

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N. 40 – 27 DE MARZO 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 Acció



EDITORIAL

INICIOS Y FINALES BONDADOSOS

Agradecimiento profundo por las 40 ediciones del boletín “Bondad y Solidaridad”

Por Jaume Soler – Institut Bondat en Acció
Marzo 2026

Los inicios y los finales pueden y deberían ser bondadosos.

Comenzar un proyecto partiendo de algo que aún no existe no es fácil. Es preciso conjugar muchos verbos: *imaginar, pensar, soñar, compartir, crear, trabajar, investigar, esforzarse, solucionar, seleccionar, plasmar...*

Para lograr estas 40 ediciones del boletín “**Bondad y Solidaridad**”, coeditado por Enric Segarra y el equipo del **Institut Bondat en Acció de Fundació Ecologia Emocional**, ha sido necesaria una potente brújula, un sentido esencial. Así ha sido que la bondad, en forma de *constancia, voluntad, servicio, generosidad, amor y deseo de mejorar el mundo...* haya acompañado a todas estas personas en su empeño durante cuatro años.

El resultado de todo este trabajo está a vuestra disposición en la página web de la Fundació y estamos seguros de que hallaréis en su lectura y aplicación mucha inspiración para que la bondad deje de ser algo bonito pero abstracto y se convierta en un valor-acción a aplicar en vuestra vida cotidiana.

Finalizar un proyecto tampoco es nada fácil. Un final bondadoso bien realizado nos permite nuevos inicios. Agradecer es un requisito para cerrar bien un primer recorrido.

¿Cuál es el mejor momento para hacerlo? ¿Cómo continuarlo sin la persona que ha sido el motor y lo ha liderado durante tanto tiempo?

Es momento de agradecer: Gracias, Enric Segarra, por un trabajo tan valioso que no se puede medir en horas, sino en amor. Un amor que con tus compañeras y compañeros del **Institut Bondat en Acció** has sabido plasmar en cada detalle, en cada referencia, en cada película recomendada, en cada ejemplo. Sabemos que buscar acciones bondadosas ha requerido la lupa de tu sensibilidad, interés por las personas y una perseverancia a prueba de obstáculos.

Ya estamos pensando cómo continuar el servicio. Será otra etapa, diferente, en la que Enric estará presente, pero de otra forma. ¡Hay tanta riqueza en los materiales realizados que encontraremos formas de profundizar en ellos!

Os animamos a realizar una relectura tranquila de los mismos. ¡Hay verdaderas joyas en ellos!

REFLEXIONES



Del libro BONDAD EN ACCIÓN

M. Mercè Conangla y Jaume Soler - Amat Editorial

LOS 10 INGREDIENTES DE LA BONDAD

01. Amar y ser sensible a la toda forma de vida (**ecobondad**).
02. Apreciar y cuidar la **diversidad**: Reconciliarse con el mundo.
03. Cultivar la **ternura**, el lenguaje secreto que nos salva.
04. Practicar la **compasión**. Respira: es la vida.
05. Sembrar **gratitud**, la memoria del corazón.
06. Trabajar por la **cultura de paz**, reforestando corazones.
07. Conectarse a la **humildad**, la sencillez recuperada.
08. Ser amable, la elegancia del alma (**amabilidad**).
09. **Generosidad**, abrir el corazón y las manos.
10. Cultivar la **belleza**, este misterio hermoso.

EL MEJOR ANTÍDOTO ANTE LA BARBARIE

La **bondad en acción** es el mejor antídoto ante las fuerzas que nos quieren deshumanizar. Nos conecta a la esperanza en la humanidad porque:

Ante la barbarie podemos crear civilización;

ante la ira, serenidad;

ante el odio, amor;

ante la intolerancia, integración;

ante el sufrimiento, compasión y ternura;

ante la destructividad, construir algo más bello, bueno y mejor.

Y para lograrlo debemos “mudar emocionalmente la piel” y eliminar las células muertas de la desesperanza y la desconfianza que acaban construyendo corazas que no nos dejan respirar el aire limpio de la bondad.

