

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N. 39 – 27 DE FEBRERO 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 INDIFERENCIA COMO CRÍMEN COTIDIANO

La indiferencia mata, la bondad incomoda

Àngels Ferrao – Institut Recerca Ecologia Emocional i Creixement Personal

Vivimos rodeados de dolor y, sin embargo, seguimos adelante como si nada. Vemos gente sin techo en el suelo, escuchamos gritos detrás de las paredes o guerras transmitidas en alta definición como si de un vídeo juego se tratara. No es falta de información: es exceso de indiferencia. Y esa indiferencia, lejos de ser neutral, se ha convertido en una forma sofisticada de violencia.

La indiferencia es hoy el crimen perfecto: no deja huellas visibles ni genera culpables claros. Se disfraza de prudencia, de cansancio moral, de “no meterse”. Pero sus consecuencias son devastadoras. Mata al migrante que no se rescata, al anciano que muere solo, al acosado que nadie defiende. Mata lentamente al planeta y, de paso, nos va endureciendo por dentro hasta convertirnos en espectadores de nuestra propia deshumanización.

Nos entrenan para no sentir. Desde pequeños aprendemos que llorar incomoda, que implicarse trae problemas, que la neutralidad es sinónimo de madurez. Más tarde, la saturación de imágenes, la burocracia y el activismo de sofá terminan de anestesiarnos. Miramos sin ver. Sentimos durante cinco segundos. Luego seguimos con nuestra vida.

Pero hay algo que aún incomoda más que la violencia: la bondad auténtica. Porque la bondad no es caridad ni gesto decorativo. No es dar lo que sobra para tranquilizar la conciencia. La bondad verdadera es justicia, compromiso, acción y eso obliga a mirarnos al espejo, a reconocer nuestra pasividad, a aceptar que no hacer nada también es tomar partido.

Por eso la bondad molesta porque rompe la coartada del “No se puede hacer nada”, porque demuestra que sí podemos hacer algo si queremos. Y porque en un mundo que normaliza la indiferencia, hacer el bien se ha vuelto un acto profundamente subversivo.

La pregunta ya no es qué pasa en el mundo. La pregunta es qué nos ocurre a nosotros mientras pasa. Porque la indiferencia mata y solo la bondad —incómoda, valiente y activa— puede salvar algo de lo que aún somos.

REFLEXIONES

Del libro **EL ÚLTIMO COOPERANTE,** **POR UN MUNDO DE IGUAL A IGUAL**

Iñaki Alegría Coll – Uno Editorial

MULIENA, LA NIÑA DEL BIDÓN AMARILLO QUE SOÑABA CON UN LÁPIZ

“No solo de pan vive el hombre. Yo, si tuviera hambre y estuviera desvalido en la calle no pediría un pan; sino que pediría medio pan y un libro.” *Federico García Lorca*

Son las seis de la mañana. Las 0 horas en horario de Etiopía. Empieza el día con el primer rayo del Sol. Pero para Muliena hace tiempo que ha empezado el día.

El primer rayo de sol ilumina el agua que brota de la fuente y cae dentro del bidón que en su día fue amarillo, debido al transporte de aceite de palma, y cuyo marrón actual disfraza su color original.

Muliena se levanta antes que el sol para que el primer rayo la encuentre ya recogiendo el agua. Habrá recorrido a pie los kilómetros que separan su aldea de la fuente, no sabe la distancia que hay, tan solo que tarda tres horas.

Quiere ser la primera, ahorrarse las colas que se forman para así poder regresar pronto a casa con el bidón de agua a sus espaldas y poder empezar a escribir su historia. Quiere aprender a escribir y forjar su camino. Su sueño pasa por estudiar medicina para cuidar a su pueblo y que no mueran más mujeres al dar a luz, como murió su madre, a quien nunca conoció. “Me gusta escribir, me gusta aprender, me gusta ir al colegio. Lo voy a hacer por mi madre, y por todas las madres del pueblo, porque nadie debería morir al dar vida.” Chirrían las oxidadas ruedas del carromato de troncos de madera al avanzar sobre el terreno pedregoso. Suena el contenido líquido en el interior de dos grandes bidones de color tierra. Sentada en el borde, la joven viste una tela de colores indefinibles. Probablemente en su día fueron vivos y alegres amarillos, rojos y verdes. Hoy son una mezcla de marrones y grises discontinuos difuminados entre las roturas, parches y remiendos.

