

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N. 38 – 30 DE ENERO 2026



¿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

### LA DISPERSIÓN EN EL CRECIMIENTO PERSONAL: Cuando perdemos de vista la bondad como sentido

**Institut Bondat en Acció - Mercè Conangla**

Después de 30 años ofreciendo espacios y recursos para el crecimiento personal, desde Fundació Ecologia Emocional hay una reflexión que quiero compartir con vosotros.

En el mundo ha habido cambios importantes en este terreno. Hemos pasado de no poder mencionar "crecimiento personal" a fin de no ser sospechosos de ser sectarios, en los años noventa... a un movimiento totalmente demencial de empresas, lugares, métodos, contenidos, maestros, gurúes, especialistas, retiros; ofertas de pago y gratuitas, formaciones largas y cortas; *online* y presencial... que, como si fuera un escaparate, se ofrecen a diario en todos los medios de comunicación y redes.

Quien quiera crecer personalmente... no puede alegar falta de posibilidades.

Pero pienso que, es precisamente esta oferta casi inalcanzable, la que puede acabar causando tanto desconfianza como parálisis. Todos los "demasiado" pueden indigestarnos.

Más que nunca hay que ser cuidadosos en las elecciones que hagamos a la hora de elegir *dónde*, en *quién*, y *para hacer qué* confiar. Porque los humanos somos material sensible y es importante que quien trabaje con nuestras emociones, nuestras vivencias y nuestro sentido de vida sea una persona o una entidad bien preparada para hacerlo.

Además de eso, tanta oferta favorece que haya mucho "picapica". Hay quien constantemente "hace cosas" pero pasa de puntitas, no profundiza, no aplica... se deja tiempo, dinero y consigue pocos resultados.

En todo esto... ¿qué pinta la bondad en acción? Pues muchísimo porque **LA BONDAD EN ACCIÓN puede ser la brújula que nos guíe en este desconcierto**. Es necesario que, para hacer nuestro plan de crecimiento, pongamos atención si se dan Buenas Prácticas de Bondad: si lo que haremos contiene sus valores, en si la prioridad son las personas y su bienestar, en sí lo que se ofrece y lo que se da es coherente. Miremos si, quien enseña y lo que enseña, lo avala con su propio ejemplo, aplicación y coherencia. Vemos si el camino que emprendemos sirve para aumentar nuestro equilibrio personal, la sostenibilidad de nuestra vida y el cuidado de las personas que nos rodean.

Fijaros: ¡otra aplicación de la Bondad!

¡Que tengáis un buen inicio de año!

## REFLEXIONES

### MENGUAR PARA DEJAR SER

Mar Galceran – Revista Valors <https://valors.org/>

Aquellos que cogemos cada día los transportes públicos para desplazarnos, especialmente el metro o el tren, ya nos hemos habituado a compartir el trayecto con todo tipo de personas que piden limosna. Algunos venden productos como pañuelos de papel, mecheros, artesanía; otros conmueven con sus crudas historias de vida personal; muchos amenizan el viaje con sus cantos e instrumentos. Algunos viajeros se sienten molestos por la presencia de estos supervivientes de la vida, quizás porque estorban sus acomodadas conciencias o el mundo particular en el cual están inmersos, conectados al móvil, leyendo o escuchando música.

Detrás la cotidianidad de estos hechos, se esconde, pero, una realidad extremadamente preocupante. Por un lado, la creciente desigualdad y exclusión social severa y, por otro lado, el acusado individualismo e indiferencia por todos aquellos que viven expulsados en los márgenes de la existencia. Una situación fruto de un modelo económico capitalista obsesionado en hacer crecer de manera ilimitada e injusta la economía, a costa, a menudo, de la especulación y la usurpación de los recursos y los bienes de los más débiles y vulnerables.

