

## **El valor de Solidaridad en frases**

### **Juntos es mejor**

Instrucciones: este documento tiene el objetivo el conocer el valor de la solidaridad manera más sencilla a través de frases cortas. Éstas también pueden ser usadas como recordatorios para vivir el valor, para mandarlas por algún medio electrónico, como fondo de pantallas, para poner en tableros y que sirva para hacer más presente el vivir y entender el valor. De todas maneras, se recomienda la lectura de la definición del valor.

#### **Solidaridad en general:**

- Juntos es mejor: indica la ventaja de vivir la solidaridad, ya que tú necesitas de los demás, y los demás necesitan de ti.
- Para vivir, para satisfacer las necesidades más básicas, se necesita de otros.
- Juntos es mejor: cuatro ojos ven más que dos, seis manos pueden más que dos, diez cabezas piensan más que una.
- Juntos es mejor: para desarrollar a la persona, la familia, la ciudad, el país, se requiere del trabajo de todos.
- Son capaces de vivir la solidaridad aquellas personas que han logrado el autocontrol.
- Se puede decir que lo asombroso del ser humano es que puede ser capaz de lo mejor y de lo peor, y depende de pequeñas decisiones diarias.
- Todo comienza con decisiones pequeñas que se toman en la vida: dejar ordenada o desordenada la ropa, ayudar o no al hermano en un pequeño favor.
- Las decisiones que se toman, así como nuestras elecciones determinan quiénes somos ahora y en el futuro.
- Cada acción deja una marca en la persona y, si es constante, se convierte en un hábito arraigado.
- Una acción se convierte en hábito bueno si la acción y la intención son buenas, o hábito malo si la acción o la intención son incorrectas.
- De ahí la importancia de cada acción: yo decido si me dejo llevar por lo fácil o lo mejor; yo decido si trabajo en equipo o solo, etc.
- Para acertar, es necesario decidir éticamente bien si se quiere llegar a ser mejor, a ser feliz, adquiriendo hábitos buenos en lugar de vicios.
- Lo bueno en mí no depende si les gusta o no les gusta a los demás, si es tomado en cuenta o no, sino si es buena mi acción.
- La obra buena ahí está y enriquece al que la realizó, o la obra mala corrompe al que la lleva a cabo.

- Los hábitos buenos quedan acreditados por sus propias obras, aunque nadie los vea. Así como la obra mala corrompe, aunque pase desapercibida.
- El hábito bueno dispone al ser humano a lograr su realización como persona, su trascendencia y su felicidad.
- Hay que tender cada vez más a actuar correctamente, puesto que los hábitos pueden crecer día a día y, entre más, mejor.
- La solidaridad es un hábito bueno que se adquiere con base en elegir servir a los demás, ser generoso, cooperar con los trabajos, etc.
- El ser humano está hecho para vivir en sociedad más que por sí mismo.
- La condición social demuestra que el desarrollo de la persona y el crecimiento de la propia sociedad están mutuamente condicionados.
- La condición social conlleva la colaboración de todos, que cada uno aporte, y la suma de todo lleva a una convivencia justa, con paz y alegría.
- A todos indigna cuando le roban lo que ganó con esfuerzo, la corrupción, el abuso, la impunidad, la falta de igualdad, el maltrato, la falta de solidaridad.
- Son capaces de vivir la solidaridad aquellas personas que han logrado el autocontrol a través del orden, la disciplina, la moderación y el respeto.
- Es necesario que la persona controle los instintos que, si no domina, llevan a la ley de la selva y es tremendo el poder destructor que esto conlleva.
- Cuando el hombre se ama a sí mismo por encima de todo, se destruye a sí y a la sana convivencia, brotando la violencia, la corrupción, el maltrato...
- La persona se va a realizar en la solidaridad, y no en la ciega búsqueda del propio yo, viviendo el autocontrol.
- El amor es lo más sublime que hay en la persona y lo que la hace más feliz.
- Es claro que no vemos a nuestros semejantes como cuerpos neutros, sino como personas con una riqueza que captamos mediante los afectos.
- Se trata de un conocimiento de la persona coloreado por sentimientos diversos: aprecio o desprecio, amistad o indiferencia, admiración o envidia...
- Gracias al autocontrol el amor que lleva a la solidaridad es capaz de superar sentimientos negativos, y ver con otros ojos a las personas.
- Por experiencia sabemos que nada como el amor hace vibrar las fibras más profundas del ser humano: la relación entre padres e hijos, los novios.
- Junto a la conservación de la propia vida, lo que más necesitamos es amar y ser amados.
- Sólo sabiéndose amado consigue el ser humano existir en plenitud.
- Para poder amar y ser amado es necesario ser dueño de uno mismo a través del autocontrol.

