

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 34 – 26 DE SETEMBRE 2025



Quant pesa un floc de neu?
Res, però pot trencar una branca.
Som bells i fràgils flocs de neu.
I, potser, només falti la teva veu,
la meua veu, la nostra veu,
perquè la bondat, aquest ADN del cor,
s'obri camí.

Soler & Conangla - Bondat en Acció



EDITORIAL

EL MEU CREC DE “BONDAT”

Per Jaume Soler i Leonart – Institut Bondat en Acció

Setembre de 2025

Inici d'un nou curs a Fundació Ecologia Emocional.

Moment de tornar a reflexionar els “què”, els “per a què” i els “amb qui”.

Cada estiu hi dedico molt de temps. A mesura que un es fa gran, l'energia també ha de ser mesurada. Penso que no ens podem permetre malbaratar-la en futilitats. El temps, que sempre ha estat valuós, ara esdevé quelcom que s'esvaeix més ràpidament i jo tinc clar que vull anar al que és essencial en el que em resta de vida que, val a dir, espero que sigui molt llarga i plena.

Quan la Iolanda Gasques, que lidera amb generositat l'Observatori de Bondat en Acció, m'ha demanat l'editorial d'inici de curs, el primer que he pensat ha estat compartir algunes coses en què jo “crec” (entenent-ho com el que penso, sento i miro de fer) en aquests moments sobre la bondat.

CREC...

Que no hi ha cap sentit més intel·ligent per orientar-nos a la vida que en la direcció de la bondat, entenent-la com la cura respectuosa i sensible a tota vida humana i natural.

Que sense acció bondadosa, tota vida i tot pensament només resta com a potencialitat, però que és quelcom no viscut i, per tant, ni experimentat ni transformador.

Que el que ens explica com a persones són les accions bondadoses concretes que fem a la vida, la qualitat de les persones de què ens envoltem, i a què dediquem el nostre temps lliure i generosament per a millorar el nostre món.

Per això, més que mai us animo a fer un pas en la direcció d'ajudar que Fundació Ecologia Emocional pugui continuar sent més social que mai.

Us necessitem per a poder fer-la sostenible. Us necessitem per a poder continuar sembrant valors de bondat, d'amor i humanisme. Ens hi vols acompanyar?

REFLEXIONS BREUS

AVÍS A LECTORS NAVEGANTS

... És interessant dedicar encara que siguin unes pàgines a reflexionar sobre l'inici del nostre Univers, el meravellós de l'aparició de la vida i de l'evolució que ha fet possible aquesta realitat: avui ets tu aquí, algú únic que mai es tornarà a repetir, un ésser improbable, nascut malgrat les dificultats a les quals, per a sobreviure i néixer, han hagut de fer front tots els teus antecessors. No ets tan sols el fruit dels teus pares, sinó el somni de transcendència de milers i milers de persones que han nascut abans que tu i viscut en tots els temps i èpoques, que han tingut la voluntat de viure i procrear, que han lluitat, estimat i mort. Tu ets la següent baula en la seva cadena.

Malgastaràs l'oportunitat de deixar el teu llegat? Seràs figurant o protagonista en aquesta vida que se t'ha donat?

El que passa en el món et concerneix, el que ha passat et condiciona, el que vindrà depèn en bona part de tu i de quin tipus de respostes vagis donant.

El teu univers individual no és físic sinó mental: has de crear, créixer i creure a més de donar-li sentit. De tu depèn allò en què es converteixi perquè t'estàs construint amb cada pas que dones, amb les teves respostes o la teva passivitat. **Tens el món i la vida que dia a dia crees per a tu.** No val a dir: "És que no depèn de mi"; "És que és inevitable"; "És que no puc"; "És que no és possible"; "És massa difícil, costa molt"... perquè sí que depèn de tu; sí que ho pots fer millor; sí que pots més si vols; sí que pots iniciar un moviment per a fer-lo possible; i a més... d'on has tret la idea que viure sigui fàcil? Gestionar-se un mateix no ha estat fàcil mai i, a partir d'aquesta autogestió, influir en la resta del món menys encara. És a dir, que ja n'hi ha prou de queixes!

