

MEMÒRIA DE L'ANY 2025



àmbit maria corral
d'investigació i difusió

PRESENTACIÓ

L'Àmbit d'Investigació i Difusió Maria Corral és una entitat privada, sense ànim de lucre, formada per un grup de professionals atents a la realitat sociocultural actual, des d'una perspectiva interdisciplinària.

Al llarg de més de quaranta-cinc anys ha organitzat diferents tipus d'activitats de caire formatiu, cultural i social per oferir continguts, coneixements, criteris..., i així construir un dipòsit de pensament.

Un dels objectius de l'Àmbit és la **investigació**, des de diferents disciplines, de la realitat social per millorar el coneixement personal i les relacions humanes. Això comporta ajudar a prendre consciència de la dignitat de l'ésser humà com a existent únic i irrepetible que afavoreix el propi *ben ser* per aplicar-lo al *ben ser* dels altres.

El diàleg i la reflexió són els dos eixos referencials i necessaris per oferir respostes coherents i sentit a la realitat que vivim des d'una mirada realista i humanista.

Un altre tret característic de l'Àmbit és la **difusió** dels continguts elaborats a partir de les diferents activitats realitzades i en diversos formats:

- La publicació periòdica d'articles de pensament i opinió.
- L'organització de Sopars Hora Europea entorn d'un tema d'interès humà i social exposat de manera interdisciplinària amb la participació de ponents experts i posterior col·loqui amb els assistents.
- Espais de Formació a càrrec d'un especialista sobre un tema escollit.
- Edició i publicació trimestral de la revista *RE*, de pensament i opinió.
- Divulgació a través de la pàgina web i de les xarxes socials.

Constatem que els valors compartits permeten millorar la cohesió social i la convivència humana.

- **Sopar Hora Europea**
- **Espai de Formació**

FORMACIÓ

Des dels seus inicis, l'Àmbit d'Investigació i Difusió Maria Corral considera necessària la formació en valors humans, tant des de la vessant personal com social.

SOPAR HORA EUROPEA

El Sopar Hora Europea és un espai de diàleg interdisciplinari que possibilita la reflexió i el debat profund sobre diversos temes.

253 Sopar Hora Europea

Dijous 20 de febrer de 2025
a les 19.45 hores

Som éssers necessitats

PONENTS:

Xavier Vidal Elias

Comunitat de Sant Egidi, Barcelona

Jordi Cussó Porredón

Director de la Universitas Albertiana

Pilar Mariné Jové

Psicòloga especialista en clínica

MODERADORA:

Montserrat Puigbarraca Arroyos


àmbit maria corral
d'investigació i difusió



SOPAR HORA EUROPEA



No reconèixer que som éssers necessitats ens porta a convertir la vida en una competència entre persones i grups. L'autosuficiència edifica societats instal·lades en la desconfiança i en darrer terme en la por i en el rebuig a l'altre. Així, és molt difícil crear estructures de confiança, establir vincles sòlids entre els uns i els altres. Si ens descobrim fràgils, serà més senzill demanar ajut, dur a terme el nostre projecte vital i els diferents projectes socials i polítics.

SOPAR HORA EUROPEA

Som éssers necessitats i ens salvem
junts. Perquè quan som febles és quan
som forts, com deia l'apòstol Pau.

Visquem amb joia la trobada amb els
altres, al costat dels pobres.

Mee

de la Comunitat
de Sant'Egidio

Necessitem espais com aquests.
Lent i la vida en comunitat on
s'educa i s'apren, tot construint pau i
fets.

Gràcies

Andrés Cussó

Gràcies per facilitar espais, on
pregats, podem batejar sota el
cruent ritme ...
Mue abraçada.

Pilo Núñez

254 Sopar Hora Europea

Dijous 27 de març de 2025
a les 19.45 hores

Les pors i les angoixes porten al desànim

PONENTS:

Xavier Altarriba Mercader
Dr. en Neurociències i Dr. en Sociologia

Enric Álvarez Martínez
Doctor en Psiquiatria

Montse Pujol Cortés
Terapeuta en Psicologia Gestalt

MODERADORA:

Assumpta Sendra Mestre



SOPAR HORA EUROPEA



Les pors aboquen al desànim i no deixen vèncer els obstacles que la causen. El desànim influeix en altres elements com la desconfiança, la menysvaloració dels altres, la manca de solidaritat i es cau en actituds totalitàries i dominadores, com la manipulació. Aquest panorama de la societat demana repensar un present, encarat cap un futur, amb uns referents a fi de recuperar actituds socials positives que portin a una estabilitat emocional equilibrada i a una confiança sòlida.