De repente, un veloz camión adelanta sin piedad el pesado transporte de Muliena. A su paso levanta una densa nube de polvo que la obliga a detenerse, toser, parpadear, llorar, sentarse y beber del bidón marronoso. Abre el tapón, el interior del bidón mantiene el mismo color grisáceo que el exterior y se funde con el líquido turbio que debería ser transparente. Sin pensar ni dudar le da un trago, es lo que bebe cada día.

Es la convivencia entre dos realidades. La riqueza que cubre de polvo la pobreza y le impide seguir avanzando.

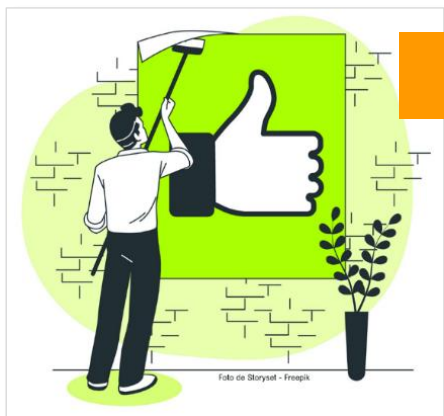
El dueño del camión, sin detenerse, acelera sin piedad. Tiene prisa por llegar al destino para ganar dinero y empezar cuanto antes el nuevo trayecto para conseguir más riqueza. Mientras la avaricia de los dueños del camión hace que corran más y más para hacer más trayectos, Muliena sigue detenida mientras se acerca a una mujer sentada en la esquina. Le tiende la mano. La levanta. Es una mujer mayor, cubierta de huesos sin músculo, demasiado débil para poder caminar. Con delicadeza la ayuda a subir a su humilde carruaje, a la intemperie, cubierto de polvo.

La humanidad no tiene prisa.

Los veloces camiones no vieron a la mujer y además la cubrieron de polvo. Mientras Muliena, con su carromato, se detuvo ante la presencia de la mujer, le tendió la mano, le ayudó a levantarse, le dio agua de vida y la subió a su carromato.

La humildad te obliga a parar, soltar el dinero para dar acogida, amor y humildad.





BUENAS PRÁCTICAS

DÉCIMO ANTÍDOTO: CULTIVAR LA BELLEZA, EL AURA QUE PUEDE HACER RESPLANDECER LA BONDAD EN LA UNIVERSIDAD

Por Víctor Manuel Santos L.
Observatorio Bondad en Acción

La belleza es la iluminación de tu alma.
John O'Donohue

En filosofía, particularmente bajo el enfoque kantiano, se habla de 3 grandes virtudes a saber, que son la verdad, la bondad y la belleza. Podemos entender que una virtud es un hábito, una cualidad, un comportamiento que tiene un matiz positivo y cuya esencia se relaciona con hacer el bien, a obrar con rectitud y actuar con ideales que se permean justamente con las 3 virtudes antes mencionadas. Sin duda sobre este tema se puede ahondar de manera amplia y bajo diversas perspectivas, incluyendo aquellas religiosas o espirituales, pero lo que corresponde ahora es resaltar la íntima relación que hay entre la bondad y la belleza, sin dejar a un lado a la verdad como un eje transversal que las envuelve a ambas. Las tres virtudes se entrelazan de alguna manera y podría decirse que una acción bondadosa puede llevarnos a apreciar la belleza y la verdad en el ser humano. Es precisamente esta idea la que nos permite imaginar a la belleza como un resplandor o aura que envuelve a las acciones bondadosas, que las hace apreciar como auténticas y bellas, más allá de una visión regida por los cánones artísticos.

