

1 de septiembre de 2026 Enric Segarra Bosch

El 7 de junio de 2014, empiezo a publicar quincenalmente en la revista local de Bellpuig “El Pregoner d’Urgell”, temas relacionados con los valores humanos en una sección titulada “La solidaridad... ¡un buen remedio!”. Durante 10 años se publicaron 225 temas, finalizando el 15 de junio de 2024. Paralelamente, también se editan 16 cuadernos con parte de estos temas, con versiones en castellano y catalán.



El 1 de septiembre de 2016, estreno formalmente en Internet los blogs <https://lasolidaridadunbuenremedio.com/> (en castellano) y <https://lasolidaritatunbonremei.com/> (en catalán), con más de 200 temas que se habían ido publicando durante las semanas previas. También empiezo a publicar vídeos en YouTube.

En junio de 2021, empiezo a publicar, también semanalmente, en Facebook (con un perfil en castellano y otro en catalán) y en Instagram (con un solo perfil bilingüe). Todos ellos se nutren exclusivamente de los temas de mis blogs.

En abril de 2022, empiezo a coeditar mensualmente, con el Institut Bondat en Acció, el boletín digital “Bondad y Solidaridad”, con versiones en castellano y catalán, finalizando en marzo de 2026, habiéndose publicado 40 números en 4 años. Este boletín se nutría principalmente con temas de mis blogs.

El 1 de septiembre de 2026, 10 años después de estrenarse, en cada uno de los blogs hay publicadas 1020 entradas-temas y más de 300 subtemas que están alojados dentro de otras entradas-temas, repartidos en 44 secciones, y siguen creciendo cada semana. Y, esto es lo que motiva este escrito: la celebración del 10º aniversario de los blogs *lasolidaridadunbuenremedio.com* y *lasolidaritatunbonremei.com*.

¿Cuál es el objetivo principal de los blogs y de cuanto los rodea? Hacer llegar a tantas personas como sea posible, la necesidad y conveniencia de ser bondadosos y solidarios en todos los actos de nuestra vida. ¿Cómo? Compartiendo recopilaciones de vidas y acontecimientos ejemplares, reflexiones, buenas noticias, cuentos, frases célebres, humor, iniciativas, conferencias, fotos, vídeos, documentales, escenas de cine, PowerPoints, canciones, etc., relacionados todos ellos con los valores humanos.

Pero, puesto que con sensibilizar y divulgar la parte teórica de la cuestión no es suficiente, sino que también hay que llevarla a la práctica, paralelamente, desde que me jubilé hace 12 años, me dedico a sufragar íntegramente proyectos solidarios de desarrollo en África, con la gestión de la ONG Manos Unidas, como, por ejemplo, construyendo escuelas, centros sanitarios, pozos y fuentes, así como empoderando a colectivos de mujeres vulnerables.

Los resultados de los 12 proyectos solidarios llevados a cabo en África hasta diciembre de 2025 son extraordinarios, con más de 35.000 beneficiarios cada año... y van creciendo. Pero de esto no toca hablar aquí.

Si tuviera que hacer un balance con los resultados de estos 10 años de los blogs, que son 12 si contamos desde que empezó a publicarse la obra “La solidaridad... ¡un buen remedio!”, diría que estoy muy satisfecho, pese a los miles y miles de horas que le he dedicado, sobre todo haciendo investigación para encontrar contenidos dignos de ser compartidos, lo cual ha sido posible gracias a que empecé apenas jubilarme. También estoy bastante satisfecho a pesar de que las visitas diarias a los blogs no se puedan contar en millares.

Puedo afirmar que no he recibido ninguna crítica por tener los blogs, pero sí que he recibido bastantes dudas sobre si ha merecido la pena tanta dedicación para unos resultados no muy generosos en visitas, si los comparamos con otros blogs divulgativos que presumen de miles de visitas diarias. Eso sí, sobre el contenido de los blogs y sus valores humanos, he recibido muchos elogios y felicitaciones, i también un emotivo homenaje público. Pero nunca llegaré a saber a cuántas personas ha beneficiado su contenido: aportando más plenitud en su vida personal así como más bondad y solidaridad hacia las demás personas (que también son algunos de los propósitos de los blogs).