SOPAR HORA EUROPEA

agraïda d'estar aquí, el dia de les pors
he sortit molt més valenta. Montse Pujol

Nit de pors sense ansixa, valenta
i fragil expectat de letur i amb llum
llargues...

~~Montse Pujol~~

Un plan com sempre jhi cipi amb l'home.

_____i_____.

255 Sopar Hora Europea

Dijous 15 de maig de 2025
a les 19.45 hores

La vellesa amb sentit

PONENTS:

Maria Gandia Muñoz

Directora de la Residència Vila Valldoreix
de Sant Cugat del Vallès

Salvador Vidal Raméntol

Coordinador del Campus de l'Experiència
Universitat Internacional de Catalunya

Miquel Vilardell Tarrés

Metge. Catedràtic Emèrit de Medicina
Interna

MODERADORA:

Teresa Algans Mas



SOPAR HORA EUROPEA

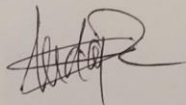


El temps de l'ancianitat hauria de ser un temps de silencis per poder perdonar desenganys, fins i tot, injustícies per entendre més les persones del teu voltant des de la tolerància.

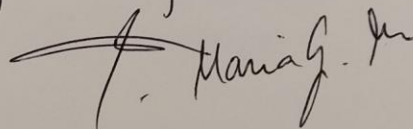
El repte que cal aconseguir és la pròpia pau, encara que l'entorn no sigui favorable. És el temps de tenir cura del propi jo, és a dir, aquella salut mental de saber ser un mateix amb naturalitat i llibertat.

SOPAR HORA EUROPEA

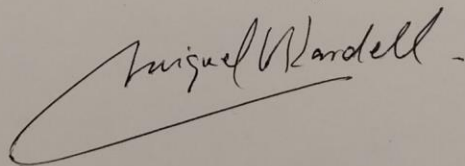
Gràcies per cuidar-me i endavant amb
el projecte.



Moltíssimes gràcies per comptar amb mi i escoltar
també la veu de l'experiència jo.



Ha estat un plaer compartir taula amb un
grup de persones excel·lents. Moltes gràcies.



256 Sopar Hora Europea

Dijous 23 d'octubre del 2025
a les 19.45 hores

L'esperança davant la desesperança

PONENTS:

Sergi García Díaz

Director tècnic de la Fundació
Ajuda i Esperança. Coordinador
del Telèfon de Prevenció del Suïcidi

Carme Pujol Serrano

Educadora emocional

Jordi Riera Romaní

Director general
de la Fundació Blanquerna-URL

MODERADORA:

Assumpta Sendra Mestre



SOPAR HORA EUROPEA



Davant situacions desesperants i difícils cal trobar respostes d'esperança humana per continuar endavant. Sabem que l'esperança és dinàmica com el propi ésser i es viu de forma intrínseca perquè forma part de l'essència humana.

Cada persona té la pròpia experiència del sentit d'esperança i desesperança, perquè són actituds i reaccions que vivim quotidianament.

SOPAR HORA EUROPEA

Gràcies per aquestes trobades
humanes i altament inspiradores.
I gràcies per fer-me ambiciosa.

Olivera

Moltes gràcies per crear comunitat
i donar esperança en un entorn
agradable de debat i reflexió.
Que continuïn durant molt de
temps aquests sopars.

Sergi Garcia Dòz

Un plaer tornar a compartir
amb l'Àmbit, paraules, idees,
sentiments, emocions i futur!
Això és altament generador d'esperança!!

Jordi Dòz

257 Sopar Hora Europea

Dijous 27 de novembre del 2025
a les 19.45 hores

Com influeix el món exterior vers la interioritat humana?

PONENTS:

David Álvarez Martín
Professor. Doctor en Filosofia

Josep Oriol Jorba Costa
Empresari. Llicenciat en Història

Gemma Téllez Bernad
Infermera. Cofundadora Inner Human Hub

MODERADORA:

Montserrat Puigbarraca Arroyos



SOPAR HORA EUROPEA



Quan contemplem l'ésser humà globalment, el primer que copsem és el seu exterior, que és allò més visible, però no coneixem el seu interior. Són molts els factors exteriors que influeixen en la formació de la pròpia interioritat: la família, l'educació, la cultura, el país, l'entorn, el clima, els mitjans de comunicació, les noves tecnologies... Si s'està en un entorn de guerra o de violència es viu de forma diferent el propi interior, ja que es generen ressentiments.

