



## LA EMPATÍA Y LA SOLIDARIDAD EN LAS ASOCIACIONES DE AA.AA.DB.

Asamblea Confederal, Oviedo 2-4 junio 2023

### 1. INTRODUCCIÓN

Las personas somos seres sociales por naturaleza, nos desarrollamos en la medida en que nos relacionamos con los demás. Tanto la empatía como la solidaridad fortalecen la convivencia entre las personas, favorecen la tolerancia, el respeto y la felicidad, y contribuyen grandemente al desarrollo ético y moral.

Por tanto, el tema que nos ocupa está relacionado con los aspectos esenciales del ser humano, ya que se refiere al entendimiento del mundo íntimo de la persona a través de sus sentimientos, así como de la comprensión que los demás pueden tener de este mundo íntimo.

Pero la empatía y la solidaridad qué son, ¿valores, capacidades, procesos..?, ¿son inherentes a la naturaleza humana o se adquieren con el tiempo? ¿Es el hombre empático y solidario desde que nace, o se hace?

¿Cómo influyen la empatía y la solidaridad en nuestras Asociaciones Locales?, ¿es bueno incorporarlas a nuestro día a día como AA.AA.DB. o hay que levantarles barreras? ¿Forman parte de la misión o la forma de ser de los AA.AA.DB?

Vamos a intentar dar respuesta a estas cuestiones que consideramos muy importantes dada la diversidad de maneras de entender el movimiento en nuestra Confederación Nacional Española.

### 2. DEFINICIÓN Y CONCEPTOS

Si nos preguntaran qué es la empatía podríamos decir que se trata simplemente de ponerse en el lugar de otra persona, pero respetando su punto de vista, aunque no lo compartamos. Y si tuviéramos que definir la solidaridad podríamos decir que es la adhesión a causas nobles o intereses ajenos. Lo que sí tenemos claro es que se tratan de dos conceptos positivos para el desarrollo ético y moral de una persona.

El significado **etimológico** de empatía está claro que procede del término griego *ἐμπάθεια* (*empátheia*), que designaba un '*sentimiento o dolencia interno*', en el sentido de profundo, intenso; es un derivado del adjetivo *ἐμπαθής* (*empathés*) '*apasionado*', '*que siente dentro*', como compuesto que es de *ἐν* (*en*) 'en', 'dentro' y *πάθος* (*páthos*) '*sentimiento*', '*dolor*' y se usaba como antónimo de *ἀπάθεια* (*apátheia*) '*falta de sentimiento*', '*falta de emoción*'; no tenía ninguna connotación que lo acercara a la idea de penetrar en los sentimientos o emociones de otro o colocarse en lugar de otro. Fue Tichener quien en 1909

tradujo por primera vez el término del inglés (Empathy) al alemán (Einfühlung), y venía a significar “sentir adentrándose en el otro, compenetrarse”.

La etimología de la solidaridad nos dice que procede del adjetivo latino *solidus* (sólido, firme, macizo, compacto, consistente, sin vanos artificios), y expresa la cualidad de solidario, que se adhiere a una causa común, de todos.

Según la **RAE**, la empatía es la “identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo del otro”; en una segunda acepción, la explica como la “capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos”. También define la solidaridad como “adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros”.

Según la **psicología**, “la empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de la otra persona y de considerar las cosas desde su punto de vista, comprendiendo también sus sentimientos” (Roca 2003). No debemos confundir los sentimientos con estar totalmente de acuerdo con la otra persona, ya que muchas veces se confunde la empatía con la solidaridad (Amador, Zarripa y Berenice, 2010).

La solidaridad es el apoyo o la adhesión a una causa o al interés de otros, requiere de compromiso y de identificación con el otro por nuestra parte. Cuando dos o más personas se unen y colaboran mutuamente para conseguir un fin común, se habla de solidaridad. Se trata de compartir con otros tanto lo material como lo sentimental, es ofrecer ayuda a los demás y una colaboración mutua entre las personas. La solidaridad evita el ir por libre.

### **3. ELEMENTOS CARACTERÍSTICOS DE LA EMPATÍA Y LA SOLIDARIDAD.**

#### **3.1. LA EMPATÍA.**

Hoy día la empatía se entiende como el proceso por el que captamos y comprendemos los estados emocionales de otras personas. Se distingue entre la empatía afectiva o emocional, que consiste en la capacidad para responder con una emoción apropiada a la situación del otro y la empatía cognitiva que es la capacidad de comprender el estado mental del otro.