AVISO PARA USUARIOS

Es preciso poner nuestra inteligencia al servicio de la bondad.

Esta fórmula magistral de la bondad está en manos de toda persona independientemente de edad, género, raza, cultura, procedencia, estatus, nivel económico o educativo.

Es una fórmula gratuita y sencilla, aunque no fácil.

Tiene efectos inmediatos y está garantizado su éxito.

Pertenece a la humanidad entera.

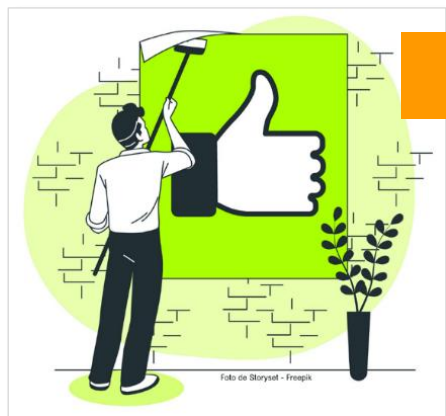
No hay derechos de autor, pero hay el derecho y la responsabilidad de aplicarla.

Es la base para la salud emocional, el bienestar y la felicidad.

Funciona como una vacuna ante la destructividad, ante todo tipo de violencia y, por descontado, ante el acoso.

Genera inmunidad de grupo.

Eleva nuestro nivel de energía y mejora el clima emocional del mundo.



BUENAS PRÁCTICAS

LA INVESTIGACIÓN SOBRE LA BONDAD EN ACCIÓN EN EL ESPACIO UNIVERSITARIO

AÚN MUCHO POR HACER

Algunas conclusiones y reflexiones sobre la investigación realizada por Víctor Manuel Santos L.

Observatorio Bondad en Acción

La bondad en las palabras genera confianza.

La bondad en el pensamiento genera profundidad.

La bondad al dar genera amor.

Lao Tsé

Explorar el tema de la Bondad en Acción a través de la investigación realizada ha dejado grandes aprendizajes al respecto y grandes posibilidades para seguir avanzando en esta tarea dentro del contexto universitario, sobre todo cuando hay mucho que hacer al respecto para sembrar las semillas hacia mejores seres humanos.

Sí, el espacio universitario es el territorio donde **se difunde y cultiva el conocimiento**, preparando a las personas en diversos campos del saber, ¿por qué no habría de estudiarse y promover la bondad como un gran objeto de estudio digno de caracterización y profundización que derive en una mejor comprensión y aplicación de su potencial en nuestra sociedad?

Así mismo cabe subrayar que las universidades tienen como otra de sus grandes tareas, la de fomentar y difundir la investigación, justamente con el propósito de expandir el conocimiento, y que este pueda llegar a tener una aplicación en la atención a los problemas que la vida nos presenta.

Este informe partió de esa premisa, investigar si la bondad en acción está presente en el comportamiento de los jóvenes universitarios,

particularmente en la licenciatura en pedagogía considerando que este campo disciplinar presenta posibilidades de continuar explorando y difundiendo las acciones cuando en el futuro, pongan en práctica sus habilidades pedagógicas en escuelas e instituciones educativas. Sin duda la pedagogía puede trazar el camino para trabajar las emociones, los valores, las fortalezas de carácter y las acciones bondadosas y prosociales.

Vale la pena recordar que la investigación de corte exploratorio a manera de diagnóstico sobre el tema utilizó como instrumento de prueba, los reactivos propuestos por Mercè Conangla y Jaume Soler, en su texto *Bondad en Acción. El ADN del corazón*, a partir de los llamados valores – antídoto que los autores consideran más representativos en cuanto a las expresiones de la bondad en los seres humanos. Estos valores fueron identificados por los autores con base en la propia exploración que realizaron sobre la bondad, dando como resultado la integración de 10 valores, expresados de diversas maneras, como una especie de matices o componentes de la bondad, y a la vez como respuesta frente a la indiferencia, desazón y violencia presente en la sociedad actual, de ahí denominarlos **valores - antídoto**.