- Solidaridad es cuando dos o más personas se unen y colaboran mutuamente para conseguir un fin común que sea bueno.
- El solidario se interesa por los demás, pero no se queda en buenas intenciones, sino que se esmera en ayudar de manera efectiva.
- La solidaridad, como el valor de la vida en sociedad, nos lleva a ser mejores personas y, además, juntos es mejor.
- Para proyectarnos hacia la plenitud, no podemos depender únicamente del esfuerzo individual, ya que la persona se realiza únicamente en comunidad.
- Para que haya amor es importante fomentar las actitudes solidarias y evitar las antisolidarias.
- Para disponerse a un verdadero encuentro con el otro, se requiere una mirada amable puesta en él.
- Una mirada amable permite que no nos detengamos en sus defectos, y así tolerarlo y unirnos en un proyecto común, aunque seamos diferentes.
- El ser amables genera vínculos, cultiva lazos, crea nuevas redes de integración, construye una trama social firme.
- Ser amable no es posible cuando reina un pesimismo que destaca defectos y errores ajenos, quizás para compensar los propios complejos.
- Las personas solidarias no se dejan dominar por el rencor, el deprecio hacia las personas o el deseo de lastimar.
- Las personas solidarias no se dejan llevar por los impulsos y evitan agredir, reaccionar bruscamente ante las debilidades o errores de los demás.
- Las personas solidarias no tienen lugar para sentir malestar por el bien de los demás, evitando así la envidia.
- Las personas solidarias rechazan la injusticia de que algunos tengan demasiado y otros no tengan nada, tienen deseos de equidad.
- La persona solidaria evita el ansia de mostrarse como superior, con una actitud pedante y algo agresiva.
- Para que haya paz no puede reinar la lógica del dominio sobre otros o la competición de quién es más inteligente, porque se acaba con la solidaridad.
- Una persona antisocial cree que los demás existen para satisfacer sus necesidades, y que cuando lo hacen sólo cumplen con su deber.
- Es lógico que sintamos indignación ante actitudes egoístas, pero esta irritación nos coloca como si fueran enemigos molestos que hay que evitar.
- Una cosa es sentir la indignación y otra dejarse llevar por ella, con una clara falta de autocontrol y solidaridad.
- El perdón es fundamental en cualquier sociedad, ya que todos cometemos errores que podemos reconocer y esforzarnos por corregirlos.
- Si no somos pacientes, siempre tendremos excusas para responder con ira, y seremos personas que no saben convivir, antisociales.

- Hay que desterrar la amargura, la ira, los enfados e insultos y toda la maldad, porque si no la familia y la sociedad se volverán un campo de batalla.
- La persona solidaria se alegra con el bien de los demás y huye de la actitud venenosa del que se alegra cuando ve que se le hace injusticia a alguien.
- La persona solidaria evita hablar mal de los demás, diciendo cosas positivas, y no pide a los demás lo que no pueden dar.
- La persona solidaria detesta hacer sufrir a los demás, más bien los ayuda a través del servicio, la generosidad, la amistad, la compasión y la cooperación.
- Un antívalor de la solidaridad es el individualismo: tendencia a pensar y obrar con independencia de los demás o sin sujetarse a normas generales.
- La persona individualista tiene la idea que se desarrolla y es feliz según sus propios deseos.
- La persona individualista va sólo a lo suyo y es indiferente ante las necesidades de los demás.
- Antívalor de la solidaridad es el paternalismo: se dice de manera peyorativa de la persona sobreprotectora, que suple más que ayudar.
- La persona paternalista ayuda tanto que evita que los demás crezcan por sí mismos, y los hace atenidos.
- El paternalista supone que los demás son incapaces y por eso actúa en su nombre. Puede que, por ayudar, descuide sus obligaciones.
- La persona solidaria es servicial en donde vive y trabaja, y no sólo en momentos de especial necesidad, sino que siempre tiene esta actitud.
- La persona solidaria saca adelante su trabajo lo mejor que puede, y suele estar alegre e irradiia felicidad y paz.
- La persona solidaria ayuda, empezando por los que están a su alrededor, y se presta a cooperar para apoyar a los más desfavorecidos.
- La persona individualista suele ser indiferente y ni siquiera se da cuenta de las necesidades que hay en su propia casa o lugar de trabajo.
- La persona individualista si se le pide algo, reniega; o si lo hace es por conveniencia o porque no le queda de otra.
- La persona individualista sólo saca su trabajo, y luego piensa en cómo pasarlía más cómoda y placenteramente, y muchas veces solo.
- La persona individualista suele tener envidia de los demás, envidia que le lleva a centrarse en sí mismo, sus planes y proyectos.
- La persona individualista está cómoda, pero tiene la tristeza interior e insatisfacción, sentimientos propios de las egoístas.
- La persona paternalista resuelve todas las cosas a su manera, sin pedir opinión, y muchas veces sin que se lo pidan.