La empatía es algo innato en la persona, es el resultado de factores biológicos y ambientales que están en constante cambio, lo que supone que esta capacidad se pueda modificar y potenciar en el transcurso de la vida de la persona. Empatizar significa aprender a ver al otro desde fuera, como si estuviésemos en su lugar, pero sin apropiarnos de los sentimientos que padece el otro, del malestar o de la angustia emocional de la persona. Es como contemplar un paisaje, nos gusta verlo, nos imaginamos situaciones en él, pero desde la distancia. Empatizar no es simpatizar, como sí lo es la solidaridad.

A lo largo de la vida, el desarrollo del afecto empático se corresponde con el desarrollo de un sentido cognitivo de los otros (Retuerto, 2002). Varios autores hablan de que existen distintas etapas, que en todas las personas se siguen en el mismo orden, y se va avanzando a



medida que se adquiere la anterior. El paso de cada etapa no solo depende de la maduración biológica, sino también de la interacción con el entorno o el ambiente.

Las **etapas** de la empatía las podemos clasificar de la siguiente forma:

ETAPAS	DESARROLLO
1ª. El castigo y la obediencia. Heteronomía.	Egocentrismo. No reconocen los intereses de los demás como diferentes de los propios. Funcionan por castigos, por obligación.
2ª. El propósito y el intercambio. Individualismo.	Descubren que los demás tienen intereses diferentes a los suyos. Empiezan a actuar por sus propios intereses.
3ª. Expectativas, relaciones y conformidad interpersonal. Mutualidad.	Aprenden a ponerse en el lugar de los demás. Comienzan a compartir emociones, intereses y expectativas.
4ª. Sistema social y conciencia. Ley y orden.	El punto de vista del sujeto empieza a depender del sistema social en el que vive, el cual define los papeles individuales y las reglas del comportamiento.
5ª. Derechos previos y contrato social. Utilidad.	Lo que mueve a un sujeto para hacer algo es cumplir con el pacto social, siendo conscientes de la diversidad de valores y opciones.
6ª. Principios éticos universales. Autonomía.	Se tiene una perspectiva propiamente moral, de la que derivan los acuerdos sociales. Lo correcto es seguir los principios éticos universales, los cuales se deducen con el uso de la razón.

Hoffman habló de 4 **niveles de empatía** basándose en que el desarrollo del afecto empático corresponde al desarrollo de un sentido cognoscitivo de los otros:

- No distinción entre el sí mismo y el otro (*Empatía por contagio: los niños que lloran porque ven que otro niño está llorando, es una imitación no consciente del sentimiento del otro*).
- Distinción de los otros como entidad diferente al yo. *Aprenden a diferenciar sus emociones de las de los demás y tratan de consolarlos, pero no saben cuál es la razón de su congoja.*
- Conciencia de que los otros pueden tener sentimientos diferentes a los propios. *Empatía cognoscitiva: comienzan a ponerse en lugar de la otra persona y actúan en consecuencia.*
- Conciencia de las experiencias ajenas y su repercusión. *Empatía abstracta: son capaces de empatizar con personas que no son cercanos a ellos.*

### 3.2. LA SOLIDARIDAD.

Ya hemos visto que la solidaridad es adherirse a una causa o al interés de otros, pero con compromiso, porque nos identificamos con esa causa.

Dentro de la solidaridad como valor entrarían términos como *altruismo, compasión, empatía, fraternidad* o incluso *filantropía*, pero rehúye palabras como *beneficencia, caridad, lástima, misericordia o piedad*.

Es sucesora de cuanto simbolizaba la fraternidad, y no tiene cabida en un contexto donde priman los valores del *homo economicus*, sino que apuesta por la justicia social.

La solidaridad es un valor universal que nos impulsa a ir más allá de nuestros intereses personales y a comprometernos con las causas de terceras personas, a contribuir activamente para lograr un mundo más humano y más justo.

Léon Bourgeois, presidió en sus inicios la Sociedad de Naciones, y fue galardonado en 1920 con el Premio Nobel de la Paz. Publicó un influyente libro titulado *Solidaridad*, en el que dice lo siguiente:

*“Las leyes de la solidaridad contienen los fundamentos de un genuino derecho humano, su aplicación puede conducir a una organización positiva donde cumplir con las mutuas obligaciones sociales será un acto de estricta honestidad.”*

Es decir, define la solidaridad como un derecho humano en un mundo con mutuas obligaciones sociales.

Por otra parte, es importante destacar el hecho de que la solidaridad implica **afecto**: la fidelidad del amigo, la comprensión del maltratado, el apoyo al perseguido, la apuesta por causas injustas e impopulares... Todo esto puede no constituir un deber de justicia, pero sí un deber de solidaridad. De cualquier forma, como expresión de sentimiento que es, la solidaridad no funciona como un deber frío e impuesto desde la autoridad.

Un análisis del concepto de solidaridad nos ofrece los siguientes **componentes esenciales**: compasión, reconocimiento y universalización.