Para mí, el mero hecho de que, de vez en cuando, algunos de los temas del blog puedan despertar en algunas personas que lo visitan sentimientos nobles o emociones ya es una buena compensación.

Una cosa preocupante que me ha pasado estos días es que he querido confeccionar una selección de acontecimientos muy trascendentales ocurridos durante estos 10 años para adjuntarla en este escrito y, al finalizar, me he dado cuenta de que, de los 13 acontecimientos que he elegido, solo 3 o 4 han acabado más o menos bien.

Otro hecho también preocupante que me ha pasado durante estos años, es que cada vez me resulta más difícil encontrar “buenas noticias” importantes en los medios de comunicación para compartirlas, hasta el punto de que he dejado de publicar nuevos temas en la Sección 32 “Buenas Noticias” de los blogs. ¿Es esta la tendencia actual? Ojalá no fuera así, pero... ¡hechos son hechos!

Hablando de sentimientos y de buenas noticias, dejadme divagar un poco. ¿Sabéis qué son los sentimientos, verdad? ¡Claro que sí! Los sentimientos son estados de ánimo que se producen por causas que nos impresionan, y estas causas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. ¿Quién no ha visto, alguna vez, crecer de repente sus sentimientos viendo una película, leyendo un libro, admirando un paisaje u obra de arte, escuchando una canción o una buena información? ¡Todos hemos sentido alguna vez emociones y sentimientos muy sobrecogedores! Pero, desgraciadamente, la mayoría de informaciones que leemos, oímos o vemos suelen ser malas (o negativas); recibimos muy pocas de buenas (o positivas) que nos causen buenos sentimientos y emociones.

Es por esta razón que tengo el blog *lasolidaridadunbuenremedio.com*, y los demás elementos vinculados: para provocar, con su contenido impregnado de valores humanos, sentimientos y emociones que, quizás, tenemos dormidos por falta de práctica. Recomendando, sobre todo, que no nos avergoncemos de emocionarnos, todo lo contrario, puesto que los buenos sentimientos y las emociones nos hacen ser personas más humanas, bondadosas y solidarias.

Tampoco nos debemos privar de llevar a cabo aquellas buenas acciones que nos gustaría hacer por los demás, sean pequeñas o grandes, de tipo monetario, de voluntariado, o tan solo de actitud: ¡aunque se trate solo de saludar a partir de ahora a aquella persona que no habíamos saludado nunca, ya es una mejora bondadosa y solidaria!

Finalmente, quiero deciros que, aunque bastantes de los temas publicados en el blog son de creación propia, la mayoría son de autores ajenos. Por lo tanto, el contenido de buena parte de estos blogs ha sido gracias a los textos, canciones, películas, fotografías y vídeos de muchas personas y entidades que los han creado y los han publicado en Internet y otros medios, habiéndolos yo encontrado y compartido. En buena parte, pues, estos autores son los auténticos “padres de la criatura”, ¡por lo cual les estoy muy agradecido!

ALGUNOS DE LOS COMENTARIOS RECIBIDOS SOBRE EL BLOG *LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM*

Coordinadora de ONGD i altres Moviments Solidaris de Lleida. “Esta semana hemos descubierto un blog en Internet que nos ha entusiasmado. Quizás porque estamos hartas de que los medios den la espalda sistemáticamente a las buenas noticias que pasan cada día, nos encanta descubrir el blog de Enric Segarra “La Solidaridad... ¡un buen remedio!”.

Revista Cooperació Catalana. “Muchas gracias por enviarnos la información y felicitarnos por la enorme tarea de recopilación, sistematización y creación del blog. Realmente es muy completo y está muy bien nutrido de recursos: muchas felicidades. Nos hemos suscrito al boletín de forma que estaremos al corriente de las novedades, y también iremos consultando las informaciones”.