- La persona paternalista quiere mandar y que se haga las cosas a su manera y como ella quiere, sin contar con la opinión de los demás.
- La persona paternalista está feliz viendo a todos contentos y que no les falte nada, pero haciéndolos unos inútiles para la vida.
- La persona solidaria es compasiva y se duele de las necesidades ajenas, pero más que dar pescados, enseña a la gente a pescar.
- La persona solidaria enseña para que ésta aprenda a salir con su esfuerzo, procura suplir sólo lo necesario y el tiempo oportuno, sin malacostumbrarlos.
- La persona solidaria es una ayuda que no sustituye al sujeto, sino que lo apoya para que crezca y pueda posteriormente hacerlo por sí mismo.
- La persona solidaria todo lo hace con amabilidad y buen trato, sin humillar, e involucra a otros en sus planes.
- La persona solidaria sabe trabajar buenas y profundas amistades, con las que coopera en distintos planes y proyectos.
- La persona solidaria es una persona que genera confianza y da confianza.
- La persona individualista es pesimista y ve todo difícil, con lo que desanima a los demás. No quiere complicarse la vida.
- La persona individualista se siente superior a los demás y, por lo mismo, no trabaja con cualquiera.
- La persona individualista suele ser clasista y desprecia a los que tienen poco o no considera de su nivel.
- La persona individualista se compara con los demás y le domina la envidia por lo que fácilmente destaca los defectos y errores ajenos.
- La persona individualista casi no tiene amistades, y las que tiene son más por interés personal porque las usa, y cuando ya no le sirven, las olvida.
- La persona individualista ni da confianza ni genera confianza.
- La persona paternalista es compasiva y se duele de las necesidades de los demás; da regalos y consigue muchas cosas de igual forma.
- La persona paternalista no enseña ni capacita a los otros, sino que acaba por malacostumbrar a sus beneficiarios que cada día le exigen más.
- La persona paternalista, si no le agradecen o hacen lo que les dice, se molesta y deja de ayudar. No sabe hacer trabajo en equipo.
- La solidaridad nos enseña que la salud es compartida porque vivimos en el mismo mundo: la contaminación y la falta de higiene perjudica a los demás.
- La solidaridad enseña que la salud es compartida al vivir en el mismo mundo: el colocar la basura en su lugar y cuidar el agua, ayuda a todos.
- De ahí la trascendencia de aprender a vivir pensando también en los demás, en los problemas de todos: Juntos es mejor.
- La práctica del deporte, que tanto ayuda a la salud, fomenta la solidaridad, misma que se ve reflejada en otros ámbitos de la vida.

- En la familia, la solidaridad puede ir más allá de las acciones materiales, ya que podemos ser solidarios también con nuestras actitudes.
- Ten por seguro que los pequeños detalles son los que van conformando la armonía en la familia, producto de la solidaridad entre sus integrantes.
- Cada miembro de la familia tiene la responsabilidad de ser solidario con sus padres y hermanos, contribuyendo a que en su hogar se viva la paz.
- La solidaridad da sentido a tu vida, ya que no hay nada que llene más el corazón que el poder salir de uno mismo para darse a los demás.
- Si practicas actos concretos de apoyo a los demás en el trabajo, en la escuela, con los vecinos, verás el rico sabor de boca con el que te quedarás.
- Seguro agradecerías si te ayudan cuando lo requieres. En esta vida necesitas de los demás y los demás necesitan de ti: Juntos es mejor.
- Es necesario educarnos en la solidaridad: qué horrible vivir en una casa donde cada uno se preocupe solamente de lo suyo e ignorara a los demás.
- La solidaridad se convierte en un valor al transformarse en participación para un bien o fin común.
- Del mismo modo que se vive en el equipo, en el aula y la familia, la solidaridad es un reflejo del compromiso que se tiene por avanzar.
- Aprender a trabajar en equipo es una habilidad necesaria en estos tiempos para triunfar en el deporte, en el estudio, resolver problemas, etc.
- Se llega más lejos cuando se logra la sinergia de varias personas solidarias que trabajando de manera individual.
- La solidaridad es un valor social, ya que necesitamos de los demás, así como ellos necesitan de cada uno, por eso es indispensable el apoyo a los demás.
- La solidaridad es una expresión de amor a los demás y, por lo tanto, a uno mismo.