Con los 10 valores-antídoto reconocibles se fue estructurando un cuestionario que integró 100 reactivos ya presentes en el propio texto, pero para los fines de esta investigación se incluyó una escala Likert para las respuestas y de este modo registrar una gradación en la manifestación de cada uno de los comportamientos y/o actitudes que reflejaban los reactivos.

La distribución del instrumento se dio mediante la plataforma de Google-forms con la idea de lograr el mayor alcance posible entre los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 095 de la Ciudad de México, particularmente de la licenciatura en Pedagogía, cuya presencia en la escuela es representativa y por las condiciones que la propia carrera representa para trabajar la bondad, como se mencionó anteriormente. *(Sigue en el enlace)*

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/la-investigacion-sobre-la-bondad-en-accion-en-el-espacio-universitario/>



ACTOS DE BONDAD

Una familia vizcaína construye casa de acogida para madres migradas en Orduña.

<https://www.rtve.es/play/videos/telenorte-pais-vasco/orduna-amets-goien/16907765/>

El consejo de un "cura fantasma" que dio vida a la ONG que nunca deja solos a los niños en el hospital.

https://www.larazon.es/sociedad/consejo-cura-fantasma-que-dio-vida-ong-que-nunca-deja-solos-ninos-hospital_20260131697dc81a2f00a04688efa239.html



Un proyecto de Bizkaia facilita la movilidad de personas dependientes a través de donaciones de ayudas técnicas.

<https://www.rtve.es/noticias/20260126/bultzatu-banco-ayudas-tecnicas/16906907.shtml>

Ola de solidaridad para los afectados por los derrumbes e inundaciones en Andalucía: "Muy orgulloso de los andaluces".

https://www.antena3.com/noticias/sociedad/ola-solidaridad-afectados-derrumbes-inundaciones-andalucia-muy-orgulloso-andaluces_202602096989f5f42f00a0468801b57c.html



Las incubadoras "low cost" cántabras que salvan vidas en Perú.

<https://www.rtve.es/noticias/20260205/incubadoras-low-cost-cantabras-salvan-vidas-peru/16924705.shtml>



PERSONAS SOLIDARIAS

LA ENFERMERA EJECUTADA, EDITH CAVELL (1865-1915)

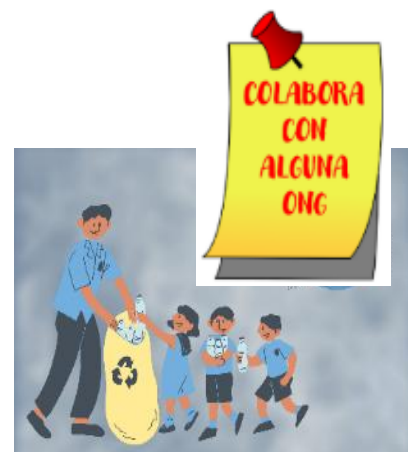
Edith Cavell fue una enfermera que formó parte de la Cruz Roja durante la Primera Guerra Mundial. Su historia no habría trascendido, se habría quedado en la larga lista de mujeres que colaboraron durante la contienda a curar enfermos, si no fuera porque Edith Cavell fue ejecutada. El ejército alemán descubrió su doble vida. Y es que Edith no era sólo enfermera. Además de cuidar de los soldados heridos, los ayudaba a escapar de las zonas ocupadas por los alemanes. A pesar de la presión internacional, sobre todo de países neutrales, Alemania no dudó en terminar con su vida. Fue un gran error. Edith se convirtió entonces en un mito y un icono para la propaganda aliada.

Una muchacha solidaria

Edith Cavell nació el 4 de diciembre de 1865 en una localidad cercana a Norwich conocida como Swardestone. Edith era la mayor de cuatro hermanos. Su padre, un reverendo llamado Frederick Cavell, inculcó en sus hijos el amor al prójimo y la necesidad de ayudar a los más necesitados.

