

# BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 39 – 27 DE FEBRER 2026



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

### LA INDIFERÈNCIA COM A CRIM QUOTIDIÀ

#### La indiferència mata, la bondat incomoda

Àngels Ferrao – Institut Recerca Ecologia Emocional i Creixement Personal

Vivim envoltats de dolor i, tanmateix, continuem endavant com si res. Veiem persones sense sostre a terra, sentim crits darrere de les parets o guerres transmeses en alta definició com si es tractés d'un videojoc. No és manca d'informació: és excés d'indiferència. I aquesta indiferència, lluny de ser neutral, s'ha convertit en una manera sofisticada de violència.

La indiferència és avui el crim perfecte: no deixa empremtes visibles ni genera culpables clars. Es disfressa de prudència, de cansament moral, de "no ficar-se". Però les seves conseqüències són devastadores. Mata al migrant que no es rescata, a l'ancià que mor sol, a l'assetjat que ningú defensa. Mata lentament al planeta i, de pas, ens va endurint per dins fins a convertir-nos en espectadors de la nostra pròpia deshumanització.

Ens entrenen per a no sentir. Des de petits aprenem que plorar incomoda, que implicar-se porta problemes, que la neutralitat és sinònim de maduresa. Més tard, la saturació d'imatges, la burocràcia i l'activisme de sofà acaben d'anestesiarnos. Mirem sense veure. Sentim durant cinc segons. Després continuem amb la nostra vida.

Però hi ha alguna cosa que encara incomoda més que la violència: la bondat autèntica. Perquè la bondat no és caritat ni gest decoratiu. No és donar el que sobra per a tranquil·litzar la consciència. La bondat verdadera és justícia, compromís, acció i això obliga a mirar-nos al mirall, a reconèixer la nostra passivitat, a acceptar que no fer res també és prendre partit.

Per això la bondat molesta perquè trenca la coartada del "No es pot fer res", perquè demostra que sí podem fer alguna cosa si volem. I perquè en un món que normalitza la indiferència, fer el bé s'ha tornat un acte profundament subversiu.

La pregunta ja no és què passa al món. La pregunta és què ens passa a nosaltres mentre passa. Perquè la indiferència mata i només la bondat —incòmoda, valenta i activa— pot salvar alguna cosa del que encara som.

## REFLEXIONS

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

Iñaki Alegría Coll – Uno Editorial

#### **MULIENA, LA NENA DEL BIDÓ GROC QUE SOMIAVA AMB UN LLAPIS**

“No sols de pa viu l'home. Jo, si tingués gana i estigués desvalgut al carrer no demanaria un pa; sinó que demanaria mig pa i un llibre.” *Federico García Lorca*

Són les sis del matí. Les 0 hores en horari d'Etiòpia. Comença el dia amb el primer raig del sol. Però per a la Muliena fa temps que ha començat el dia.

El primer raig de sol il·lumina l'aigua que brolla de la font i cau dins del bidó que en el seu moment va ser groc, a causa del transport d'oli de palma, i que el seu marró actual disfressa el seu color original.

La Muliena s'aixeca abans que el sol perquè el primer raig la trobi ja recollint l'aigua. Haurà recorregut a peu els quilòmetres que separen el seu llogaret de la font. No sap la distància que hi ha, tan sols que triga tres hores.

Vol ser la primera, estalviar-se les cues que es formen per així poder tornar aviat a casa amb el bidó d'aigua a la seva esquena i poder començar a escriure la seva història.

Vol aprendre a escriure i forjar el seu camí. El seu somni implica estudiar medicina per a cuidar el seu poble i que no morin més dones en donar a llum, com va morir la seva mare, a qui mai va conèixer. “M'agrada escriure, m'agrada aprendre, m'agrada anar al col·legi. Ho faré per la meva mare, i per totes les mares del poble, perquè ningú hauria de morir en donar vida.”

Grinyolen les oxidades rodes del carromato de troncs de fusta en avançar sobre el terreny pedregós. Sona el contingut líquid a l'interior de dos grans bidons de color terra. Asseguda a la vora, la jove vesteix una tela de colors indefinibles. Probablement en el seu moment van ser vius i alegres grocs, vermells i verds. Avui són una barreja de marrons i grisos discontinus difuminats entre els trencaments, pegats i pedaços.

De sobte, un accelerat camió avança sense pietat el pesat transport de la Muliena. Al seu pas aixeca un dens núvol de pols que l'obliga a detenir-se, tossir, parpellejar, plorar, asseure's i beure del bidó marronós.

