

# SOLIDARIDAD. Tu Red Social con Impacto Real.

20 de diciembre - DÍA INTERNACIONAL DE LA SOLIDARIDAD HUMANA

## ¿Qué es la solidaridad?

La Solidaridad puede ser definida como un **valor y principio** que se refiere a la **unión entre personas** y al **apoyo mutuo** para lograr un **bien común**, especialmente en momentos de **dificultad, crisis o injusticia**. Implica el reconocimiento de una **responsabilidad compartida** hacia los demás, movilizando a la **comunidad** para actuar en favor de los más vulnerables o desfavorecidos.

## ¿Por qué celebramos hoy su día internacional?

Para la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU, 2000), la solidaridad es uno de los **valores fundamentales y universales** en que deberían basarse las **relaciones entre los pueblos en el siglo XXI**, para que quienes sufren o tienen menos puedan contar con la ayuda de los que están más acomodados.

Por ello, en 2005, se declaró el **20 de diciembre como Día Internacional** de la Solidaridad Humana (ONU, 2005); en el marco de las **Iniciativas Específicas en la Lucha contra la Pobreza**, en la que se reconocía la importante contribución que podía hacer el Fondo de Solidaridad Mundial (ONU, 2002) a los Objetivos de Desarrollo del Milenio que pretendían reducir a la mitad el porcentaje de personas que vivían con menos de 1 dólar al día y el porcentaje de personas que padecían hambre en el mundo para 2015.

Desde entonces, los Objetivos de Desarrollo del Milenio han dado paso a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 y la celebración de este día se mantiene.

## ¿Cómo celebrar este día?

Te proponemos dos acciones para celebrar este día.

- **Reflexionar** sobre la situación global y nacional en cuanto a los ODS\*\*\*.
- Y, ponerte en marcha. **SOLIDARÍZATE.**

\*\*\*Al final del documento encontrarás 3 lecturas recomendadas.

## ¿Por dónde empiezo?

**Elije un ámbito.** Podemos distinguir diferentes formas de Solidaridad según el ámbito de acción y el contexto. Una posible clasificación y algunas propuestas son las siguientes:

- **Global o Internacional:** Se refiere al apoyo a personas de otros países, especialmente en situaciones desfavorecidas, de crisis, víctimas de desastres naturales o conflictos.
  - Colabora con campañas humanitarias y organizaciones que actúen a nivel mundial.
- **Social:** Es la dirigida a causas similares dentro del país.
  - Acérdate a organizaciones y asociaciones que desarrollen programas de ayuda, donaciones o movimientos sociales.
- **Comunitaria o Vecinal:** Se desarrolla en el ámbito más cercano, en los vecindarios, comunidades locales o en tu propia comunidad universitaria.
  - Colabora en iniciativas para mejorar la limpieza, apoyar a los más desfavorecidos y acompañar a personas de distintos colectivos.
- **Familiar/colectiva:** Es la dirigida a las personas de tu entorno más cercano, familiares, amigos y compañeros.
  - Ayúdale no solo con cosas materiales; el acompañamiento, la escucha activa y el apoyo son formas de solidaridad.
- **Ambiental:** son las acciones encaminadas a cuidar, proteger el medio ambiente y asegurar su sostenibilidad para las generaciones futuras.
  - Participa en acciones de limpieza del medio natural, de reducción de la huella de carbono, de conservación y mejora del medio ambiente.

¿Todavía no lo tienes claro? **Acércate a las áreas de voluntariado y cooperación, sostenibilidad o promoción de la salud de tu universidad, seguro que pueden ayudarte...**

## ¿Por qué ser solidario? Y... ¿qué tiene que ver con la promoción de la Salud?

- **Por Salud.** La Organización Mundial de la Salud define Salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no se limita únicamente a la ausencia de enfermedad o dolencia.” **Practicar la Solidaridad puede contribuir a mejorar tu salud social, mental y física:**
  - Amplía tu red social.
  - Te hace sentir útil y mejora tu autoestima.
  - Te mantiene activo y reduce tu sedentarismo.
  - Te conecta con el mundo real y sus problemas.
  - Te ayuda a desarrollar habilidades como las SOFT SKILLS.
- **Y, por construir un mundo mejor para todos.**

**¡CONÉCTATE A UNA RED SOLIDARIA!**

## LECTURAS RECOMENDADAS:

- Consulta todas las publicaciones de la biblioteca de la ONU con respecto a cada uno de los ODS: <https://www.un-ilibrary.org/content/sdgs>
- Revisa el último informe de los ODS publicado en 2025:  
<https://doi.org/10.18356/9789211071597>
- Comprueba la situación de España en cada uno de los 17 ODS a través de la web del Instituto Nacional de Estadística:  
<https://www.ine.es/dyngs/ODS/index.htm>

## Referencias Bibliográficas:

Asamblea General de las Naciones Unidas. (2000). Declaración del Milenio (Resolución no.55/2).

<https://docs.un.org/es/a/res/55/2>

Asamblea General de las Naciones Unidas. (2002). Establecimiento del Fondo Mundial de Solidaridad (Resolución no.57/265). <https://docs.un.org/es/A/RES/57/265>

Asamblea General de las Naciones Unidas. (2005). Actividades del primer Decenio de las Naciones Unidas para la Erradicación de la Pobreza (1997-2006) (Resolución no. 60/209).

<https://docs.un.org/es/A/RES/60/209>