SOPAR HORA EUROPEA

Gràcies per el privilegi de aprendre i
compartir en esta cava

David Alber
27/11/2025

En primer lloc agrair per l'oportunitat
d'amb i oferir de poder compartir el
meu pensament amb tots els assistents
mitjançant la participació com a
ponent.

En segon lloc dir que he gaudit de
manera especial perquè Condeles ha
el sopor del dia d'avui ha estat molt
deseuformat, il·luc i potser més obert
que altres ocasions.

Molta salut a tots

els organitzadors per haver preparat més
sopors de l'Avinent i també a tots els
participants per a donar realitat als
dits sopors

SOPAR HORA EUROPEA

Un autèntic Regal el poder haver estat
avui aquí compartint, reflexió vent ple-
gades, donant-nos l'opor-tu-ni-tat de
nodrir-nos amuicament. Gràcies
infuïtes i de Cor
Amb Afecte.

Genoveva Teller

27/11/2025

Conferència a càrrec del professor Francesc Torralba

EL COMBAT CONTRA EL DESENCÍS ALGUNES CLAUS

ESPAI DE FORMACIÓ

a càrrec de FRANCESC TORRALBA

Director de la Càtedra Ethos de la Universitat Ramon Llull

El desencís és un estat preocupant perquè atrofia les facultats de la persona i genera un sentiment de tristesa que infravalora les pròpies capacitats.

El desencís condueix a una paràlisi i quietud que mai pot convertir-se en una arma per frustrar l'entusiasme dels altres.

Com fer front al desencís? Com podem construir des d'una mirada positiva i esperançadora?

Data: DIMARTS 7 D'OCTUBRE DEL 2025 a les 18.30 hores

Lloc: RECINTE MODERNISTA DE SANT PAU
Sala Francesc Cambó

C/ Sant Antoni Maria Claret 167 – Barcelona
(Final Avinguda Gaudí)

Metro: L5 Sant Pau / Dos de Maig / Bus: 47, D50, H8, V21, V23

PER ASSISTIR CAL FER PRÈVIA INSCRIPCIÓ:

a través del formulari :

<https://forms.gle/SchpuTcpxV1tXMt87>

enviar e-mail a: info@ambitmariacorral.org

o trucar telèfons: 619 57 50 27

Aportació: 15€ / Caixa Bank: ES47 2100 3317 1122 0006 6494


àmbit maria corral
d'investigació i difusió





El desencís és un combat que té lloc dins de l'ànima humana, que es pot vèncer o perdre. El drama és quan un ha perdut aquest combat. De vegades pot ser algú proper o llunyà, però ens sentim impotents de quina manera podem ajudar-lo quan ha caigut en el pou del desencís, el desànim o, senzillament, la desesperació. Cal buscar raons per donar esperança. L'esperança és aquest dinamisme que et propulsa a persistir encara que no veus clar si te'n sortiràs.

- **Pàgina web**
- **Articles d'opinió**
- **Revista *RE***

DIFUSIÓ

Un dels objectius, com bé defineix el nom de l'entitat, és la difusió de valors a través de diferents mitjans. La nostra difusió s'amplia a través d'Internet i de diferents xarxes socials que permeten la publicació d'articles, espais de formació i vídeos, entre d'altres.

PÀGINA WEB

A través de la pàgina web oferim articles que conviden a la reflexió. Fem la difusió de les activitats que s'organitzen i les corresponents ressenyes.

La pàgina web és interactiva i possibilita el diàleg amb els usuaris que fan comentaris dels textos publicats.



La fam com a arma de guerra: una vergonya per a la humanitat

Per August Corominas | Àmbit Maria Corral | 9 febrer, 2026

En qualsevol conflicte bèl·lic, hi ha dos fronts: el de batalla, amb bombes, drons i metralla; i el de la rereguarda, que actua de forma...



Quan el relat ja no construeix

Per Pere Reixach | Àmbit Maria Corral | 9 febrer, 2026

La política actual s'ha convertit en un espai de tensió permanent. Tot sembla provisional, crispat i reactiu. El debat no construeix desgasta. L...



Jo podia no haver existit

Per Juan Miguel González Fera | Àmbit Maria Corral | 12 gener, 2026

En motiu de la mort de Juan Miguel González Fera (1937-2025), promotor del Realisme Existencial i col·laborador de l'Àmbit Maria Corral.