Platón decía que si había algo por lo que valía la pena vivir era el contemplar la belleza. Pero no solamente la belleza que podían percibir los sentidos, y generar emociones placenteras, justo eso que se asocia con lo estético, sino todo aquello que podría causar alegría, admiración, fascinación o deleite aun en lo intangible.

Para este gran filósofo la belleza se asociaba además con la sabiduría y sobre todo con la búsqueda del bien, cuestión que deja plasmada en su obra *El banquete*, donde belleza y el bien se amalgaman en una sola idea.

Apreciar la belleza no solo es una cuestión estética que nos genera emociones sublimes a través de las bellas artes como la pintura, la música, la danza o la poesía. También encontramos belleza en la naturaleza que se ofrece cotidiana a nuestros ojos y oídos, en los ciclos de la vida, como el día y la noche, las representaciones geométricas de los astros, la serenidad e ímpetu del mar, los sonidos del bosque o simplemente en la contemplación de otros seres vivos, incluyendo a la especie humana. Y si la belleza, con ese espíritu platónico, la conectamos con la bondad, podemos apreciar y admirar cualquier acto humano que genere amor, conexión y entrega como algo bello que proyecta un aura a su entorno.

Esta concepción platónica nos conduce a resaltar la Belleza como un valor-virtud fundamental en el espectro de la Bondad en Acción, involucrándose de manera directa con los otros valores antídoto ya comentados como la paz, la ternura o el amor a la vida en todas sus formas.

Corresponde ahora describir de qué manera en los estudiantes encuestados en nuestra investigación sobre la Bondad en Acción, de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 095 de la Ciudad de México, se tiene presente la apreciación de la Belleza, que refleja nuestra naturaleza sensible ante nuestro entorno, generando armonía y equilibrio.

Recordemos que se aplicó un cuestionario con una escala Likert a una muestra representativa de estudiantes con base en los 10 valores antídoto propuestos en el texto de Bondad en Acción y sin duda los resultados han arrojado información representativa de cómo se vive la bondad en el ámbito universitario.

Ya hemos recorrido cada uno de los valores antídoto y ahora corresponde darle significado a la belleza como uno más de estos valores, de acuerdo con las respuestas obtenidas. *(Sigue en el enlace)*

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



ACTOS DE BONDAD

Una oleada de solidaridad para amortiguar el dolor de las víctimas de Adamuz: "Mientras lo necesiten, aquí estaremos".

https://www.20minutos.es/andalucia/cordoba/una-oleada-solidaridad-para-amortiguar-dolor-las-victimas-adamuz-mientras-necesiten-aqui-estaremos_6923771_0.html

El madrileño que cambió su Nochebuena para que nadie se quede sin cenar.

https://www.larazon.es/madrid/madrileno-que-cambio-nochebuena-que-nadie-quede-cenar_20251224694baba4ea66eb73531dcf9c.html

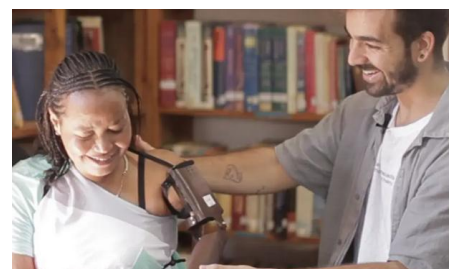


ACCI Elda opera a cerca de 200 personas en su misión oftalmológica en Gambia.

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2026/02/04/acci-elda-opera-a-cerca-de-200-personas-en-su-mision-oftalmologica-en-gambia-radio-elda/>

Guillermo Gauna-Vivas: un inventor de corazón que ha llevado prótesis solidarias en 3D a 70 países.

https://www.larazon.es/sociedad/guillermo-gaunavivas-inventor-corazon-que-llevado-protesis-solidarias-3d-70-paises_20251220693345ad9261f37ec73e0143.html

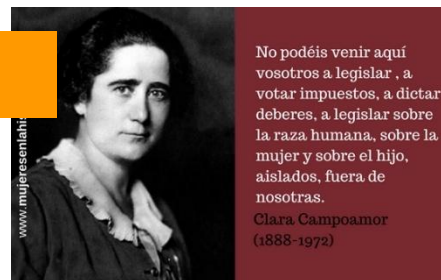


Céntimo a céntimo hasta 23 millones para ONG.