- 1) *Compasión*: porque la solidaridad es un sentimiento que determina u orienta el modo de ver y acercarse a la realidad humana y social, condiciona su perspectiva y horizonte. Supone ver las cosas y a los otros con los ojos del corazón, mirar de otra manera. Conlleva un sentimiento de fraternidad, de sentirse afectado en la propia piel por los sufrimientos de los otros que son también propios.
- 2) *Reconocimiento*: no toda compasión genera solidaridad, sólo aquella que reconoce al otro en su dignidad de persona. La solidaridad así tiene rostro, la presencia del otro demanda una respuesta.
- 3) *Universalidad*: “La desnudez del rostro”, la indefensión y la indigencia es toda la humanidad y simboliza la condición de pobreza de esfera intimista y privada.



A partir de estas premisas podemos preguntarnos el *por qué* de este interés por la solidaridad. ¿Serán los graves problemas sociales que se han ido gestando en nuestra sociedad consumista y desarrollada: la marginación, las guerras, la xenofobia, el sida, las drogas, el cambio de paradigma, etc.? El bienestar material produce individuos insolidarios, despreocupados de la suerte del otro y de los otros.

Se dice que en la actualidad existe una creciente demanda de solidaridad, junto a justicia, igualdad y libertad y que ésta implica progreso social. No se trata solamente de compasión por los males y sufrimientos de los demás, sino que se requiere o se exige un comportamiento ético, responsable y solidario, que las decisiones tengan una dimensión social además de personal. Pero la solidaridad es una posibilidad y un imperativo, de ningún modo contraria al cuidado de cada uno por su propia persona.

#### 4. BARRERAS DE LA EMPATÍA Y SOLIDARIDAD

Cuando alguien nos cuenta un problema que le está pasando, corriendo contamos el nuestro, dejamos de darle importancia al otro, si no lo interrumpimos es porque estamos pensando en lo nuestro, parece que nuestra experiencia en un problema similar es más importante en ese momento.

Es verdad que hay situaciones o determinadas barreras que nos impiden ser empáticos o solidarios en algún momento. Podemos señalar algunos ejemplos, como los siguientes:

1. **Los prejuicios frente a los demás.** Se levanta un muro de rechazo hacia la otra persona o idea, que nos impide plantearnos cómo es su vida, qué puede estar sintiendo o necesitando.
2. **El estrés, las prisas, la impaciencia.** Tales elementos nos impiden parar para observar, reflexionar, conectar con los sentimientos del otro.
3. **Trivializar** los sentimientos de los demás cuando “juzgamos y valoramos” la importancia de un asunto desde nuestra propia perspectiva.
4. **Nuestra propia inseguridad, enfado o preocupación.** Estamos tan inmersos en nuestras emociones que no podemos ver más allá de ellas.
5. **La distracción o el aburrimiento.** Cuando consideramos algo aburrido nos distraemos y no conseguimos centrar nuestra atención en el otro, nos quedamos ajenos a sus emociones.
6. **El uso de las nuevas tecnologías** tampoco ayuda a empatizar en las relaciones normales entre las personas. ¡Cuántas veces malinterpretamos un WhatsApp!
7. **La solidaridad entre generaciones,** aún más debilitada por el deterioro del sistema educativo. Los poderes públicos recortan presupuestos en educación y apuestan por una educación basada en otros nuevos valores poco tradicionales. Muchas familias abandonan sus responsabilidades educativas para transferirlas a la escuela.

8. **Momentos de depresión o de alta ansiedad**, o padecer cualquier trastorno de la personalidad antisocial, como la psicopatía.

## 5. ELEMENTOS PARA FOMENTAR LA EMPATÍA Y LA SOLIDARIDAD

Las personas empáticas son, por regla general, más queridas y tienen mayor éxito social, se adaptan con facilidad a los cambios y son más solidarias. Confían en los demás y cooperan, por lo que concilian mejor su vida personal y laboral, siendo probablemente personas más felices.

Una vez que hemos visto algunos ejemplos de muros o barreras que impiden desarrollarnos de forma empática y solidaria, nos centraremos en ver algunas **propuestas** para fomentar la empatía y la solidaridad.