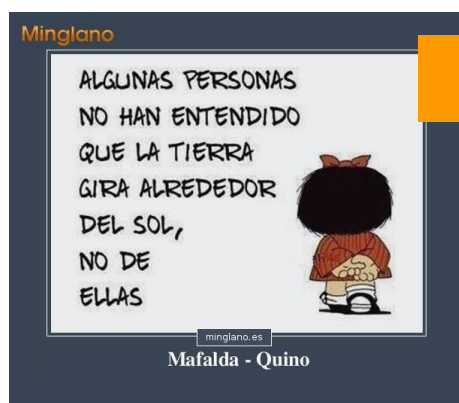
Pero a veces, en lo cotidiano, se dan también pequeños gestos de humanidad que son un faro de esperanza y modelos de acción que nos interpelan en este camino de transformación personal y social que necesariamente tenemos que hacer. Aquella tarde, como muchas otras, subió un chico con su guitarra a mi vagón, dispuesto a amenizarnos con sus canciones. Era un chico alegre y dinámico que se esforzaba para provocarnos alguna sonrisa. Pronto se ganó la simpatía de algunos, pero también la aversión de otros que, por la expresión de su rostro, más bien parecía que debían de estar pensando: “Ya estamos... otro pelmazo pidiendo”. Él estaba situado ante una de las puertas del vagón y justo cuando iba a iniciar la canción que nos había anunciado, el tren llegó a la siguiente estación y subieron dos guardas de seguridad.



Al ver al chico con la guitarra, lo empezaron a inspeccionar de arriba a abajo con sus miradas intimidatorias hasta que el chico, al verse atrapado en aquella situación, les dijo con toda la sinceridad del mundo: “Bien, iba a tocar una canción para todas las personas de este vagón, pero está claro... ahora que habéis subido...”. Los guardas, contrariamente a lo que todos estábamos esperando, le comentaron que, si por ellos fuera, no tendrían ningún inconveniente en que tocara y cantara, pero como bien sabía, las normas lo impedían y ellos estaban allá para hacerlas respetar. A continuación, los tres se pusieron a conversar amigablemente con aires de complicidad y, sorprendentemente, al llegar a la siguiente estación, los guardas bajaron del tren para que el guitarrista pudiera tocar tranquilamente y se quedaron en el andén esperando el siguiente convoy.

Como muchos pasajeros no se dieron cuenta del hecho, el mismo chico de la guitarra hizo una exclamación llena de alegría por todo el vagón diciendo: “Eh, pero ¿lo habéis visto? ¡Oooooh! Ojalá todos los guardas de seguridad fueran como estos, ¿no? el mundo sería mejor”. Y se puso a tocar entusiasmado su esperada canción.

Aquella pareja de agentes de seguridad, quizás sin darse cuenta, decidieron menguar ellos para dejar ser al indigente. Pudiendo ejercer su poder y autoridad para expulsar al chico del vagón, decidieron ceder el paso a aquel que estaba más necesitado. ¿Qué pasaría si todos practicáramos pequeños gestos de decrecimiento interior y de solidaridad? Pues probablemente aquello que ya decía el profeta Isaías, que nuestra luz brillaría como el amanecer, nuestras heridas se cerrarían en un momento y tendríamos por vanguardia nuestra bondad. Un mundo más justo nos espera. Mengüemos para dejar ser a los más necesitados.