Esperança, deure, incertesa

Per David Jou | Àmbit Maria Corral | 12 gener, 2026

En les èpoques en què predominen les emocions sobre la raó, sembla que l'esperança sigui decisiva en l'acció. En èpoques en què predomina la raó, ...



Com influeix el món exterior vers la interioritat humana?

Per Àmbit Maria Corral | 16 desembre, 2025

El dijous 27 de novembre, l'Àmbit Maria Corral va celebrar el 25è Sopar Hora Europea, amb la pregunta de Com influeix el món exterior vers la...



Contemplar la bellesa és un magnífic plaer

Per Josep Maria Forcada Casanovas | Àmbit Maria Corral | 16 desembre, 2025

No és una cosa estranya, però hi ha persones que no perceben aquest plaer en contemplar la bellesa. Jo l'anomeno plaer espiritual.



L'esperança davant la desesperança

Per Àmbit Maria Corral | 17 novembre, 2025

El dijous 23 d'octubre, l'Àmbit Maria Corral va celebrar el 25è Sopar Hora Europea, amb el tema L'esperança davant la desesperança...



Guardians de l'esperança

Per Josep Alegre | Àmbit Maria Corral | 17 novembre, 2025

L'esperança no és només un sentiment optimista; és una força transformadora. Paulo Freire, un dels pedagogs més influents...



El combat contra el desencís. Algunes claus

Per Àmbit Maria Corral | 20 octubre, 2025

Fotografia: Esther BerrogoData de publicació: 20 d'octubre de 2025 EL...



PÀGINA WEB

Periòdicament es renova la publicació del *banner*, amb una frase i una imatge il·lustrada vinculada a l'actualitat i a la transmissió de valors.



Algunes de les frases publicades són:

«Només es veu bé amb el cor; l'essencial és invisible als ulls.»

Antoine de Saint-Exupéry

«Tenim tanta urgència per fer coses que oblidem l'única cosa important: viure.»

Robert Louis Stevenson

«El camí de la humilitat és camí de transformació.»

Lourdes Flavià

ARTICLES D'OPINIÓ

Periòdicament es publiquen articles d'opinió a la pàgina web amb la col·laboració d'articulistes de forma voluntària.

Els articles publicats durant l'any 2025 són:

- Apressa't lentament – Mauricio Chinchilla
- Coherència personal per a un desenvolupament sostenible – Ivon Ayala
- Aprendre a viure en la fragilitat – David Martínez
- Més enllà del diagnòstic – Anna-Bel Carbonell
- Ressenya SHE 253: Som éssers necessitats – Àmbit Maria Corral
- Prendre decisions en estat de calma – Sara Canca
- Ressenya SHE 254: Les pors i les angoixes porten al desànim – Àmbit Maria Corral
- Atreveix-te a pensar – Assumpta Sendra
- Crear i creure – Javier Bustamante
- L'estrès i la teva salut – Ortíz, Remedios J.
- Ressenya SHE 255: La vellesa amb sentit – Àmbit Maria Corral
- Un grapat d'ulleres – Anna-Bel Carbonell
- Actituds davant el fatalisme i l'angoixa – Pilar Mariné
- Morir a la plaça – Josep Corbella
- Marcs mentals tòxics – Pere Reixach
- Humor: la vida de debò – Leticia Soberón
- Ressenya Espai Formació: La lluita contra el desencís – Àmbit Maria Corral
- Esquerdes – Javier Bustamante
- Ressenya SHE 256: L'esperança davant la desesperança – Àmbit Maria Corral
- Guardians de l'esperança – Josep Alegre
- Ressenya SHE 257: Com influeix el món exterior vers la interioritat humana – Àmbit Maria Corral
- Contemplar la bellesa és un magnífic plaer – Josep M. Forcada

Des del 10 de febrer 2025 fins al 10 de febrer 2026

1. PÀGINA WEB <HTTPS://AMBITMARIACORRAL.ORG/>

- **Usuari actiu:** és algú que ha interactuat amb el teu lloc web o en un període especificat, i que pot ser un usuari nou o un usuari recurrent.
- **Usuari nou:** és algú que visita el teu lloc per primera vegada.
- **Usuari recurrent:** és algú que ja ha visitat el seu lloc web o aplicació almenys una vegada anteriorment dins del període analitzat.
- **Sessions:** és un interval de temps durant el qual un usuari actiu interactua amb el teu lloc o aplicació web.