És l'hora de despertar. És legítim que dubtis, però passa a l'acció. Aquest és un dels objectius que et proposem amb aquest llibre-despertador...

Mercè Conangla i Jaume Soler. Del llibre Corazón que siente, ojos que ven – Zenith/Planeta



L'OCELLET I LA POSTAL D'AGRAÏMENT

Has salvat alguna vegada la vida d'un ocell?
Has recollit algun cop un ocell que havia entrat ferit o malalt per la teva finestra, o que potser havia topat amb el teu cotxe, o que havies trobat a alguna cuneta?

Ho has fet?

I, després, n'has tingut cura?

L'has alimentat, has procurat guarir-lo?

I, un cop guarit, has obert la finestra perquè marxés?

Com t'has sentit, quan l'has vist enlairar-se volant?
Molt bé, oi?

És clar, potser no has tingut l'ocasió de fer això, però segur que no et costa imaginar que, si ho haguessis fet, t'hauries sentit així de bé.

A gust amb tu mateix. Felicitat.

I que després no estaries mirant cada dia la bústia, esperant trobar-hi una carta o una postal d'agraïment de l'ocell, o de la seva família.

Oi que no?

Ni diries cada cop que sonés el telèfon:

–Punyeta, no és l'ocell, com a mínim em podria fer una trucadeta d'agraïment!

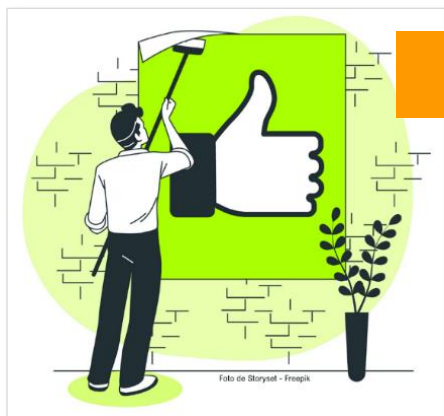
Ni esperaries que pel teu aniversari t'enviés algun regalet.

Oi que no se t'acudiria res d'això?

Ni hi pensaries.

Senzillament... estaries content!

Adaptació d'un exemple de Bernie Siegel.



BONES PRÀCTIQUES

OCTAVO ANTÍDOTO DE LA BONDAD EN ACCIÓN

SER AMABLE: LA POSIBILIDAD DE COMUNICAR LA BONDAD A TRAVÉS DE LA CONSTRUCCIÓN DE COMPORTAMIENTOS AFABLES EN LA UNIVERSIDAD

Por Víctor Manuel Santos L. – Observatorio Bondad en Acción

“Sé amable, porque cada persona que conoces está librando una batalla más difícil.” Platón

La amabilidad puede ser definida como un valor que hace referencia a actos humanos de apoyo, ayuda o comportamientos afables hacia otros sin esperar algo a cambio, teniendo una aproximación muy cercana a la idea de bondad y prosocialidad.

Ser amable implica un buen número de matices o expresiones que van desde la cortesía, la gentileza, la afabilidad, la simpatía, la delicadeza, el respeto, el civismo, los buenos modales, el buen comportamiento y hasta la denominada buena educación. La amabilidad además mantiene una estrecha relación con el *buentrato* (así con una sola palabra, como propone Fina Sanz en su texto del mismo nombre) que integra aspectos como el reconocimiento, la empatía, la comunicación efectiva, la interacción igualitaria y la negociación.

Así es, porque la amabilidad es una puerta de entrada para las relaciones saludables con mis semejantes y también con otras especies y con el mundo en general. A partir de una sonrisa, de un saludo afable, de un gesto de aceptación, de una información proporcionada, o hasta de un beso o abrazo, se puede mostrar la amabilidad. Cabría señalar que la amabilidad puede ser la característica distintiva de una persona.

La amabilidad detona muchas otras manifestaciones de la bondad, como ya hemos descrito en artículos anteriores como por ejemplo la **ternura**, la **compasión**, la paz o la **gratitud**, siendo un rostro que le da visibilidad a los actos bondadosos.

En la investigación que hemos venido reseñando en gacetas anteriores, aplicada al contexto universitario en México, hemos podido percatarnos, lo importante que es reconocer cada uno de los ingredientes de la bondad, promovidos por Soler y Conangla, adentrándonos en el mundo de los estudiantes universitarios y sus apreciaciones frente a la Bondad en Acción.