Su familia ayudaba a los demás siempre que podía a pesar de no tener demasiados ingresos. Edith empezó a trabajar como institutriz hasta que se formó como enfermera en el Hospital de Londres de la mano de Eva Lucke, quien fue una reputada comadrona... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.mujeresenlahistoria.com/2014/04/la-enfermera-ejecutada-edith-cavell.html>



DILEMAS ÉTICOS

DILEMAS ÉTICOS - Soraya Hernández – Revista Valors

<https://valors.org>

En los últimos años, las multinacionales han ofrecido donaciones económicas para estudios médicos y han organizado actos de caridad aplaudidos por los medios de comunicación. Pero, ¿son del todo altruistas? ¿Habría que limitar este tipo de donaciones?

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2026/01/31/son-las-donaciones-un-acto-altruista-o-de-postureo/>

¿SON LAS DONACIONES UN ACTO ALTRUISTA O DE POSTUREO?

LOS VALORES HUMANOS

VALORES PARA PONER EN PRÁCTICA



Vivimos en una sociedad donde los valores escasean, van de baja. Se oye decir muy a menudo: “¡No hay nada que hacer!... ¡Ya nada importa!... ¡Todo es lo mismo!”. Este encogerse de hombros, reflejo de una crisis de vida, de una época de desaliento, de confusión y de promesas no cumplidas, así como de falta de horizontes, tiene una causa importante, entre otras muchas: la falta de valores.

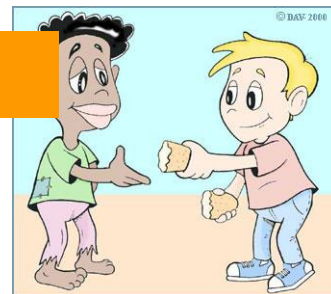
¡Sí que importa! No es lo mismo ser solidario que no serlo, la fidelidad que la infidelidad, la bondad que la falta de bondad, la gratitud que la ingratitud, la responsabilidad que la irresponsabilidad... Las cosas no son todas “lo mismo”, cada una tiene su propio peso. Cada acción humana puede ser portadora de valores o no, con consecuencias muy diferentes.

Los **valores** son principios morales de los seres humanos como, por ejemplo, la bondad, la responsabilidad, la solidaridad, etc. Estos principios nos permiten orientar nuestro comportamiento para realizarnos como personas de bien.

Es importante y necesario que eduquemos a nuestros hijos a través de los valores para que aprendan a dar sentido a sus comportamientos. Por ejemplo, un niño que sabe respetar a los demás, será más fácilmente respetado, y así con todo. También es necesario que los mayores, a pesar de conocer los diversos valores, los revisemos a menudo y no los “perdamos de vista”... *(Sigue en el enlace, muy completo)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/11/02/valores-para-poner-en-practica/>

OTRAS SOLIDARIDADES



EDUCAR PARA LA SOLIDARIDAD

Según Sara Sánchez: “Los padres tenemos en nuestras espaldas una gran responsabilidad para educar a nuestros hijos, inculcándoles valores y emociones que les conviertan en las personas que serán en el futuro. Uno de los principales valores que tenemos que enseñar a nuestros hijos es el de la solidaridad, que les permitirá establecer relaciones empáticas (*) de colaboración con otras personas. La solidaridad es el valor humano que nos inclina a ayudar a los demás sin recibir nada a cambio. Siempre que queramos enseñar a nuestros hijos a ser solidarios tenemos que predicar con el ejemplo, es decir, que vean que las personas más solidarias son sus padres e imiten esta manera de ser cuando sean mayores. Esta actitud es una de las mejores riquezas que les podemos dejar en herencia”. (* “Empatía” es la capacidad de entender la postura de los demás y vivir como propios sus sentimientos).