Dades Generals

- Total usuaris actius: 4.625
- Total usuaris nous: 4.368
- Total usuaris recurrents: 541
- Sessions: 5.965
- Temps d'interacció mitjà per usuari actiu: 1 min. i 19 segons

Les pàgines i publicacions més visitades pels usuaris actius són:

- **Àmbit d'Investigació i Difusió Maria Corral**
Visualitzacions: 1.910
Usuaris actius: 948
- **¿La vida buena o la buena vida?**
Visualitzacions: 408
Usuaris actius: 199
- **¿Estamos de duelo?**
Visualitzacions: 315
Usuaris actius: 264
- **La vellesa amb sentit**
Visualitzacions: 198
Usuaris actius: 124
- **La maldad humana**
Visualitzacions: 172
Usuaris actius: 130

Dades Demogràfics

Els usuaris dels 5 països des d'on més visiten el web són:

1. **Espanya:** Usuaris actius: 2.254 (48.9%) | Usuaris nous: 2.184 (48.21%)
2. **Estats Units:** Usuaris actius: 518 (11.25%) | Usuaris nous: 517 (11.41%)
3. **Mèxic:** Usuaris actius: 480 (10.43%) | Usuaris nous: 478 (10.55%)
4. **Xina:** Usuaris actius: 279 (6.06%) | Usuaris nous: 278 (6.14%)
5. **Colòmbia:** Usuaris actius: 185 (4.02%) | Usuaris nous: 185 (4.08%)

Les 5 ciutats des d'on més van visitar la pàgina són:

- **Barcelona:** 909 usuaris actius
- **Desconegut:** 895 usuaris actius
- **Clifton:** 229 usuaris actius
- **Santa Clara:** 209 usuaris actius
- **Madrid:** 205 usuaris actius

Els 5 idiomes dels usuaris (basat en l'idioma predeterminat pel navegador des d'on es va visitar el web) que han visitat la pàgina són:

- Espanyol: 2.725 usuaris actius
- Català: 886 usuaris actius
- Anglès: 633 usuaris actius
- Xinès: 249 usuaris actius
- Germà: 47 usuaris actius

Dades tecnològiques

La pàgina ha estat visitada a través dels següents tipus de dispositius:

- **Mòbil:** 2.592 usuaris actius
- **Sobretaula/portàtil:** 1.968 usuaris actius
- **Tablet:** 47 usuaris actius
- **Smart TV:** 1 usuari actiu

2. XARXES SOCIALS

X (antiga Twitter) | <https://x.com/ambitmcorral>

Malauradament el compte de X és un compte gratuït per la qual cosa no hi ha estadístiques detallades per períodes.

Facebook | <https://ca-es.facebook.com/AmbitMariaCorral>

El compte té 458 seguidors principalment d'Espanya (85,6%), Xile (5,2%) i Mèxic (3,1%). Els usuaris són principalment de Barcelona (32.1%), Mataró (4.1%) i Santiago de Xile (2.8%). Un 69,5% són dones i un 30,5% són homes

Instagram | <https://www.instagram.com/ambitmcorral/>

El compte té 150 seguidors principalment d'Espanya (75,3%), Xile (8,7%) i Colòmbia (6%). Els usuaris són principalment de Barcelona (33,3%), Santiago de Xile (8%) i Badalona(7.3%).

Un 64,6% són dones i un 35,4% són homes

Youtube | <https://www.youtube.com/user/ambitomariacorral/>

El compte té 235 subscriptors en total, amb 10 subscriptors nous a l'últim any. I les dades de visualitzacions dels vídeos són:

- Visualitzacions: 3.252
- Temps de visualització (hores): 477.5

Els vídeos amb més visualitzacions a l'últim any són:

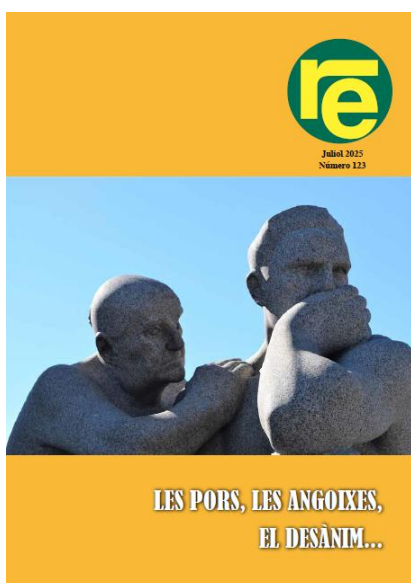
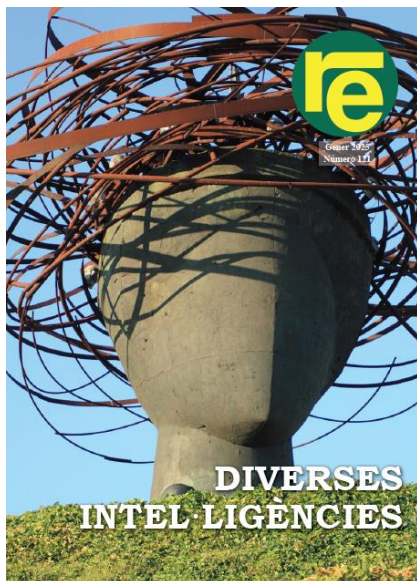
- **El secret de l'Autoestima - Antoni Bolinches**
Visualizaciones: 260
Duración media de visualizaciones: 5:02 (7.2%)
- **Saborear la vida -Fidel Delgado 1**
Visualizaciones: 219
Duración media de visualizaciones: 9:14 (26.8%)
- **Saborear la vida -Fidel Delgado 2**
Visualizaciones: 109
Duración media de visualizaciones: 12:58 (28.3%)
- **Saborear la vida -Fidel Delgado 3**
Visualizaciones: 97
Duración media de visualizaciones: 13:55 (26.7%)
- **El combat contra el desencís. Algunes claus**
Visualizaciones: 83
Duración media de visualizaciones: 9:58 (10.4%)

REVISTA RE

Editem els continguts de la publicació trimestral de la revista *RE* en català, tractats de forma interdisciplinària.

Des de l'any 2024, de nou publiquem la revista en format paper a més del format digital.

També és accessible en format digital a través de la plataforma IQUIOSC.cat: www.iquiosc.cat



ADHESIONS I RECONeixEMENTS



Reconeixement 25 anys de la revista RE – APPEC (Associació de Publicacions Periòdiques en Català)

Reconeixement pels 25 anys de la publicació de la revista *RE*

Premi Abacus Cooperativisme

Per l'assaig «Economia Solidària» de Catherine Galaz i Rodrigo Prieto

Codi Ètic de les Associacions de Barcelona

Reconeixement atorgat pel Congrés d'Associacions de Barcelona

Premi Líder Especial a la Millor Campanya Social

Promogut pel Club de Marketing de Barcelona, per la promoció de la "Carta de la Pau, dirigida a l'ONU"

Premi Joventut i Valors

Atorgat per la Fundació Agrupació Mútua i la Federació Catalana de Voluntariat Social, per les tertúlies "Voramar", espais de diàleg juvenil

Premi Nacional «Bravo» de Ràdio

Atorgat per la Comissió Episcopal de Mitjans de Comunicació Social, per una sèrie radiofònica sobre valors

Premi Justícia i Pau

Pel programa radiofònic "Solidaritat Social", atorgat per l'entitat homònima

Entitat d'Utilitat Pública

Declaració del Ministeri de l'Interior de l'Estat Espanyol

TREBALLEM AMB

 Universitas
Albertiana




Àrea Cultural Oriol

dontknow
I only know I know nothing


Fundació
Catalunya-Amèrica
Sant Jeroni de la Murtra

institut
diverSitas


FUNDACIÓ
ECOLOGIA
EMOCIONAL


INSTITUT
BONDAT
EN ACCIÓ


àmbit maria corral
d'investigació i difusió

Junta directiva

President: Josep M. Forcada

Secretària: Assumpta Sendra

Tresorer: Agustí Viñas

Vocals: Teresa Algans, Anna Castro, Jordi Cussó i Joan Romans

Voluntaris

Directora: Assumpta Sendra

Anna Castro

Joan Romans

Carles Villanueva



àmbit maria corral

d'investigació i difusió

Carrer de l'Avenir 40, entl. 1a
08021 Barcelona

www.ambitmariacorral.org

Facebook: <http://www.facebook.com/AmbitMariaCorral>

X: @AmbitMCorral

Instagram: @AmbitMCorral



NIF: G-08803199

Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior: 40.317

Associació d'Utilitat Pública

El nostre més sincer agraïment
a totes les persones que han fet
possible realitzar les activitats:
col·laboradors, articulistes,
conferenciants i personal voluntari.

GRÀCIES!