De esta manera nos toca ahora plantear cómo se reconoce y valora la amabilidad en el espacio estudiantil de la UPN Unidad 095, a partir de las respuestas obtenidas en el cuestionario que sobre Bondad en Acción se aplicó.

Los resultados para este Valor Antídoto, que es la amabilidad, nos dejan un buen sabor de boca porque la mayor parte de los reactivos exhiben una predisposición o tendencia positiva hacia la amabilidad por parte de los jóvenes encuestados, confiando, como lo hemos hecho en todo este registro de respuestas, en la sinceridad de quienes dieron su voz por medio de sus respuestas.

Si, la amabilidad se expresa a través del saludo ya sea cuando se llega a un lugar o cuando la persona se retira, las respuestas mostraron que cerca del 90 por ciento lo hace al llegar y más del 90 por ciento lo hace al retirarse... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/octavo-antidodo-de-la-bondad-en-accion/>



ACTES DE BONDAT

Los 8 de Parla, unos adolescentes que superaron sus miedos para salvar una vida en Irlanda.

<https://www.epe.es/es/madrid/20250609/8-parla-adolescentes-superaron-miedos-118429722>

Niña de 12 años planta 150.000 árboles y se convierte en líder de la reforestación.

<https://lacarabuenadelmundo.com/nina-de-12-anos-planta-150-000-arboles-y-se-convierte-en-lider-de-la-reforestacion/>

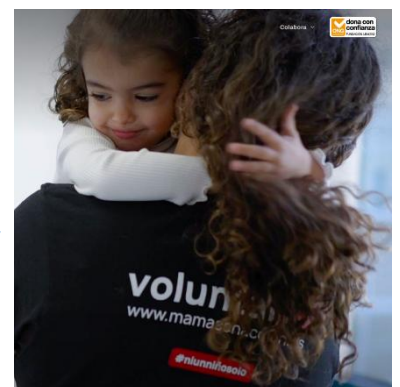


Un empresario asturiano contrata a un sintecho que llevaba más de dos años viviendo en el aeropuerto de Barajas: "Me llamó la atención".

https://www.lne.es/oriente/2025/05/22/empresario-asturiano-contrata-sintecho-llevaba-117706522.html?_gl=1*1vvmahk*_ga*ODczNDcwOTA4LjE3NTc1ODk3Nzc.*_ga_71ET1EHMBL*cze3NTc1ODk3NzYkbzEkZzAkdDE3NTc1ODk3NzYkajYwJGwwJGgw

Mamás en Acción lanza la campaña 'El amor cura' con motivo del Día del Niño Hospitalizado.

<https://www.cuentamealgobueno.com/2025/05/el-amor-cura/>



Una estadounidense que vive en Málaga muestra lo que más le sorprendió durante el apagón masivo: "Impactante".

<https://as.com/actualidad/sociedad/una-estadounidense-que-vive-en-malaga-muestra-lo-que-mas-le-sorprendio-durante-el-apagon-masivo-impactante-n/>



PERSONES SOLIDÀRIES

LLUITANT PER LA IGUALTAT, FRANCES WILLARD (1839-1898)

La història de Frances Willard va ser la història d'una dona compromesa amb la lluita contra les injustícies socials i a favor dels drets de les dones. Treballadora incansable, durant dècades, es va bolcar a denunciar una de les xacres més dramàtiques de la societat, l'alcoholisme, considerat com la punta de l'iceberg de la violència domèstica i de milers de drames personals. Com a presidenta de l'organització cristiana Woman's Christian Temperance Union, Frances Willard va advocar per la igualtat entre homes i dones i no va deixar de lluitar per aconseguir aquesta igualtat en tots els àmbits de la societat.