El ejemplo es siempre la mejor escuela, puesto que la verdadera educación en valores consiste en la transmisión de conductas. Los niños aprenden mediante modelos y resulta difícil pedirles que sean solidarios si no ven, habitualmente en casa, que sus padres lo son. En general, los niños aprenden más de aquello que hacemos los padres que de lo que les decimos, porque son imitadores y están pendientes de todas nuestras actuaciones. Por este motivo, muchos expertos aseguran que los valores son una especie de hábitos que se van adquiriendo de manera inconsciente en el núcleo familiar.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/11/11/02-06-educar-para-la-solidaridad/>

CANCIONES

CANTARES Joan Manuel Serrat

Todo pasa y todo queda,
pero lo nuestro es pasar,
pasar haciendo caminos,
caminos sobre la mar...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/08/09/50-02-061-cantares/>

RECURSOS CON VALORES

LIBROS

LAS VEINTE PERLAS DE LA SABIDURÍA

Jaume Soler – M. Mercè Conangla

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/publicacions/las-veinte-perlas-de-la-sabiduria-esp/>

BUEN HUMOR

YA NO TE AMO, RAÚL Les Luthiers

<https://www.youtube.com/watch?v=XfN1FSC1mBY>

VÍDEOS

PEPITA Enric Segarra

Vint-i-set anys m'he passat esculpint
al subconscient la imatge del teu cos;
t'he anat forjant amb somnis i desigs
i, finalment, el somni és de carn i os...

<https://www.youtube.com/watch?v=FetTLD8Wvrk>

PELÍCULAS

Escena de GANDHI (Resistencia pacífica)

Después de defender los derechos de los ciudadanos negros en Sudáfrica, Mahatma Gandhi, considerando que también los hindúes son ciudadanos de segunda clase en su propia tierra, los incita a sublevarse contra el Imperio Británico mediante la doctrina de la no-violencia y la desobediencia civil, liderando el movimiento que llevó a la India, hasta entonces una colonia, a independizarse de los británicos en los años 40.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/12/20/gandhi-resistencia-pacifica-letern-romantic/>



CONFERENCIAS

DANIEL GOLEMAN: LOS BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA NUESTROS HIJOS

<https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo&t=470s>

DOCUMENTALES

MAUTHAUSEN, EL CONVOY DE LOS 927

<https://www.youtube.com/watch?v=0dqMix6nEos>



BONDAD Y SOLIDARIDAD ALIÑADAS CON MÚSICA

Se trata de 6 videoclips con canciones compuestas por mí, interpretadas por nuestra familia y algún colaborador amigo, y con imágenes ajenas.

Cada canción trata de un valor humano concreto, al cual le dedicaré un breve comentario antes de cada videoclip.

(1) El milagro del nacimiento.

El "milagro del nacimiento", o de la vida, es una expresión que describe la concepción, gestación y nacimiento de un ser humano como un fenómeno extraordinario, maravilloso y casi inexplicable desde la perspectiva biológica y emocional. A menudo asociado a la maternidad, representa la creación de una nueva vida capaz de transformar y dar sentido a la existencia.

En el siguiente vídeo, veremos este milagro a partir de la concepción y, al final, imágenes de los descendientes de la Pepita y de mí.

Enlace al videoclip La llavor <https://www.youtube.com/watch?v=6Xwna20pLm8&list=PLCiK7zXZkfUUK7iwDyAqunJim93l6BEvQ&index=13>

(2) La educación infantil en valores.

La educación infantil en valores es fundamental para el desarrollo integral de los niños, fomentando la autonomía, la autoestima, el respeto y la cooperación. Esta etapa se basa en experiencias significativas, atención individualizada y la colaboración familia-escuela para inculcar hábitos positivos desde muy pequeños.

Esta canción es una de mis contribuciones a la educación infantil en valores y la hice ya hace muchos años. Posteriormente, la adapté, subtitulada en francés, para enviarla a un centro educativo de la R. D. del Congo.

Enlace al videoclip Quiero lograr <https://www.youtube.com/watch?v=DtNN0iLbkec&list=PLCiK7zXZkfUUK7iwDyAqunJim93l6BEvQ&index=16>

(3) El potencial de la adolescencia.

La adolescencia es un periodo rico en creatividad, pensamiento abstracto, automotivación y energía, crucial para construir la identidad, la autonomía y las fortalezas necesarias para la vida adulta.