Fundació Ecologia Emocional (Jaume Soler Lleó 14-11-2020). “Hace ya un par de años que, entre los correos que diariamente recibo, apareció uno que me llamó mucho la atención: “La solidaridad, un buen remedio”. Me adentré detenidamente en el mismo y recuerdo que lo disfruté un buen rato. Desde entonces lo espero cada semana. Me dedico al campo de la psicología y también soy escritor. Viajo frecuentemente (ahora mucho menos) y también colaboro con muchas entidades sociales. En muchas de las conferencias o talleres en los que participo y cuando trato el tema de la gratitud y la solidaridad, siempre pongo como ejemplo vuestro boletín que recibo semanalmente. Hoy he pensado que a menudo comento que la gratitud siempre se tiene que manifestar (estoy totalmente convencido) y es por esto por lo que, aunque con un poco de retraso, escribo estas letras para manifestar un GRACIAS con todo el corazón por este trabajo que estás llevando a cabo. Es importante, Enric, que en el mundo haya personas como tú. Sin duda lo hacen más bello y habitable. “La solidaridad un buen remedio”... sin ningún tipo de duda.

ACONTECIMIENTOS MUY RELEVANTES DE LOS ÚLTIMOS 10 AÑOS (9-2016/9-2026)

Enric Segarra Bosch 1 de septiembre de 2026 10º aniversario de <https://lasolidaridadunbuenremedio.com/>

- En el año 2015, llegaron a Europa más de un millón de solicitantes de asilo e inmigrantes por mar, produciéndose la peor crisis migratoria vivida en el continente europeo desde la Segunda Guerra Mundial, creándose un gran sentimiento anti inmigratorio, principalmente entre los simpatizantes de la extrema derecha de muchos países, ya muy “calientes” por la crisis económica y los ataques terroristas islámicos. Este malestar se prolongó hasta el año 2016 y, 10 años después, todavía perduran algunas consecuencias, como por ejemplo el inaudito auge de los partidos de extrema derecha en la mayoría de países europeos y los retrocesos de los derechos humanos hacia los inmigrantes.



- (3-2016) El programa informático con Inteligencia Artificial (IA) AlphaGo, generado por Google DeepMind, ganó al coreano Lee Sedol, campeón mundial de Go (juego de mesa milenario). Durante los diez años transcurridos, se ha desarrollado y ha empezado con fuerza la influencia de la IA en buena parte de las actividades humanas: militar, sanitaria, educativa, financiera, industrial, científica, laboral, intelectual, de ocio... sobre todo de la IA llamada “generativa” (que puede generar contenido original, textos, imágenes, códigos, audios y vídeos, a partir de las instrucciones de los usuarios). Aun así, hay muchas incertidumbres sobre lo que nos deparará la IA, como las posibles pérdidas masivas de lugares de trabajo cualificados, carencia de transparencia tanto del funcionamiento de la IA como de las intenciones reales de las pocas empresas que la desarrollan y dominan, falta de regulaciones que protejan a los ciudadanos de sus abusos ya evidentes, etc.

- (11-2016) Entró en vigor el Acuerdo de París, que es un tratado internacional jurídicamente vinculante sobre el cambio climático, pero la verdad es que no se está implementando con la rapidez e intensidad que haría falta y, los EE. UU., lo ha abandonado por orden de Donald Trump. Durante estos diez años se ha acelerado el cambio climático, que ya venía con fuerza de los años anteriores, con un aumento constante de las temperaturas globales, la intensificación de fenómenos meteorológicos extremos, etc. provocando sequías, desertificaciones, incendios, deshielos, crisis alimentarias y migratorias, entre otras consecuencias.