### **Servicio:**

- Servicio: Favor que se hace a alguien. Aprovechar, valer, ser de utilidad. Obsequiar a alguien o hacer algo en su favor, beneficio o utilidad.
- Servir es hacer el bien: una persona solidaria no sólo ofrece ayuda, sino que le implica un **compromiso** con el que intenta ayudar.
- El sentido más básico de la solidaridad supone que se desarrolla sin distinción de sexo, raza, nacionalidad, religión ni de afiliación política.
- La única finalidad de la solidaridad puede apuntar al ser humano en estado de necesidad.

- El uso del término ha quedado desvirtuado ante el abuso del discurso político y el denominado *marketing* solidario.
- La verdadera solidaridad es servir a alguien sin recibir nada a cambio y sin que nadie se entere.
- La persona solidaria es servicial, pero no con un sentimiento superficial por los males de tantas personas, cercanas o lejanas, sino con una ayuda real.
- Solidaridad es la determinación firme y continua de empeñarse por el bien de todos y cada uno, que todos sean verdaderamente responsables de todos.
- De muchas maneras se ha dicho la siguiente frase: quién no vive para servir, no sirve para vivir.
- Para ser solidario a través del servicio es necesario el autocontrol para poder superar la flojera, la falta de ganas, el cansancio, y seguir sirviendo.
- El modelo capitalista que rige la economía en la que nos movemos empuja a que cada persona busque sobresalir por sus propios méritos.
- Esto, sin lugar a duda, tiene aspectos positivos, pues permite que cada quién vaya desarrollando su potencial libremente.
- También puede llegar a ser negativo cuando a las personas lo único que les interesa es subir sin importar que tengan que pisotear a otras personas.
- Si quienes conviven en la familia o en el trabajo persiguieran sólo sus propios fines, no saldría adelante la familia o la empresa ni los proyectos.
- El maltrato, las amenazas, burlas y malas maneras no producen nada bueno ni efectivo.
- El trato entre las personas debe ser en torno al respeto por su dignidad, por lo que la forma de tratarse unos a otros debe ser equitativa.
- Tener un puesto más alto al otro no puede dar pie al menoscabo, sino que es mejor para todos el podernos servir unos a otros: Juntos es mejor.
- Un antívalor del servicio, la esclavitud, que es una sujeción excesiva por la cual se ve sometida una persona a otra por un trabajo, o es obligada a servir.
- Y otro antívalor es la inutilidad: la persona que no quiere servir, y si lo hace, acaba haciendo un servicio inútil, que no funciona.
- La persona servicial está atenta a lo que hace falta a su alrededor, lo descubre y hace lo que está en sus manos para resolverlo.
- La persona servicial, en una reunión pasa las charolas, ofrece traer café, cerveza, acercar una silla, etc.
- La persona servicial está disponible en su lugar de trabajo para echar una mano en lo que se ofrezca.
- Las personas esclavas son aquellas que en pleno siglo XXI son sometidas por la fuerza a servir a otras bajo amenaza, secuestradas para este fin.

- Son personas esclavas porque algunos se aprovechan de sus necesidades para explotarlas.
- La persona esclava es el cónyuge que es sometido por el otro casi a esclavitud, o los hijos que son como esclavos de los padres.
- Las personas inútiles no se dan cuenta de las necesidades que hay en su alrededor; no quieren aprender a hacer las cosas para no colaborar.
- Las personas inútiles, si colaboran, lo hacen rápido y mal, rompen o descomponen las cosas, tiran los platos y más que ayudar estorban.
- Las personas serviciales, más que empleados, son tratados como colaboradores y se esfuerzan por realizar bien su trabajo.
- Las personas serviciales que laboran en: clínicas, tiendas, restaurantes, gasolineras o como choferes, se esmeran por prestar un servicio amable y eficiente.
- Son personas esclavas las que trabajan muchas horas y mal pagadas.
- Son personas esclavas las están en un trabajo donde son maltratadas, pero siguen ahí porque no consiguen otro.
- Las personas inútiles hacen mal su trabajo, sólo trabajan cuando los ven, pierden mucho el tiempo hablando de los demás o conectados a Internet.
- Las personas inútiles no sacan su trabajo adelante, y lo hacen sin afán de servicio, a regañadientes, y se quejan de todo.