El vídeo que sigue refleja algunos de los muchos cambios que transforman el cuerpo y la mente del adolescente, sin que él entienda bien qué le pasa.

Enlace al videoclip Cançó de l'adolescent <https://www.youtube.com/watch?v=DM4KfLz3GXs&list=PLCiK7zXZkfUUK7iwDyAqunJim93l6BEvQ&index=5>

(4) El amor profundo de pareja.

El amor profundo de una pareja es fruto, entre otros, de una fuerte conexión emocional, basada en el conocimiento del otro y en los valores compartidos que permiten superar mejor los desafíos que se van presentando a lo largo de la vida, fortaleciendo los vínculos y construyendo una relación sana y duradera.

En la siguiente canción, son las imágenes, más que la letra, lo que refleja los altibajos de una vida plenamente compartida.

Enlace al videoclip Nuestro amor <https://www.youtube.com/watch?v=ZEYaYd15su0&list=PLCiK7zXZkfUUK7iwDyAqunJim93l6BEvQ&index=12>

(5) La cultura de paz.

La cultura de paz es un conjunto de valores, actitudes y comportamientos basados en el respeto a la vida, los derechos humanos y la no-violencia. Fomenta la solución de conflictos mediante el diálogo, la tolerancia, la solidaridad y la cooperación, rechazando la violencia en todas sus formas para transformar la sociedad.

El próximo vídeo es una firme crítica a Hitler y a todos los dictadores.

Enlace al videoclip El gran dictador <https://www.youtube.com/watch?v=6XQTs2XevXk&list=PLCiK7zXZkfUUK7iwDyAqunJim93l6BEvQ&index=3>

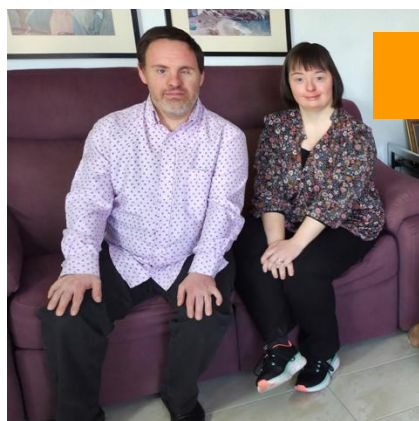
(6) La ternura.

La ternura construye puentes suaves y a la vez poderosos y nos permite mostrar nuestra humanidad, incluso a personas que no conocemos, respetando al otro en su diferencia, sin imponer nuestra visión. Nos hace plenamente humanos porque nos permite crear lazos de solidaridad con los otros: compartimos finitud y destino. Es un antídoto contra la violencia y la agresividad. Nos impulsa a cuidar de manera amable y cálida a los seres vivos. Las personas sensibles y tiernas son un cielo en la tierra. Su existencia salva a la humanidad entera.

Definición del matrimonio, amigo mío, Jaume Soler y M. Mercè Conangla, de la Fundación Ecología Emocional.

Cuánta bondad y, sobre todo, ¡cuánta ternura se puede encontrar en el siguiente vídeo!

Enlaces al videoclip Luces de la ciudad <https://www.facebook.com/watch/?v=447860413870454> <https://www.instagram.com/p/DJvxijUC6Tz/>



VIDAS BONDADOSAS

21 DE MARZO DE 2026: DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN

ENTREVISTA A TONET RAMÍREZ Y ESTER NADAL

(PROTAGONISTAS DEL PRIMER MATRIMONIO CELEBRADO EN ESPAÑA DE UNA PAREJA CON SÍNDROME DE DOWN)

Por Enric, Ester i Marta Segarra

Tonet Ramírez Saureu, de Lleida, con síndrome de Down, el 2010 fue a la sede de la ONU de Nueva York a presentar la “Guía de la Convención de la ONU de Derechos de las personas con discapacidad vista por sus protagonistas”, en representación de Down España. El 2011 fue campeón mundial de natación, modalidad de crol, en los Specials Olympics celebrados en la ciudad de Atenas. Ha hecho de actor en las películas “El síndrome Cacareco”, “Ombligo” y en la serie “Merlí Sapere Aude”, así como en varios documentales y anuncios.