- (08-2017) Se produjeron en Barcelona y Cambrils dos atentados islamistas con 16 muertos y muchos heridos. El Estado Islámico (ISIS en inglés) reivindicó estos atentados, que fueron llevados a cabo por un grupo de jóvenes musulmanes de segunda generación de Ripoll (Barcelona). Solo en Europa, durante los últimos 10 años, se han producido grandes atentados atribuidos a ISIS: en Bruselas (3-2016, 35 muertos), en Niza (7-2016, 86 muertos), en Berlín (12-2016, 12 muertos), en San Petersburgo (4-2017, 16 muertos), en Manchester (5-2017, 22 muertos), en Moscú (3-2024, 145 muertos). Durante los últimos años, el Estado Islámico ha evolucionado de un califato territorial en Irak y Siria en 2014, que perdió el 2019, hacia una red global de células descentralizadas, sobre todo en el Sahel y en África Occidental.

- (10-2017) Después de celebrarse un referéndum en toda Cataluña sobre si se quería que fuera un estado independiente o no (declarado ilegal por el gobierno y la justicia española y en el cual participaron casi solo las personas independentistas, con un resultado absoluto a favor del sí), el President de la Generalitat de Cataluña, Carles Puigdemont, declaró la independencia de Cataluña del estado español, pero suspendiéndola inmediatamente. Esto afectó mucho la política catalana y española durante mucho tiempo. Más de ocho años después, todo parece más normalizado y con menos radicalidades.

- A partir de 2018, apareció el movimiento #MeToo y sus ramificaciones por todo el mundo, iniciándose en los EE. UU. con la divulgación pública de los acosos sexuales por parte del productor cinematográfico de Hollywood, Harvey Weinstein, a las actrices con las cuales trabajaba. El movimiento “MeToo” se expandió masivamente a partir de un tuit en Twitter de la actriz Alyssa Milano donde decía: “Si te han asediado y agredido sexualmente, escribe “me too” (yo también) en respuesta a este tuit”. La reacción fue altísima en muchos países. Ocho años después, continúan las denuncias por parte de mujeres asediadas por hombres mediáticos o no de la mayoría de los países más desarrollados del mundo, pero, en general, se está mucho más sensibilizado sobre este problema, que parece va disminuyendo.

- A partir de 2018, apareció el movimiento #FridaysForFuture impulsado por la activista de 15 años Greta Thunberg, que se convirtió en el símbolo de la lucha contra el cambio climático. Ocho años después, tanto este movimiento como todas las otras iniciativas para combatir el cambio climático, incluidas las de las Naciones Unidas como por ejemplo el

Acuerdo de París, tienen muchas dificultades por culpa del “negacionismo” del gobierno de Donald Trump de los EE. UU. y otras entidades globales muy poderosas.

- (3-2020) La pandemia Covid-19, paralizó el planeta entero durante meses y provocó muchos millones de muertes. Seis años después, parecen superados los principales problemas sanitarios y económicos que provocó, pero con algunas secuelas sanitarias, económicas y sociales irreparables.

- (8-2021) La retirada de los EE. UU. de Afganistán y el retorno inmediato de los talibanes, están ocasionando graves consecuencias políticas, sociales, económicas y de derechos humanos a sus habitantes, sobre todo a las niñas y mujeres, a las que se les han suprimido casi todos los derechos, como por ejemplo: la educación secundaria, universitaria y profesional; la posibilidad de ejercer la mayoría de trabajos; la obligación de vestir con burka o hiyad; la prohibición de viajar sin el acompañamiento de un familiar masculino; la prohibición de acceder a los parques, practicar deporte o relacionarse socialmente; no pueden elegir con quién se quieren casar y se ha restaurado el matrimonio infantil; se les ha eliminado la posibilidad de acceder formalmente a la justicia y se las ha dejado sin representación femenina en las estructuras gubernamentales y políticas del país; entre otras limitaciones que no paran de crecer cinco años después. Según Amnistía Internacional, Afganistán se ha convertido en una prisión a cielo abierto para todas las mujeres y las niñas.