Frances Elizabeth Caroline Willard va néixer el 28 de setembre de 1839 a Churchville, Nova York. Els seus pares, Josiah Flint Willard, granger i legislador, i Mary Thompson, professora d'escola, la van batejar amb el nom de Frances en honor a la novel·lista anglesa Frances Burney. A més de Frances, la parella va tenir tres germanes, una de les quals va morir prematurament. Durant la seva infància, la família de Frances va canviar diverses vegades de residència, condicionats per la mala salut del seu pare. En aquella època, els Willard es van acostar a les creences metodistes. Frances i la seva germana Mary van estudiar en un institut de Milwaukee on la seva tia exercia de mestra després d'haver estat educades a casa per la seva pròpia mare... (Segueix a l'enllaç, en castellà)

<https://www.mujaresenlahistoria.com/2018/08/frances-willard.html>



DILEMES ÈTICS

DILEMES ÈTICS - Soraya Hernández – Revista Valors
<https://valors.org>

Les famílies d'un centre educatiu de Barcelona rebutgen la instal·lació molt a prop d'un alberg per a persones sense llar i amb addiccions a les drogues i a l'alcohol. És justa la decisió?

UN ALBERG PER A TOXICÒMANS A PROP D'UNA ESCOLA?

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/08/09/un-alberg-per-a-toxicomans-a-prop-duna-escola/>

BONES NOTÍCIES

La conmovedora història de Adrià, qui donó su riñón de forma altruista: su gesto consiguió cinco trasplantes en cadena.

https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/conmovedora-historia-adria-quien-dono-rinon-forma-altruista-gesto-consiguio-cinco-trasplantes-cadena_20250531683b2c187b27927d3db743dc.html



Cumbre de la ONU en Sevilla: se cierra un compromiso global por el desarrollo mientras EE.UU se desmarca.

<https://www.enpositivo.com/2025/07/03/cumbre-de-la-onu-en-sevilla-se-cierra-un-compromiso-global-por-el-desarrollo-mientras-ee-uu-se-desmarca/>

La solidaridad que surge entre el fuego: vecinos y desconocidos se movilizan para ofrecer ayuda a quienes lo han perdido todo.

https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/solidaridad-que-surge-fuego-vecinos-desconocidos-movilizan-ofrecer-ayuda-quienes-han-perdido-todo_20250814689e3fbddb588163100340f6.html

Buenas noticias: nuestra galaxia no va a chocar con Andrómeda.

https://www.europapress.es/ciencia/astronomia/noticia-buenas-noticias-galaxia-no-va-chocar-andromeda-20250602174138.html#google_vignette

Global: Los Estados miembros de la ONU reafirman su compromiso con la igualdad de género en un entorno de reacciones contrarias a los derechos humanos.

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/global-los-estados-miembros-de-la-onu-reafirman-su-compromiso-con-la-igualdad-de-genero-en-un-entorno-de-reacciones-contrarias-a-los-derechos-humanos/>

ALTRES SOLIDARITATS

EL REPTE DE POSAR FI AL "PREN, FABRICA, UTILITZA I LLANÇA"

Pilar Rego <https://www.nuevatribuna.es>



Un creixement econòmic que té com a meta el benefici empresarial està fonamentat en l'augment indiscriminat de la competitivitat en el mercat internacional, en la reducció dels costos de producció a compte de la rescissió de contractes laborals, en la substitució del treball per tecnologia, en un major dèficit comercial i en una total i absoluta incapacitat per a afavorir el desenvolupament dels països pobres.

El capitalisme globalitzat fomenta mercats de treball volubles, deslocalització, innovació tecnològica mancada de recerca i desenvolupament en sistemes sustentables, multinacionals amb quotes de poder desmesurades, a més d'una profunda bretxa econòmica entre països desenvolupats i subdesenvolupats; és un sistema que busca el benefici a curt termini -reduint drets i costos laborals- i anteposa la voluntat dels interessos privats -tant del capital especulatiu com el de les empreses transnacionals- al benestar col·lectiu, afavorint i fomentant la desigualtat.

El responsable del desenvolupament sostenible i actual vicepresident primer de la Comissió Europea, Frans Timmermans, alertava el 2016 sobre la invalidesa de l'actual enfocament del "pren, fabrica, utilitza i llança". El temor que els països es vegin afectats per majors desequilibris, tant geopolítics com econòmics, és ja una realitat... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/01/11/el-repte-de-posar-fi-al-pren-fabrica-utilitza-i-llanca/>

CANÇONS

EL JORN DELS MISERABLES Lluís Llach

Que poques paraules tinc
i les que us dic són tan gastades...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/01/24/50-03-132-el-jorn-dels-miserables/>

SÓLO LE PIDO A DIOS Ana Belén

Sólo le pido a Dios
que la guerra no me sea indiferente...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2016/12/09/50-02-007-solo-le-pido-a-dios/>

BON HUMOR

MONÓLOGO MAL LEÍDO Les Luthiers

Un conocido critico se resfrió... SE REFIRIÓ A
MASTROPIERO...