Obre el tap, l'interior del bidó manté el mateix color grisenc que l'exterior i es fon amb el líquid tèrbol que hauria de ser transparent. Sense pensar ni dubtar li fa un glop, és el que beu cada dia.

És la convivència entre dues realitats. La riquesa que cobreix de pols la pobresa i l'impedeix continuar avançant.

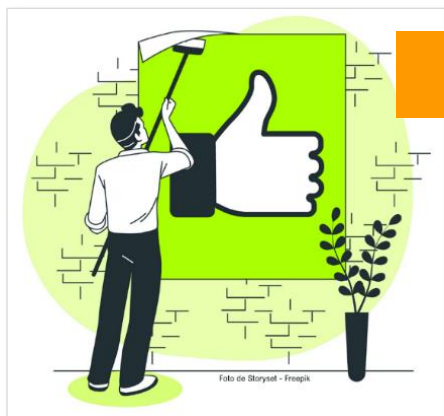
L'amo del camió, sense detenir-se, accelera sense pietat. Té pressa per arribar al destí per a guanyar diners i començar com més aviat millor el nou trajecte per a aconseguir més riquesa. Mentre l'avarícia dels amos del camió fa que corrin més i més per a fer més trajectes, la Muliena continua aturada mentre s'acosta a una dona asseguda a la cantonada. Li dona la mà. L'aixeca. És una dona gran, coberta d'ossos sense múscul, massa feble per a poder caminar. Amb delicadesa l'ajuda a pujar al seu humil carruatge, a la intempèrie, cobert de pols.

La humanitat no té pressa.

Els accelerats camions no van veure la dona i a més la van cobrir de pols. Mentre la Muliena, amb el seu carromato, es va detenir davant la presència de la dona, li va donar la mà, la va ajudar a aixecar-se, li va donar aigua de vida i la va pujar al seu carromato.

La humilitat t'obliga a parar, deixar anar els diners per a donar acolliment, amor i humilitat.





## BONES PRÀCTIQUES

### 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/decimo-antidoto-de-la-bondad-en-accion/>



## ACTES DE BONDAT

**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](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](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](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](https://www.larazon.es/economia/centimo-centimo-23-millones-ong_20260206698591849243cc133c36366a.html)

## PERSONES SOLIDÀRIES

### LA DEFENSORA DEL VOT FEMENÍ, CLARA CAMPOAMOR (1888-1972)



Feminista, advocada, política, compromesa amb els seus ideals fins a l'últim dia de la seva vida, Clara Campoamor és una de les grans figures de la història del segle XX al nostre país. Quan les dones eren una exagerada minoria en les universitats espanyoles, Clara va aconseguir fer-se un forat i es va llicenciar en dret. Quan elles rarament exercien, Clara va treballar com a advocada i va tramitar els primers divorcis. Quan les dones no existien en el Parlament, ella va entrar en l'hemicicle defensant els seus drets. Quan fins i tot hi havia dones que no acceptaven el vot femení, Clara Campoamor va lluitar per aconseguir-lo.

#### Un llarg camí cap a la universitat

Clara Campoamor Rodríguez va néixer a Madrid el 12 de febrer de 1888. Filla d'un comptable, Manuel Campoamor, i una costurera, María Pilar Rodríguez, Clara no va poder estudiar de joveneta com hauria volgut. Amb tretze anys quedava òrfena de pare pel què va haver d'abandonar els seus estudis i ajudar la seva mare cosint, com a dependent i telefonista... *(Segueix a l'enllaç, en castellà)*

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

**ATENCIÓ:**  
El pròxim número de  
Bondat i Solidaritat, el 40,  
serà el darrer que es publicarà,  
després de 4 anys d'existència.



## DILEMES ÈTICS

DILEMES ÈTICS - Soraya Hernández – Revista Valores

<https://valors.org>

Una noia de dotze anys, víctima d'una agressió sexual, decideix realitzar una interrupció voluntària de l'embaràs, però els metges li practiquen una cesària al cap de 24 setmanes de gestació. És ètic?

### UN EMBARÀS NO DESITJAT

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2026/01/03/un-embaras-no-desitjat/>

## EL VALORS HUMANS



### QUÈ SÓN ELS VALORS?

Els valors són aquells principis, virtuts o qualitats que caracteritzen a una persona, una acció o un objecte que es consideren típicament positius o de gran importància per un grup social.

Els valors són aquelles qualitats que es destaquen en cada individu i que, al seu torn, l'impulsen a actuar d'una manera o altra perquè formen part de les seves creences, determinen les seves conductes i expressen els seus interessos i sentiments.