- (2-2022) La invasión de Ucrania por parte de Rusia, aumentó considerablemente la incipiente guerra que ya existía entre estos dos países y alteró la geopolítica y la economía europeas y mundiales. Cuatro años después, este conflicto bélico, geopolítico y económico, continúa sin que haya ningún indicio de solución. Otros conflictos armados importantes vigentes en agosto de 2026 lo son: en Sudán, el Ejército Sudanés vs. las Fuerzas de Apoyo Rápido; en Myanmar, la Junta Militar vs. grupos armados diversos; en R. D. del Congo, el gobierno vs. el grupo rebelde M23, entre otros; en Yemen, el gobierno oficial, los hutíes y una coalición árabe liderada por Arabia Saudí están en guerra permanente; en Somalia, el gobierno local y otros países que lo ayudan vs. el grupo armado radical Al-Shabab; en Nigeria, el gobierno federal vs. grupos yihadistas; en Burkina Faso, el ejército burkinés vs. grupos yihadistas; más el conflicto eterno de Israel con Palestina (recientemente extendido a Líbano) y el reciente conflicto de EE. UU. e Israel vs. Irán. Y, así, hasta unos sesenta conflictos armados vigentes en todo el mundo.

- (10-2023) A partir de un ataque de la milicia de Hamás contra Israel, se agravó, hasta límites nunca vistos, el conflicto de Israel con Palestina, con muestras contrastadas de genocidio hacia el pueblo palestino, sin que lo puedan parar las Naciones Unidas y con la pasividad de la mayoría de los gobiernos del mundo, posiblemente porque los EE. UU. de Donald Trump están dando todo su apoyo a Israel. Tres años después, el pueblo palestino está derrotado, con la mayoría de infraestructuras y viviendas destruidas, empobrecido, malviviendo mayoritariamente en campos de refugiados y subyugados al estado israelí.

- (1-2025) Donald Trump inició su segundo mandato como presidente electo de los EE. UU. habiendo obtenido más de 77 millones de votos. Después de un año y medio de gobernar, ha cambiado casi todas las normas, acuerdos y límites tanto internos de los EE. UU. como en el ámbito internacional, y ha dejado de asumir las lealtades y compromisos que habían acordado sus antecesores, sean estos compromisos militares, políticos, comerciales, sanitarios, científicos, tecnológicos, culturales, humanitarios, de paz, de cambio climático, etc. Para Donald Trump y sus colaboradores, no cuentan las leyes, ni el bienestar de las personas, ni la diplomacia, solo cuentan el enriquecimiento económico y el poder personal y de su patria (EE. UU.). Esta manera de proceder ha producido, a escala interna de los EE. UU.: una gran polarización entre la población; la deportación de centenares de miles de inmigrantes; la reducción de muchos derechos civiles a los mismos norteamericanos; el recorte de las ayudas públicas a los más necesitados; una continuada inflación por culpa de los aranceles y la nueva guerra de Irán; la concentración en el Presidente de poderes que corresponden a la Justicia y al Legislativo; etc. Y, a escala internacional: la prolongación de muchos de los conflictos bélicos preexistentes y también el inicio de nuevos; el chantaje continuado a la mayoría de países del mundo por medio de los aranceles; la salida de los EE. UU. de más de 50 organismos internacionales como, por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Acuerdo de París sobre el Medio Ambiente, la retirada de los fondos de la Agencia de los EE. UU. para el Desarrollo Internacional (USAID), dejando sin alimentos, vacunas, sanidad, educación y desarrollo a millones de niños y adultos vulnerables de muchos países del Sur; etc.

- Durante estos últimos 10 años, se han expandido muchísimo las energías alternativas como, por ejemplo, la producción de electricidad fotovoltaica y eólica, así como el almacenamiento en baterías, convirtiéndose en las energías más baratas y menos contaminantes. La transición energética hacia estas y otras nuevas fuentes está en marcha en casi todo el mundo, lo cual es una muy buena noticia.