<https://www.youtube.com/watch?v=wvy6lDiG7oY&t=46s>

RECURSOS AMB VALORS

LLIBRES

CAMBIO CLIMÁTICO EMOCIONAL

M. Mercè Conangla i Jaume Soler

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/publicacions/cambio-climatico-emocional/>

VÍDEOS

UN SIMPLE ACTO DE CARIDAD

No et deixarà indiferent, ens mostra el que es
pot arribar a aconseguir sent amable i generós
amb altres persones.

<https://www.youtube.com/watch?v=-vfqubQL8mY>

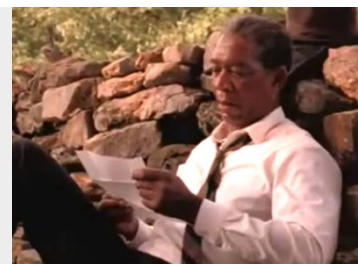
PEL·LÍCULES

Escena de CADENA PERPÉTUA (Final)

Acusat de l'assassinat de la seva dona, Andrew Dufresne (Tim Robbins),
després de ser condemnat a cadena perpétua, és enviat a la presó de
Shawshank.

Amb el pas dels anys aconseguirà guanyar-se la confiança del director del centre i el respecte dels
seus companys de presó, especialment de Red (Morgan Freeman), el cap de la màfia dels suborns.

<https://www.youtube.com/watch?v=D3KvreGly0g&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=12>



CONFERÈNCIES

VICTÒRIA CAMPS: CONVERSA AMB IÑAKI GABILONDO

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/12/30/conferencia-de-victoria-camps/>

DOCUMENTALS

LA PESADILLA DE LOS DESECHOS NUCLEARES

<https://www.documentales-online.com/la-pesadilla-de-los-desechos-nucleares-la-noche-tematica/>



AIXÒ NO ES FA

MÚSCULS, COTXES, “MINDSET” MILIONARI: EL FRAU DE L'HOMME FET A SI MATEIX

Les estafes piramidals i els esquemes Ponzi són estafes amb un gran recorregut. Ara, sota una forma de masculinitat reaccionària, cos hipertrofiat, ostentós i amb “ment de tauró” arriba als joves a través de les xarxes socials... (Segueix a l'enllaç)

<https://catalunyaplural.cat/ca/musculs-cotxes-mindset-milionari-el-frau-de-lhome-fet-a-si-mateix/>

EDITORS

El blog <https://lasolidaritatunbonremei.com/> d'Enric Segarra Bosch, és una recopilació de vides i esdeveniments exemplars, reflexions, contes, frases cèlebres, humor, iniciatives, conferències, fotos, vídeos, documentals, escenes de cinema, PowerPoints, cançons, etc., relacionats tots ells amb la solidaritat i altres valors humans, del qual es nodreix, en part, aquesta Newsletter. També hi ha una versió en castellà:

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/>

Enric Segarra coordina **Bondat i Solidaritat**.



INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

Jaume Soler, Xavier Guix i Mercè Conangla són els creadors de l'**Institut Bondat en Acció** de la **Fundació Ecologia Emocional** del qual neixen dos Observatoris: Barcelona i Mèxic, liderats per Iolanda Gasques, Liana Cerati i José Luis Vieyra. La seva missió és posar el focus en la bondat com a valor imprescindible per a la supervivència, benestar i qualitat de vida de tot ésser viu, humà, animal o planta. Educar en l'amor i en la cura a la vida és un dels nostres objectius clau. Aquesta Newsletter és una de les accions proposades. Esperem que ens ajudeu a sembrar aquestes llavors en moltes persones.

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/institut-bondat-en-accio/>

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/>

[@institutodelabondadenaccion](https://www.instagram.com/institutodelabondadenaccion/)