En aquest sentit, els valors defineixen els pensaments de les persones i la manera com desitgen viure i compartir les seves experiències amb els que els envolten.

Tot i això, també existeix una sèrie de valors que són compartits per la societat i que estableixen els comportaments i actituds de les persones en general, amb l'objectiu d'aconseguir el benestar col·lectiu.

Per tant, els valors es poden classificar per la seva importància segons les prioritats de cada persona o de la societat.

Entre els valors més importants, destaquen els valors humans (1) perquè tenen més gran reconeixement i repercussió en els diferents grups socials. Aquests valors es relacionen amb l'ètica, el respecte, la tolerància, la bondat, la pau, la solidaritat, l'amistat, l'honestat, l'amor, la justícia, la llibertat, l'honradesa, entre altres... *(Segueix a l'enllaç, molt complet)*

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/03/08/els-valors/>

## ALTRES SOLIDARITATS

### 100 CITES DE L'ENCÍCLICA DEL PAPA FRANCESC SOBRE ECOLOGIA: "LAUDATO SI", SOBRE LA CURA DE LA CASA COMUNA"



[www.catalunyareligio.cat](http://www.catalunyareligio.cat)

-«Laudato si', mi Signore» – «Lloat sigueu, Senyor meu», cantava sant Francesc d'Assís. En aquest formós càntic ens recordava que la nostra casa de tots és també com una germana, amb la qual compartim l'existència, i com una mare bella que ens acull entre els seus braços. (1)

-Aquesta germana clama pel dany que li provoquem a causa de l'ús irresponsable i de l'abús dels béns que Déu hi ha posat. Hem crescut pensant que érem els seus propietaris i dominadors, autoritzats a espoliar-la. (2)

-Davant la deterioració ambiental global, vull adreçar-me a cada persona que habita aquest planeta. En la meva exhortació *Evangelii gaudium*, vaig escriure als membres de l'Església amb vista a mobilitzar un procés de reforma missionera encara pendent. En aquesta encíclica, intento especialment entrar en diàleg amb tothom a propòsit de la nostra casa de tots. (3)

-La destrucció de l'ambient humà és una cosa molt seriosa, perquè Déu no sols va encomanar el món a l'ésser humà, sinó que la seva pròpia vida és un do que ha de ser protegit de diverses formes de degradació. (5) *(Segueix a l'enllaç)*

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/04/26/laudato-si-en-100-cites-lenciclica-ecologica-del-papa-francesc/>

## CANÇONS

### HI HAVIA UN JARDÍ Marina Rossell

Hi havia un jardí, molt net, que era la Terra;  
que brillava, sencer, com un fruit protegit...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/03/02/50-03-115-hi-havia-un-jardi/>

### LIBRE TE QUIERO Amancio Prada

Libre te quiero  
como arroyo que brinca  
de peña en peña...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2017/06/02/50-02-034-libre-te-quiero/>

## BON HUMOR

### HUMOR: IMMIGRANTS, RICS I POBRES, ETC.

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

## PEL·LÍCULES

### Escena de QUE 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>



## RECURSOS AMB VALORS

### LLIBRES

#### EL CANSAMENT MORAL

Jaume Soler – M. Mercè Conangla

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/publicacions/el-cansament-moral-cat/>

### VÍDEOS

#### EL FORASTER

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

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

## CONFERÈNCIES

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

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

## DOCUMENTALS

### EL INFIERNO DEL FRACKING

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



## AIXÒ NO ES FA

### LA INSOLIDARITAT

La **insolidaritat** (definicionabc.com) és l'actitud d'indiferència social d'aquella persona que es deixa portar per l'individualisme i mira cap a una altra banda, evitant implicar-se en assumptes socials en els quals pot aportar el seu granet de sorra per a la construcció del bé comú.

La insolidaritat mostra la distància emocional d'aquell que viu tancat en la seva pròpia bombolla de confort per viure pendent del seu propi ego.

La insolidaritat no solament pot mostrar-se a través del pla material sinó també mitjançant l'actitud emocional. Per exemple, una persona pot no mostrar la seva col·laboració cap a un amic que està sofrint un mal moment personal.

A vegades, la insolidaritat sembla un corrent que està motivat per l'entorn, és a dir, a les grans ciutats pot existir una major indiferència social davant l'anonimat extrem que produeix caminar pel carrer sense trobar-te amb amics o familiars.

En aquest context, cadascú va a la seva i viu pendent del seu propi rumb. Una actitud d'insolidaritat és mirar amb indiferència a captaires que demanen almoïna al carrer... *(Segueix a l'enllaç)*

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/03/19/la-insolidaritat/>

## 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/)

