí misma. Los bosques son los pulmones de la Tierra, purifican el aire y dan fuerza pura a nuestra gente. *Franklin D. Roosvelt.*
- Todo lo que le pase a la Tierra, le pasará a los hijos de la Tierra. *Jefe indio Seattle.*
- Las futuras generaciones no nos perdonarán haber derrochado su última oportunidad, y su última oportunidad es hoy. *Jacques Yves Cousteau.*
- La Tierra es nuestro refugio; ayudemos a protegerla y tengamos cuidado de ella, puesto que de esto depende el futuro de muchas generaciones. *Luis A. Troche Márquez.*
- Algún día el árbol que has cortado te hará falta para respirar. *Iris M. Ladrón.*
- Tarde o temprano seguro que la naturaleza se vengará de todo lo que los hombres hayan hecho en su contra. *Johann Heinrich Pestalozzi.*
- No me importa si el animal es capaz de razonar, sólo sé que es capaz de sufrir, y por eso, le considero mi prójimo. *Albert Schweitzer.*
- Durante centenares de miles de años, el hombre luchó para hacerse un lugar en la naturaleza. Por primera vez en la historia de nuestra especie, la situación se ha invertido y hoy es indispensable hacer un lugar a la naturaleza en el mundo del hombre. *Santiago Kovadloff.*
- Compra solamente lo necesario, no lo conveniente. Lo que es innecesario, aunque cueste un solo céntimo, es caro. *Esto lo dijo Séneca en la época de Jesucristo.*





## ACTOS DE BONDAD

**Manos solidarias para transformar un centro de educación especial en Vallecas: "Les dan una vía de escape, ahora podrán ser aún más felices".**

<https://www.elmundo.es/madrid/2025/10/20/68f518a9fdddf9d7e8b4580.html>

**Caroya. "Mi corazón se expandió": Cristina Villalba, la vecina que acompaña a familias con hijos con autismo.**

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/mi-corazon-se-expandio-cristina-villalba-la-vecina-que-acompana-a-familias-con-hijos-con-autismo/>



**Descuelga el teléfono y cambia una vida: la emotiva llamada que salva a miles de mayores de la soledad.**

[https://www.elplural.com/buenas-noticias/descuelga-telefono-cambia-vida-emotiva-llamada-salva-miles-mayores-soledad\\_361506102](https://www.elplural.com/buenas-noticias/descuelga-telefono-cambia-vida-emotiva-llamada-salva-miles-mayores-soledad_361506102)

**Resiliencia. Es cordobesa (Argentina), la atropelló un camión, perdió a su hija y hoy tiene un merendero.**

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/es-cordobesa-la-atropello-un-camion-perdio-a-su-hija-y-hoy-tiene-un-merendero/>



**Las vacaciones de los médicos, pagadas de su bolsillo, que salvan vidas: "La gente no tiene nada que darte, pero sus caras de agradecimiento te hacen volver".**

<https://www.elmundo.es/madrid/2025/07/13/68666622fc6c8307458b45aa.html>



## PERSONAS SOLIDARIAS

### FEMINISMO EN BANGLADESH

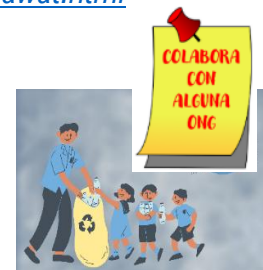
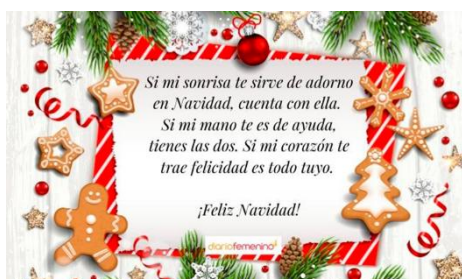
#### Feminismo en Bangladesh, Rokeya Sakhawat Hossain (1880-1932)

La historia de las mujeres en Asia es muy desconocida en Occidente. Existen muchos nombres propios de los que ignoramos su vida y su obra a pesar de haber jugado un papel indispensable en la lucha por los derechos de las mujeres. Uno de esos nombres es el de Rokeya Sakhawat Hossain, escritora y activista bengalí que defendió la importancia de la educación para que las mujeres pudieran alcanzar una verdadera emancipación.

Rokeya Sakhawat Hossain nació el 9 de diciembre de 1880 en Pairabondh, en el distrito de Rangpur, en la actual Bangladesh y en el entonces Imperio Británico. Rokeya pertenecía a una familia acomodada con profundas creencias musulmanas. Fieles seguidores de la tradición, en su familia se acataban los preceptos del purdah que obligaba a las mujeres a cubrirse con un velo y a esconderse de las miradas masculinas tanto dentro como fuera de su casa.