### **Generosidad:**

- Generosidad es la cualidad de la persona dadivosa, que da gratuitamente.
- Generosidad es la persona abierta y desprendida que obra con magnanimitad y nobleza de ánimo.
- Generosidad se dice también de la persona que da abundantemente, en gran cantidad, sin ser coda, agarrada o avara.
- Para vivir la generosidad se requiere el autocontrol para evitar dejarse llevar de un mal apego a las cosas, de la envidia, del egoísmo.
- La sociedad contemporánea promueve el individualismo egoísta, el logro de las metas personales de manera absolutamente independiente de los demás.
- Cuando las personas optan por el individualismo, comienzan a interesarse sólo por su propio bienestar y sus intereses, muchas veces pasando por encima de otros.
- Cuando se ha optado por una actitud individualista, el ser generoso se vuelve cada vez más difícil.

- La persona individualista se va encerrando dentro de sí misma, ya no puede ver por el bien de otra persona ni por el bien de la sociedad el general.
- Como miembros de una comunidad, dentro de nuestra familia o ciudad no podemos sólo actuar en beneficio propio, sino pensar también en los demás.
- Es nuestra responsabilidad cooperar generosamente para que todos tengan una mejor vida, aunque lo más cómodo sea olvidarnos de los demás.
- Recordar que, al vivir en una sociedad, el bien de los demás repercute en cada uno, y el mal de los demás repercute también en mí.
- La mejor manera de cooperar al bien de todos es comenzando por tener una actitud generosa a las necesidades de quienes están más cerca de mí.
- Lo que más se desea de una persona es que tenga valores: muchos halagan el rostro del generoso, y todos son amigos de la persona dadora.
- La persona generosa es feliz y hace felices a los demás.
- Es importante sanar el orgullo y cultivar la sencillez, porque son indispensables para servir generosamente, sin encerrarse en sí mismos.
- Valor contrario a la generosidad es el egoísmo: el que tiene un excesivo amor a sí mismo, sólo piensa en él y nunca en los demás.
- Otro antívalor es la persona despilfarradora que da de manera desordenada, desperdicia cosas, las emplea mal, las tira sin pensar que las pueden usar.
- La persona despilfarradora no sabe cómo aprovechar bien lo que tiene, empezando por su tiempo. Derrocha lo que tiene y lo que no tiene.
- La persona generosa se procura lo necesario para poder vivir, comer, descansar, pero para poder seguir sirviendo, ayudando a los demás.
- La persona generosa es capaz de organizar a la familia o al barrio para conseguir cosas mejores para todos.
- La persona generosa hace planes en los que invita a otros para que se sumen al trabajo o la diversión.
- La persona generosa, si tiene visitas, las atiende muy bien y piensa en lo que les gusta y procura dárselos, aunque no sea fácil ni cómodo.
- La persona egoísta es la que sólo piensa en ella, evita hacer cualquier esfuerzo y es incapaz de servir o ayudar.
- Egoístas son los padres de familia que tienen a sus hijos abandonados, que no los atienden ni educan, buscan más su diversión, gustos o comodidad.
- Las personas egoístas son las que no se preocupan por las necesidades de sus padres, abuelos o gente cercana.
- La persona despilfarradora es aquella a la que se le echan a perder los alimentos porque hizo de más o porque no les dio un uso.

- La persona despilfarradora pierde el tiempo por flojera, por desorden, y no le da la vida para atender todas sus obligaciones.
- La persona despilfarradora compra en exceso para ella o los demás: ropa, aparatos, utensilios, pero realmente no los necesita, y pocas veces lo usa.
- La persona generosa procura trazar metas comunes para ser alcanzadas por un equipo de trabajo, y va por delante impulsando a los compañeros.
- La persona generosa no es individualista e intenta transmitir sus experiencias.
- La persona generosa se compromete en actividades de ayuda a los demás, no sólo cuando hay desastres, sino como una forma de vida.
- La persona generosa es la que prefiere sufrir la injusticia que cometerla, ya que, si lo hiciera, sabe que se corrompe, y porque evita dañar a los demás.
- La persona egoísta es la que hace sólo las cosas que convienen a sus intereses.
- La persona individualista no sabe trabajar en equipo o, si está en uno, hace lo mínimo o sólo lo suyo y no apoya a los otros.
- La persona egoísta no coopera con nada, ni cuando hay algún desastre. Y no le importa cometer abusos o injusticias con tal de conseguir sus metas.
- La persona despilfarradora no sigue un presupuesto, sino que gasta y derrocha caprichosamente.
- La persona despilfarradora hace su trabajo de manera dispersa, malgastando energías y tiempo.
- La persona despilfarradora desperdicia luz, agua y las usa sin necesidad. Se endeuda de más con cosas no tan necesarias o que no valen mucho la pena.