## FRASES CÉLEBRES CON VALORES

### FRASES SOBRE EL EGOÍSMO

- Solo sentimos los males públicos cuando afectan a nuestros intereses particulares. (Tito Livio)
- Tu propio interés te sirve mejor no dejándote llevar por él. (Lao-Tsé)
- Una de las desdichas de nuestro país consiste, como se ha dicho tantas veces, en que el interés individual ignora el interés colectivo. (Santiago Ramón y Cajal)
- Siempre se repite la misma historia: cada individuo no piensa más que en sí mismo. (Sófocles)
- Cuando el hombre se mira mucho a sí mismo, llega a no saber cuál es su cara y cuál es su careta. (Pío Baroja)
- El egoísmo es el único ateísmo verdadero; el anhelo y el desinterés, la única religión verdadera. (Israel Zangwill)
- Un egoísta es aquel que se empeña en hablarte de sí mismo cuando tú te estás muriendo de ganas de hablarle de ti. (Jean Cocteau)
- Hay personas que se consolarían hasta del fin del mundo, con tal de que ellas lo hubiesen anunciado. (Friedrich Hebbel)
- El egoísta sería capaz de pegar fuego a la casa del vecino para hacer freír un huevo. (Sir Francis Bacon)
- No hay cristales de más aumento que los propios ojos del hombre cuando miran su propia persona. (Alexander Pope)
- Primero son mis dientes que mis parientes. (Refrán)
- El hombre es un lobo para el hombre. (Thomas Hobbes)
- No hay verdadera felicidad en el egoísmo. (George Sand)
- Después de mí, el Diluvio. (Luis XV de Francia)
- Me he dado cuenta de que la mayoría de la gente está demasiado preocupada con su propia vida para dedicar a los demás el menor pensamiento. (Douglas Coupland)
- Nadie es nunca secundario para sí mismo. (François Rabelais)
- El egoísmo no es vivir como uno desea vivir, es exigir a los otros que vivan como uno quiere vivir. (Óscar Wilde)
- ¡Lo mío, por mí y para mí! Yo soy mi prójimo. (Terencio)
- De entre los hombres que pudiendo no hacen bien, salen los que hacen mal; los grandes egoístas son el plantel de los grandes malvados. (Concepción Arenal)
- El egoísmo no es el amor propio, sino una pasión desordenada por uno mismo. (Aristóteles)
- El egoísta se ama a sí mismo sin rivales. (Cicerón)
- El gran principio del egoísmo está en la persuasión de que todos los hombres son egoístas. (Jacques De Lacretelle)
- El interés no tiene templos. Pero es adorado por muchos devotos. (Voltaire)
- El provecho de uno es el perjuicio de algún otro. (Michel E. De Montaigne)
- El único egoísmo aceptable es el de procurar que todos estén bien para estar uno mejor. (Jacinto Benavente)
- La costumbre de vivir para nosotros nos hace cada vez más incapaces de vivir para el prójimo. (Alejandro Vinet)
- Los intereses particulares hacen olvidar fácilmente los públicos. (Montesquieu)
- Los privilegiados arriesgarán siempre su completa destrucción antes que ceder una mínima parte de sus privilegios. (Antonio Gala)
- Más que las ideas, a los hombres los separan los intereses. (Alexis De Tocqueville)





## ACTOS DE BONDAD

**200 taxis y 700 sonrisas: pequeños ingresados del Niño Jesús y mayores de residencias públicas recorren las luces de Madrid.**

<https://www.epe.es/es/madrid/20251215/200-taxis-700-sonrisas-pequenos-nino-jesus-mayores-residencias-luces-124805250>

**Una vida cuidando a todos:  
Antequera homenajea a Rosi Morón Trillo.**

<https://cadenaser.com/andalucia/2025/12/11/una-vida-cuidando-a-todos-antequera-homenajea-a-rosi-moron-trillo-ser-antequera/>



**El actor Jesse Eisenberg donará un riñón  
a un desconocido: "Estoy muy emocionado".**

<https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2025/10/31/el-actor-jesse-eisenberg-donara-un-rinon-a-un-desconocido-estoy-muy-emocionado-1866730.html>

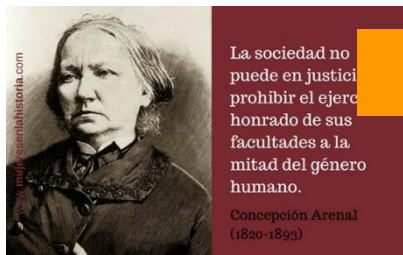
**El fundador de Behar Bidasoa, conocido por su  
“vida sencilla y humilde”, deja un legado ejemplar.**

<https://cadenaser.com/euskadi/2025/11/27/el-fundador-de-behar-bidasoa-conocido-por-su-vida-sencilla-y-humilde-deja-un-legado-ejemplar-radio-irun/>