Rokeya tuvo varios hermanos y hermanas. Mientras que a los chicos se les facilitó el acceso a la educación, ella y su hermana Karimunnessa sólo podían aprender las normas de comportamiento y los principios del Corán. Sin embargo, las hermanas tuvieron la suerte de contar con la complicidad de sus hermanos, de ideas abiertas, quienes compartían con ellas el conocimiento que adquirirían en sus clases... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.mujaresenlahistoria.com/2017/05/feminismo-en-bangladesh-rokeya-sakhawat.html>



## DILEMAS ÉTICOS

*DILEMAS ÉTICOS - Soraya Hernández – Revista Valores*

<https://valors.org>

Las muertes recientes de dos famosos acusados de supuestos abusos sexuales, el actor Kirk Douglas y el jugador de baloncesto Kobe Bryant, abre el debate sobre cuando es prudente hablar del pasado oscuro de los difuntos.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/11/02/podem-despotricar-de-un-muerto/>

**¿PODEMOS DESPOTRICAR DE UN MUERTO?**

## BENEFACTORES DE LOS ANIMALES



- Los animales son sensibles, inteligentes, divertidos y entretenidos. Debemos cuidarles al igual que hacemos con los niños. *Michael Morpurgo*
- Dondequiera que haya un ser humano, hay una oportunidad para la bondad. *Lucio Anneo Séneca*

## OTRAS SOLIDARIDADES

### LA TRANSICIÓN ESPAÑOLA

Se denomina transición española al proceso de desmantelamiento de la dictadura que tuvo lugar al morir Franco y culminó con el establecimiento de un régimen democrático. Seguidamente se relacionan las principales fechas de esta transición:

20-11-75. Muere Francisco Franco, dictador de España desde hacía casi 40 años.

22-11-75. Juan Carlos I es proclamado Rey de España.

Después de tomar posesión como jefe de estado, el Rey Juan Carlos I ratificó en su cargo al Presidente del Gobierno del régimen franquista, Carlos Arias Navarro, pero éste, demasiado vinculado al régimen anterior, presenta su dimisión el 1 de julio de 1976.

5-7-1976. Adolfo Suárez es nombrado Presidente del Gobierno por el Rey Juan Carlos I.

Suárez se dedicó inmediatamente a iniciar conversaciones con los líderes de los principales partidos políticos y fuerzas sociales emergentes, continuando con todos los trámites necesarios para llevar España hacia la democracia, aunque con muchas trabas por parte de los sectores más franquistas y grupos terroristas de todos los colores.

También promulgó una amnistía para los presos políticos.

18-11-76. La Ley de Reforma Política es aprobada por las Cortes provenientes del franquismo y ratificada en referéndum el 15-12-76.

Esta ley deroga de forma tácita el sistema político franquista, prevé la redacción de una Constitución y se abre a la celebración de las primeras elecciones democráticas... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/03/23/07-04-la-transicion-espanola/>





## CANCIONES

### UN RAMITO DE VIOLETAS Cecilia

Era feliz en su matrimonio  
aunque su marido era el mismo demonio,  
tenía el hombre un poco de mal genio  
y ella se quejaba de que nunca fue tierno...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/11/23/50-02-012-un-ramito-de-violetas/>

## RECURSOS CON VALORES

### LIBROS

#### ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA EL NUEVO MILENIO Jaume Soler – M. Mercè Conangla

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/publicacions/ecologia-emocional-para-el-nuevo-milenio-esp/>

## BUEN HUMOR

### MALA LECHE Cualca

<https://www.youtube.com/watch?v=gckoO6KtR3k>

## VÍDEOS

### REFUGIO

Comisión Española de Ayuda al Refugiado

<https://www.youtube.com/watch?v=QN3gWugLk>

## PELÍCULAS

### DOCE HOMBRES SIN PIEDAD (Prejuicios)

Los doce miembros de un jurado deben juzgar a un adolescente acusado de haber matado a su padre. Todos menos uno están convencidos de la culpabilidad del acusado. El que disiente intenta con sus razonamientos introducir en el debate una duda razonable que haga recapacitar a sus compañeros para que cambien el sentido de su voto. (Sinopsis de FILMAFFINITY)

<https://www.youtube.com/watch?v=kQmeX0j7IB8&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=35>



## CONFERENCIAS

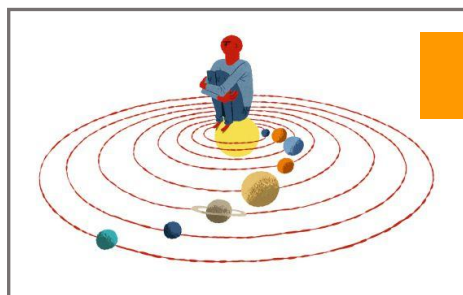
### MIGUEL ÁNGEL TOBIAS & GENNET CORCUERA

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/08/09/conferencia-de-miguel-angel-tobias-gennet-corcuera-recomendada-para-jovenes/>

## DOCUMENTALES

### OCÉANOS DE PLÁSTICO

<https://www.documentales-online.com/oceanos-de-plastico/>



## ESO NO SE HACE

### EL EGOÍSMO 1

El significado opuesto o inverso de la palabra “**solidaridad**” es “**insolidaridad**”, pero también lo es “**egoísmo**”.

Se llama egoísmo a la actitud de quien manifiesta un excesivo amor por sí mismo, ocupándose solamente de aquello que es para su propio beneficio, sin atender ni reparar en las necesidades de los demás.

El **egoísmo**, por lo tanto, es un concepto opuesto a la **solidaridad** ya que ésta se refiere a ayudar sin recibir nada a cambio.

El egoísmo, como tal, es una actitud que dificulta la relación con el prójimo, pues la persona egoísta trata y hace sentir a los demás como si no existieran, o como si sus preocupaciones o ideas no importaran. De ahí que también se lo compare con el individualismo.

En este sentido, el egoísmo es un antivalue, opuesto a valores tan importantes para la convivencia humana como la solidaridad, la gratitud o el altruismo... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/10/30/24-01-el-egoismo/>

## 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)