### **Amistad:**

- Amistad es el afecto personal, puro y desinteresado compartido con otras personas, que nace y se fortalece con el trato y que se procura con fuerza.
- La amistad desarrolla y arraiga la inclinación natural a la sociabilidad de cada uno y al amor a las personas que le rodean.
- Se llama amistad a aquel amor que no se limita a una ocasión o momento, sino que es una inclinación continuada y permanente.
- La amistad se genera con base en la confianza, que es la esperanza segura que se tiene de alguien: un amigo es una persona en quien se puede confiar.
- De ahí la necesidad de fomentar la amistad entre las personas que viven juntas para que haya confianza recíproca y puedan vivir con paz y seguridad.

- La amistad y la confianza se basan en hablar y actuar con la verdad, por eso daña tanto el decir mentiras o el engañar, pues lleva a perder la confianza.
- Con la mentira los males no se hacen esperar, de ahí el refrán: "El dinero fácil por ingresos deshonestos es pan para hoy y hambre o muerte para mañana".
- Se simplifican las relaciones sociales cuando hay confianza entre los que viven en la misma casa; o entre los trabajadores y sus jefes.
- Para apoyarse en todos los aspectos de la vida es importante nutrir el vínculo afectivo de la amistad con base en vivir el principio de reciprocidad.
- Con la reciprocidad vamos demostrando con hechos que somos confiables, porque respondemos a un acto de generosidad con un acto equivalente.
- La amistad, la confianza, la reciprocidad, etc., todo esto se genera gracias al autocontrol, y nos lleva a vivir con paz y alegría.
- La confianza hace posible una relación de libertad: confía, deja en libertad, renuncia a controlarlo todo.
- La confianza hace posible la transparencia, porque cuando uno sabe que los demás confían en él, entonces sí se muestra tal cual es, sin ocultamientos.
- Alguien que sabe que siempre sospechan de él, que lo juzgan sin compasión, preferirá guardar sus secretos, esconder sus caídas y debilidades.
- En una familia donde reina una cariñosa confianza, y donde se vuelve a confiar a pesar de todo, hace que se rechacen el engaño, la mentira.
- Todo ser humano está obligado a ser agradable con los que lo rodean, como nos gustaría lo fueran con nosotros.
- Cada día entrar en la vida del otro, aunque vivamos juntos, pide la delicadeza de una actitud no invasora que renueva la confianza y el respeto.
- Antivalor de la amistad es la complicidad: las personas que piensan que son amigas porque participan en distintas malas acciones, pero eso es ser cómplices.
- Otro antivalor de la amistad es la enemistad, que es la aversión u odio entre dos o más personas.
- El que practica la amistad ayuda a sus amigos a mejorar, dedica tiempo y energía en buscarlos y conocerlos. Se interesa por sus cosas y aficiones.
- El amigo evita dejar largos periodos sin tener algún contacto, y siempre que lo necesita habla con las personas cercanas de sus cosas y sabe escuchar.
- El amigo se alegra con lo bueno de sus amistades, sufre con lo que padece y les echa una mano en lo que necesitan.

- El amigo habla y actúa sinceramente, muestra así sus sentimientos y preocupaciones, haciendo suyos los de sus amistades.
- Los cómplices, se reúnen y conviven mucho tiempo, pero más que para ayudarse a ser mejores, se unen para hacerse fuertes para hacer el mal.
- Los cómplices no actúan estando solos, se juntan para planear como llevar a cabo una acción mala como: robar, molestar a los demás, hacer daño, etc.
- Los cómplices se juntan para emborracharse, drogarse, frecuentar lugares impropios, etc. Actúan según les convenga a ellos y traicionan fácilmente.
- La enemistad es cuando dos personas de la misma familia, vecinos, compañeros de trabajo, se pierden la confianza.
- La enemistad distancia a las personas y se retiran el habla por algún disgusto que tuvieron.
- Las personas que están enemistadas discuten y se reclaman constantemente; hacen lo que molesta al otro; se enojan por cualquier cosa.
- En ocasiones basta una sola acción para enemistarse y es algo injusto, pues no se toman en cuenta tantas cosas buenas que hubo a lo largo del tiempo.
- Para saber mantener las amistades es importante el perdón y la comprensión que evita la enemistad.