**La historia de Karina: transformó el dolor de perder  
a su hijo en una campaña para salvar vidas.**

[https://www.clarin.com/sociedad/historia-karina-transformo-dolor-perder-hijo-campana-salvar-vidas\\_0\\_i3k53AN8q1.html](https://www.clarin.com/sociedad/historia-karina-transformo-dolor-perder-hijo-campana-salvar-vidas_0_i3k53AN8q1.html)



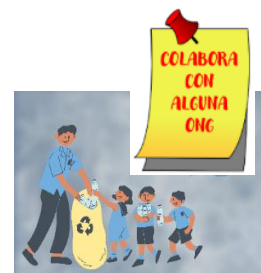
## PERSONAS SOLIDARIAS

### LA MADRE DEL FEMINISMO ESPAÑOL, CONCEPCIÓN ARENAL (1820-2893)

Concepción Arenal es uno de los nombres propios del feminismo en nuestro país, de hecho está considerada como una de las primeras mujeres españolas en enfrentarse al orden establecido y defender los derechos de su género. Lo hizo ayudando a los demás y escribiendo textos cercanos que se convirtieron en lectura indispensable para aquellas que siguieron sus pasos en años posteriores. Se vistió de hombre para poder estudiar en la universidad, se casó en dos ocasiones y luchó en favor de los más desfavorecidos. Entre ellos, las mujeres, a las que por primera vez considera como uno más de los grupos sociales marginados. La educación y el respeto hacia ellas como seres humanos y no como flores débiles a las que hay que tratar como si fueran objetos fueron unas de sus principales ideas que defendió a lo largo de su vida.

Concepción Arenal Ponte nació el 31 de enero de 1820 en El Ferrol, en el seno de una familia acomodada con ideales liberales. La prematura muerte de su padre cuando contaba con nueve años de edad marcaría a Concepción para siempre. Ángel Arenal Cuesta, un sargento del ejército, ingresó varias veces en prisión por posicionarse en contra del absolutismo monárquico de Fernando VII y fue en una de esas ocasiones en las que cayó enfermo y falleció... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.mujaresenlahistoria.com/2014/10/la-madre-del-feminismo-espanol.html>



## DILEMAS ÉTICOS

*DILEMAS ÉTICOS - Soraya Hernández – Revista Valors*

<https://valors.org>

Una niña de Girona ha muerto en manos de su madre, que sufría una enfermedad mental. ¿Es estigmatizador hacer un seguimiento de los padres con algún trastorno psiquiátrico si es en beneficio de la protección de los menores?...

*(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/12/06/como-hemos-de-proteger-a-los-ninos/>

**¿CÓMO HEMOS DE PROTEGER A LOS NIÑOS?**

## BENEFACTORES DE LOS ANIMALES



- El hombre puede medir el valor de su propia alma en la mirada agradecida que le dirija un animal al cual ha socorrido. *Platón*
- El más pequeño acto de bondad vale más que la mayor intención. *Kahlil Gibran*

## OTRAS SOLIDARIDADES

### LA VIGENCIA DE LOS DERECHOS HUMANOS

Assumpta Sendra Mestre <https://ambitmariacorrall.org/es>

*I have a dream* es la frase más popular del discurso de Martin Luther King (1929-1964) y es la expresión más inmediata que surge de mi pensamiento al hacer una nueva mirada a la Declaración Universal de los Derechos Humanos con el deseo que se lleven a cabo para la construcción de un mundo justo y solidario.

El 10 de diciembre de 2018 esta Declaración celebró los 70 años, un largo recorrido que tiene unos orígenes que nos llevan al año 1948 en un contexto histórico de conflictos. En concreto, se reunía en París la tercera sesión de la Asamblea y su presidente Evatt, jefe de la delegación de Australia, anunciaba un hecho trascendente: los treinta artículos de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Culminaba la tarea de tres años, desde febrero del 1946 hasta diciembre del 1948. Un periodo largo para redactar un documento que estaba reforzado por la aceptación por parte de regímenes políticos, tradiciones culturales, sistemas filosóficos y religiosos muy diversos.