https://www.larazon.es/economia/centimo-centimo-23-millones-ong_20260206698591849243cc133c36366a.html

PERSONAS SOLIDARIAS

LA DEFENSORA DEL VOTO FEMENINO, CLARA CAMPOAMOR (1888-1972)



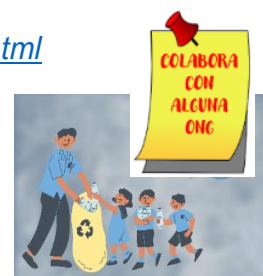
Feminista, abogada, política, comprometida con sus ideales hasta el último día de su vida, Clara Campoamor es una de las grandes figuras de la historia del siglo XX en nuestro país. Cuando las mujeres eran una exagerada minoría en las universidades españolas, Clara consiguió hacerse un hueco y se licenció en derecho. Cuando ellas raramente ejercían, Clara trabajó como abogado y tramitó los primeros divorcios. Cuando las mujeres no existían en el Parlamento, ella entró en el hemiciclo defendiendo sus derechos. Cuando incluso había mujeres que no aceptaban el voto femenino, Clara Campoamor luchó por conseguirlo.

Un largo camino hacia la universidad.

Clara Campoamor Rodríguez nació en Madrid el 12 de febrero de 1888. Hija de un contable, Manuel Campoamor, y una costurera, María Pilar Rodríguez, Clara no pudo estudiar de jovencita como habría querido. Con trece años quedaba huérfana de padre por lo que tuvo que abandonar sus estudios y ayudar a su madre cosiendo, como dependienta y telefonista... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.mujeresenlahistoria.com/2013/12/la-defensora-del-voto-femenino-clara.html>

ATENCIÓN:
El próximo número de
Bondad y Solidaridad, el 40,
será el último que se publicará,
después de 4 años de existencia.



DILEMAS ÉTICOS

DILEMAS ÉTICOS - Soraya Hernández – Revista Valores

<https://valors.org>

Una chica de doce años, víctima de una agresión sexual, decide realizar una interrupción voluntaria del embarazo, pero los médicos le practican una cesárea a las 24 semanas de gestación. ¿Es ético?

UN EMBARAZO NO DESEADO

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2026/01/03/un-embarazo-no-deseado/>

LOS VALORES HUMANOS

¿QUÉ SON LOS VALORES HUMANOS?

Los valores son aquellos principios, virtudes o cualidades que caracterizan a una persona, una acción o un objeto que se consideran típicamente positivos o de gran importancia por un grupo social.

Los valores son aquellas cualidades que se destacan en cada individuo y que, a su vez, le impulsan a actuar de una u otra manera porque forman parte de sus creencias, determinan sus conductas y expresan sus intereses y sentimientos.

En este sentido, los valores definen los pensamientos de las personas y la manera en cómo desean vivir y compartir sus experiencias con quienes les rodean.

Sin embargo, también existe una serie de valores que son compartidos por la sociedad y que establecen los comportamientos y actitudes de las personas en general, con el objetivo de alcanzar el bienestar colectivo.

Por tanto, los valores se pueden clasificar por su importancia según las prioridades de cada persona o de la sociedad.

Entre los valores más importantes, destacan los valores humanos (1) porque tienen mayor reconocimiento y repercusión en los distintos grupos sociales. Estos valores se relacionan con la ética, el respeto, la tolerancia, la bondad, la paz, la solidaridad, la amistad, la honestidad, el amor, la justicia, la libertad, la honradez, entre otros... *(Sigue en el enlace, muy completo)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/03/08/los-valores/>



OTRAS SOLIDARIDADES

100 CITAS DE LA ENCÍCLICA DEL PAPA FRANCISCO SOBRE ECOLOGÍA: “LAUDATO, SI’, SOBRE EL CUIDADO DE LA CASA COMÚN”



Traducción libre de una publicación en www.catalunyareligio.cat

-«Laudato si’, mi Signore» – «Alabado seáis, Señor mío», cantaba san Francisco de Asís. En este hermoso cántico nos recordaba que nuestra casa común es también como una hermana, con la cual compartimos la existencia, y como una madre bella que nos acoge entre sus brazos. (1)