### **Compasión:**

- Una persona compasiva es aquella que tiene un sentimiento de pena, de ternura y de identificación con los males, sufrimientos o miserias de alguien.
- Una persona compasiva respeta en primer lugar, no desprecia a otros, sino que intenta solucionar los males.
- Para ser comprensivos es importante el autocontrol, que ayuda a superar la flojera, la falta de ganas o una molestia ante una situación desagradable.
- Ante los necesitados, que su grito se vuelva el nuestro y juntos poder romper la barrera de la indiferencia que, en el fondo, esconde hipocresía y egoísmo.
- Redescubrir la solidaridad: llevar una palabra y un gesto de consolación a los pobres, liberar a los prisioneros de las nuevas esclavitudes de la tecnología.
- Redescubrir la solidaridad: restituir la vista a quien no puede ver más porque se ha replegado sobre sí mismo.
- Compasión es también evitar reaccionar bruscamente ante las debilidades o errores de los demás, sin dejar de ayudarlos o corregirlos.

- Hay que compadecerse de la pobreza, más difícil de solucionar, como: los no deseados, los no amados, los descuidados, los que están solos.
- La pobreza material siempre se puede satisfacer con lo material, si a un hambriento le das pan, sacias su hambre.
- Una persona muy sola, rechazada, descartada por la sociedad, la asistencia material no le ayudará mucho, ya que necesita de la compasión, de cariño.
- Para eliminar la soledad, se necesita compasión, ternura, tiempo, y esto, muy a menudo, es más difícil de dar que las cosas materiales.
- En el castigo, siempre hay que tener presente la compasión, en lo que más le conviene al infractor, y no en evitar las molestias que puede traer el castigo.
- Antivalor de la compasión es la crueldad: aquél que se deleita en hacer sufrir o se complace en los padecimientos ajenos, siendo una persona cruel.
- Antivalor de la compasión es la ayuda arrogante, el que ayuda humillando al que le pide; cuenta a todos lo que hace para quedar bien; se cree superior.
- La persona compasiva, además de dar un pan, unas monedas, es la que se detiene a ver a los ojos al que le pide, le da una sonrisa, le trata con cariño.
- Compasiva es la persona que no sólo llora cuando palpa las necesidades ajenas, sino que hace por remediarlas.
- La persona compasiva está en: hospicios, hospitales, asilos, apoyo a los migrantes, comedores, y ayuda en lo que puede, con tiempo o recursos.
- La persona compasiva es la que está pendiente de las necesidades de sus familiares porque están enfermos, ancianos, o están en un momento duro.
- Crueles son las que se burlan de los necesitados, los maltratan.
- Crueles son los que piensan que todos los que están necesitados son flojos o porque se lo merecen.
- Crueles son las personas racistas que no soportan a los demás, incapaces de ayudar a quien les pide, ni a personas cercanas y menos a los demás.
- Las personas crueles maltratan al cónyuge o a los hijos, o abandonan al que está necesitado.
- Las personas que hacen una ayuda arrogante son las que lo hacen con mucha publicidad, como es el caso de algunos gobiernos o empresas.
- Los arrogantes son los que dan su ayuda en la calle, pero de mala manera, solamente la da, o se la avienta, o sólo para que lo deje en paz.
- Las personas arrogantes ayudan a los demás, pero los miran con desprecio, con repulsa y no se mezcla o convive mucho con ellos.
- La autoridad compasiva exige con buenos modos el cumplimiento del trabajo bien hecho, puntualidad, buen trato entre compañeros, etc.

- La autoridad compasiva es flexible en donde hay verdadera necesidad, como dejar ir a un colaborador al médico, etc.
- La autoridad compasiva, para formar al infractor, sabe dar el castigo justo y proporcionado al daño hecho, sin sobrepasarse.
- Autoridad compasiva es el árbitro que amonesta, antes de expulsar, y saca la tarjeta cuando lo amerite la falta, aunque sea el jugador más popular.
- La autoridad cruel es la que exige maltratando a sus colaboradores. Busca castigar de manera exagerada para infundir miedo y lograr el control.
- La autoridad cruel es inflexible en todo, aunque haya una causa grave que lo amerite.
- La autoridad cruel es un árbitro que, ante la menor falta, saca tarjetas desproporcionadamente.
- La autoridad que da ayuda arrogante es la que promete mucho y da poco, o no lo prometido. Ayuda si queda bien con los demás, y no ayuda si no lo ven.
- La autoridad arrogante marca mucho la diferencia entre jefes y empleados, y se nota en las instalaciones que usan unos y otros.
- Mala autoridad es el árbitro que deja las cosas sin castigar, que dará lugar a la agresión en el juego, porque no quiere quedar mal con la afición.