La Declaración de los Derechos Humanos fue un texto que todavía hoy tiene un impacto y una vigencia porque proponía y propone objetivos que piden una respuesta ética y una toma de conciencia humana y comprometida hacia unos valores que humanizan: dignidad, libertad, solidaridad, igualdad, respeto, justicia... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/02/25/la-vigencia-de-los-derechos-humanos/>





## CANCIONES

### CLANDESTINO Manu Chao

Solo voy con mi pena  
sola va mi condena  
correr es mi destino  
para burlar la ley...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/04/05/50-02-051-clandestino/>

## RECURSOS CON VALORES

### LIBROS

#### BONDAD EN ACCIÓN

M. Mercè Conangla – Jaume Soler

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/publicacions/bondad-en-accion-esp/>

## BUEN HUMOR

### COMO EN LAS PELIS Cualca

<https://www.youtube.com/watch?v=3dMzsiHJqBw>

## VÍDEOS

### EL PATITO DIFERENTE Enric Segarra

<https://www.youtube.com/watch?v=WWDNCgBc3Yc&list=PLCiK7zXZkfUUK7iwDyAqunJim93l6BEvQ&index=1>

## PELÍCULAS

### Escena de HOTEL RUANDA

1994, guerra civil de Ruanda. Los odios ancestrales entre los hutu (la etnia dominante) y los tutsi provocan el asesinato del presidente del país, disturbios en las calles y, finalmente, una terrible matanza de los tutsi. Paul, que es hutu, trabaja como gerente de un hotel de lujo de Kigali y, cuando empiezan los disturbios, decide que el mejor refugio es precisamente el hotel. Y hacia allí organiza una huida desesperada acompañado no sólo de su familia, sino también de sus vecinos tutsi. Basada en hechos reales. (Sinopsis de FILMAFFINITY)

<https://www.youtube.com/watch?v=DvXx9Qivo5s&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=70>



## CONFERENCIAS

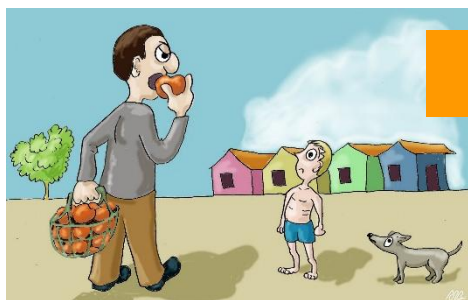
### SILVIA CONGOST: Claves para evitar la dependencia emocional

<https://www.youtube.com/watch?v=PYp5820ObNM>

## DOCUMENTALES

### LA TIERRA HERIDA. A ORILLAS DEL PROGRESO.

<https://www.documentales-online.com/la-tierra-herida-a-orillas-del-progreso/>



## ESO NO SE HACE

### EL EGOÍSMO 2

**5 FORMAS DE SABER SI ERES UNA PERSONA EGOÍSTA Y CÓMO SOLUCIONARLO** Eva María Rodríguez - [lamenteesmaravillosa.com](http://lamenteesmaravillosa.com)

Los seres humanos estamos programados para mirar por nosotros mismos. Sin embargo, hay una gran diferencia entre mirar por uno mismo y ser egoísta o dejar sin valor a lo que los demás puedan sentir frente a nuestras acciones. Al final, es verdad que cada uno es responsable de sus sentimientos, pero no es menos cierto que también hay muchas formas de maltratarlos o sabotearlos.

Pensar en uno mismo no está reñido con la generosidad, el comportamiento desinteresado o la solidaridad. De hecho, en la sociedad en la que vivimos hoy, es posible conseguir muchos beneficios siendo altruistas y generosos. Beneficios que además son intrínsecos, de manera que mantendrán nuestra motivación.

Vivir pensando que hay que ser egoísta porque la gente o la sociedad son egoístas crea una enorme inseguridad, como si la única salida posible fuera pasar por encima de los demás. Sin embargo, optar por una vida más generosa, más interesada en los demás y menos individualista es la mejor manera de atraer a las oportunidades... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/11/27/24-02-el-egoismo-2/>

## 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)