-Esta hermana clama por el daño que le provocamos a causa del uso irresponsable y del abuso de los bienes que Dios ha puesto en ella. Hemos crecido pensando que éramos sus propietarios y dominadores, autorizados a expoliarla. (2)

-Ante el deterioro ambiental global, quiero dirigirme a cada persona que habita este planeta. En mi exhortación Evangelii gaudium, escribí a los miembros de la Iglesia con intención de movilizar un proceso de reforma misionera todavía pendiente. En esta encíclica, intento especialmente entrar en diálogo con todo el mundo a propósito de nuestra casa común. (3)

-La destrucción del ambiente humano es una cosa muy seria, porque Dios no solo encomendó el mundo al ser humano, sino que su propia vida es un don que tiene que ser protegido de varias formas de degradación. (5) *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/04/26/laudato-si-en-100-citas-la-enciclica-ecologica-del-papa-francisco/>

CANCIONES

YO RENACERÉ José L. Rodríguez

Yo renaceré
ciervo en primavera.
Tal vez regresaré
gaviota de escollera...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/09/16/50-02-005-yo-renacere/>

RECURSOS CON VALORES

LIBROS

APLÍCATE EL CUENTO

Jaume Soler – M. Mercè Conangla

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/publicacions/aplicate-el-cuento-esp-2/>

BUEN HUMOR

HUMOR: IMMIGRANTS, RICS I POBRES, ETC.

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/05/08/14-01-humor-immigrants/>

VÍDEOS

EL FORASTER (subtitulado castellano)

- Què feu dret a la porta?...
entreu, entreu, si us plau,
entreu, entreu, bon home,
que benvingut sigau!...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2026/01/24/el-foraster/>

PELÍCULAS

Escena de QUÉ VERDE ERA MI VALLE (2)

En un poble miner de Gal·les viuen els Morgan, tots ells miners i orgullosos de ser-ho i també de respectar les tradicions i la unitat familiar. No obstant això, la baixada dels salaris provocarà un enfrontament entre el pare i els fills; perquè mentre aquests estan convençuts que la unió sindical de tots els treballadors és l'única solució per a fer front als patrons, el cap de família, en canvi, no vol ni tan sols sentir parlar de sindicats ni de socialisme.

<https://www.youtube.com/watch?v=H68yDkiupH8&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=31>



CONFERENCIAS

MAGO MORE – PASIÓN E ILUSIÓN PARA EMPRENDER (CON HUMOR)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2026/01/03/conferencia-de-mago-more/>

DOCUMENTALES

EL INFIERNO DEL FRACKING

<https://www.documentales-online.com/el-infierno-del-fracking/>



ESO NO SE HACE

LA INSOLIDARIDAD

La **insolidaridad** (definicionabc.com) es la actitud de indiferencia social de aquella persona que se deja llevar por el individualismo y mira hacia otra parte, evitando implicarse en asuntos sociales en los que puede aportar su granito de arena para la construcción del bien común.

La insolidaridad muestra la distancia emocional de aquel que vive encerrado en su propia burbuja de confort para vivir pendiente de su propio ego.

La insolidaridad no solo puede mostrarse a través del plano material sino también mediante la actitud emocional. Por ejemplo, una persona puede no mostrar su colaboración hacia un amigo que está sufriendo un mal momento personal.

En ocasiones, la insolidaridad parece una corriente que está motivada por el entorno, es decir, en las grandes ciudades puede existir una mayor indiferencia social ante el anonimato extremo que produce caminar por la calle sin encontrarte con amigos o familiares.

En este contexto, cada uno va a lo suyo y vive pendiente de su propio rumbo. Una actitud de insolidaridad es mirar con indiferencia a mendigos que piden limosna en la calle... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/03/19/24-04-la-insolidaridad/>

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)