Ester Nadal Tarragó, hija de Bellpuig y residente en Lleida, con síndrome de Down, el 2012 hizo campaña a favor de la “Guía de la Convención de la ONU...” en un acto institucional en la sede de las Naciones Unidas de Nueva York, donde explicó su propia experiencia vital. Junto con Tonet, colaboró en el cortometraje “La realidad inversa”. Actualmente, es la delegada de la juventud en la Junta Directiva de la Associació Down de Lleida.

El 23 de marzo de 2023, Ester Nadal y Tonet Ramírez, después de 11 años de noviazgo, celebraron la primera boda en España de una pareja con síndrome de Down. En noviembre del 2025, en el programa televisivo “Y ahora Sonsoles” de Antena 3, les hicieron una entrevista por este motivo, de la cual se hicieron eco otros muchos medios de comunicación.

Hoy, por su ejemplar trayectoria y, porque no, por ser Ester también de nuestro pueblo, les hacemos una entrevista para el blog *lasolidaridadunbuenremedio.com* y para la revista digital *Bondad y Solidaridad*. (Sigue en vídeo en el enlace).

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2026/03/20/entrevista-al-matrimonio-con-sindrome-de-down-tonet-y-ester/>



ESO NO SE HACE

EL FANATISMO

es.wikipedia.org

El fanatismo es el apasionamiento del fanático. Es una actitud o actividad que se manifiesta con pasión exagerada, desmedida, irracional y tenaz en defensa de, entre otros, una idea, teoría, cultura o estilo de vida. El fanático es una persona que defiende con tenacidad desmedida sus creencias y opiniones, también es aquel que se entusiasma o preocupa ciegamente por algo.

El psicólogo de la religión Tõnu Lehtsaar ha definido el término fanatismo como la búsqueda o defensa de algo de una manera extrema y apasionada que va más allá de la normalidad. El fanatismo religioso se define por la fe ciega, la persecución de los disidentes y la ausencia de la realidad.

Hoy en día se usa mayormente para designar a las personas profusas en su proselitismo hacia una causa religiosa o política, hacia un deporte, pasatiempo o hobby, o hacia una persona a quien idolatra.

Psicológicamente, la persona fanática manifiesta una apasionada e incondicional adhesión a una causa, un entusiasmo desmedido y/o monomanía persistente hacia determinados temas, de modo obstinado, algunas veces hasta indiscriminado y violento... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/01/08/el-fanatismo/>

DESPEDIDA

Y, con este número 40, se acaba la publicación del boletín digital o newsletter, Bondad y Solidaridad con una versión también en catalán, Bondat i Solidaritat.

Empezó el 23 de abril de 2022, Sant Jordi, y se acaba cuatro años después: el 27 de marzo de 2026.

40 publicaciones sostenibles en el tiempo, 10 por año, dejando tan solo los meses de julio y agosto de descanso, de silencio fértil, para alimentar y cuidar nuestros espacios de observación y de referencia, nuestras gafas de Bondad en Acción.

Entre los 40 números se han publicado 996 temas diversos, muchos de ellos ampliados con sus correspondientes enlaces a Internet, repartidos en 12 secciones y 8 subsecciones.

En estas 40 ediciones, todas ellas disponibles en la web de la Fundació Ecologia Emocional <https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/> y en el blog <https://lasolidaridadunbuenremedio.com/>, encontraréis cada uno de los valores-antídotos de la Bondad en Acción, pero sobre todo encontraréis las manos y los corazones de cada una de las personas que ha participado, de manera visible en el contenido y de manera discreta en la difusión, sin ellas no habría estado posible.

Gracias infinitas por vuestro tiempo, vuestra mirada y vuestra generosidad.

Esperamos que os hayan gustado y os puedan continuar siendo útiles.

Sinceramente, os agradecemos vuestra atención.

Enric Segarra, Iolanda Gasques, Jaume Soler y M. Mercè Conangla



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)