### **Cooperación:**

- Cooperación es la acción de obrar juntamente con otros para la consecución de un fin común. Y esto se llama trabajo en equipo.
- Sumar talentos enriquece y beneficia a todos, reduciendo el esfuerzo, creando un ambiente de armonía, empatía, sinergia.
- La cooperación impacta positivamente en los resultados, porque tres cabezas piensan mejor que una, y seis ojos ven más que dos.
- En el trabajo en equipo cada persona tiene distintas perspectivas, cuenta con información adicional, y aporta diferentes puntos de vista que enriquecen.
- El trabajo realizado en equipo se hace más productivo.
- Con el trabajo en equipo se mejora la comunicación con los compañeros.
- En un equipo todos son importantes, siempre hay algo que aprender de los demás y se desarrolla cada uno más como persona.
- El compromiso de cada uno es fundamental para fortalecer al equipo.
- Para que exista un equipo con "alma", se necesita, antes, "personas con alma", que sientan y vivan lo que es ser una persona con valores.
- La cooperación favorece al trabajo en equipo, y esto vale más que mil intentos desesperados por resolver un problema en solitario.

- No todos están llamados a trabajar de manera directa en la política o en grandes proyectos, pero sí están llamados a cooperar con la sociedad.
- En el seno de la sociedad germinan innumerables variedades de asociaciones que intervienen a favor del bien común cuidando un parque, etc.
- Con el trabajo colaborativo se desarrollan vínculos y surge un nuevo tejido social local. Así, la comunidad se libera de la indiferencia tan dañina.
- Con la colaboración se cuida el mundo y la calidad de vida de todos, con un sentido solidario que es conciencia de habitar una casa común.
- Algo que daña mucho la cooperación es la corrupción, esta llaga putrefacta de la sociedad mina desde sus fundamentos la vida personal y social.
- La corrupción impide mirar el futuro con esperanza porque con su avidez destruye los proyectos de los débiles y opprime a los más necesitados.
- La corrupción es un mal que se anida en gestos cotidianos para expandirse luego en escándalos públicos.
- Para erradicar la corrupción de la vida personal y social son necesarias: vigilancia, transparencia, cooperación, unidas al coraje de la denuncia.
- Si no se combate abiertamente a la corrupción, tarde o temprano busca cómplices y destruye la existencia.
- Todos hemos sufrido alguna vez la codicia de alguien más: los ladrones, los corruptos, los deshonestos, los mentirosos, los traicioneros...
- Detrás de la corrupción encontramos un motivo: la falta de autocontrol debido a la pereza de trabajar por aquellos bienes que se consiguen con esfuerzo.
- De la codicia nacen otros vicios: críticas, envidia, malos deseos, que nos llevan a pasarlo mal con todas aquellas personas que nos rodean.
- Bastaría suplir la codicia por la cooperación para hacer el mundo feliz y esto se logra con el autocontrol.
- Si en la cooperación llegas a sentir que las personas abusan de ti, expréssales lo que te molesta, hazlo en algún momento donde estén tranquilos y solos.
- Antes de comprometerte a algo, di: "voy a revisar mi agenda y te confirmo", así tu cooperación será más ordenada sin alterar asuntos más importantes.
- Antivalor que va en contra de la cooperación es la apatía, la dejadez, la indolencia, falta de vigor o energía para la cooperación, para el trabajo.
- Antivalor de la cooperación es la manipulación, que se está al servicio de intereses particulares y no tanto de la comunidad, con base en mentiras.
- La persona que coopera se suma a un proyecto y está dispuesta a aportar lo mejor que puede en ideas, y luego en la realización.
- La persona que coopera sabe escuchar, entender lo que los demás opinan y enriquece con ideas para sumar, no tanto para criticar.

- La persona que coopera está dispuesta a complicarse la vida para ayudar a los demás sabiendo que, si no, la vida se encargará de complicársela a ella.
- La persona que coopera evita lucirse y realmente quiere ayudar a los demás con su trabajo.
- La persona que coopera no tiene favoritismos y habla siempre con la verdad, aunque muchas veces no le convenga a ella personalmente.
- La persona apática no se mueve por nada, está pasiva, no coopera en ninguna acción, no tiene fuerza para realizar cosas.
- La persona apática se esconde para que no le toque hacer nada en su casa, escuela o trabajo.
- La persona apática suele complicarse la vida porque deja todo para después y luego no puede hacerlo, por lo que acaba perjudicando a los demás.
- La persona manipuladora es la que quiere sacar provecho propio del trabajo de los demás.
- La persona manipuladora es la que ve el trabajo en común como un trampolín para subir en la política o en la empresa.
- La persona manipuladora sí coopera, pero para su beneficio, como que está interesada en los problemas, hace promesas, pero en el fondo ayuda poco.