- a) Di adiós a los prejuicios. Es mucho más fácil y sencillo ponerse en el lugar del otro cuando no has evaluado, juzgado y prejuizado a esa persona previamente. Trata de escuchar y ponerte en su situación antes de dejarte llevar por los prejuicios y juzgarlo. Intentar comprender y tener una actitud tolerante.
- b) Adáptate al ritmo de los demás. Hay personas que hablan muy rápido, a toda velocidad y otras sin embargo necesitan más tiempo para poder llegar a expresar en realidad cómo se sienten. Puedes mejorar la empatía respetando los tiempos de tu interlocutor. No interrumpas, respeta sus silencios, no le cortes, amódate a su ritmo.
- c) Colabora. Si desarrollas alguna actividad colaborativa, por ejemplo como voluntario en una ONG o Fundación, en asociaciones, en entidades públicas... tu capacidades empática y solidaria mejorarán. Y es que hacer esto te aportará una visión global de la situación por la que pasan otras personas menos favorecidas y te llevará a ser más agradecido por todo lo que tienes.
- d) Entrena la gratitud. Apelamos al poder de la gratitud, y es que desarrollar nuestra capacidad de agradecimiento, esto es valorar lo que tenemos y dar las gracias por ello, desarrollará la empatía.
- e) Entrena el optimismo. Una de las características de las personas empáticas es que suelen ser muy positivas, optimistas y generan buen ambiente y muy buen clima a su alrededor. Así que es bueno que te alejes del pesimismo y de la negatividad si quieres mejorar tu capacidad de empatía.
- f) No culpabilizar. Intenta no culpar a los demás por las situaciones que les ha tocado vivir o por las que están pasando en un momento puntual. No todas las personas son igual de afortunadas y no todas las personas tienen la misma capacidad para salir adelante. No culpes al que tienes al lado por las decisiones que para ti pueden ser erróneas o no que no se haya atrevido a tomar. Trata de entender el "por qué". Y no dejes de recordar que todos nos podemos equivocar y de hecho todos nos equivocamos.



- g) No eres el ombligo de mundo. Otro ejercicio para poder ser más empático es dejar de creer que somos el centro del universo. Todos somos iguales, no hay ni nadie más importante que otros, no lo olvides. Abandonar el egocentrismo nos hace ser más tolerantes y comprensivos.
- h) Estar dispuesto y abierto al cambio. El autoconocimiento es fundamental, por lo que la práctica de la meditación o la oración diaria, o el mindfulness o conciencia plena es una buena práctica.
- i) Comparte. No sólo tu servicio, sino tu experiencia, tus ideas, tu creatividad, tu alegría, tu saber estar, tu tiempo. Las personas empáticas y solidarias han de saber dar testimonio.
- j) La empatía como herramienta de solución de conflictos. Permite comprender, conectar con el otro y expresarlo, lo que es necesario para dialogar, pues si no intentamos comprender al otro, seguiremos pensando que tenemos toda la razón y no conseguiremos resolver el conflicto o llegar a negociaciones válidas.

## 6. LA EMPATÍA Y LA SOLIDARIDAD EN NUESTRAS ASOCIACIONES

Evidentemente, no nos han entrenado para ser empáticos profesionales, aunque sí hay sectores de la sociedad que están preparados empática y solidariamente, como son los profesionales de la salud o del bienestar social, los empleados de Cáritas o del Banco de Alimentos, los misioneros... Su ejemplo y experiencia son referentes para nosotros AA.AA.DB.

Acaso cuando estábamos explicando las barreras o las ventajas de la empatía y la solidaridad ¿no han venido a vuestra mente algunos ejemplos o experiencias vividas en vuestras asociaciones de origen? ¿Son realmente nuestras Asociaciones ejemplo de empatía y solidaridad con nuestro entorno, con nuestro movimiento, con la Familia Salesiana? ¿Qué pensamos cuando decimos “*ya están aquí los del Sur*”, con la fama de estar todo el día de fiesta? ¿O qué ocurre con los problemas del nacionalismo catalán o vasco en las Asociaciones de esas Comunidades Autónomas, qué pensamos de ellos?

Vamos a ver qué dicen nuestra normativa respecto a la empatía y a la solidaridad.

Realmente, no hay una referencia expresa con la palabra empatía (el ponerse en el lugar del otro), sí respecto a la solidaridad, si bien del contenido de los textos se desprende e interpreta que nos llaman a ser empáticos y solidarios.

## Estatutos Confederación Mundial 2015

### Presentación

Don Bosco os llama, una vez más, a ser “buenos cristianos y honrados ciudadanos”; a promover la dignidad humana y la identidad de la familia; a la práctica de la solidaridad en la Asociación y fuera de ella, especialmente en favor de los jóvenes más desfavorecidos; a

estar en contacto con los jóvenes que terminan su proceso educativo en las casas salesianas con el fin de invitarles a participar activamente en la Asociación (...).

### **Proemio**

El Capítulo General XXII de los Salesianos define la pertenencia de los Exalumnos y Exalumnas a la Familia Salesiana y la ratifica el art. 5 de sus Constituciones. Da como razón de esta pertenencia, la “educación recibida”: esta educación crea en ellos, de hecho, diversos ámbitos de participación en la misión salesiana en el mundo... «Los Exalumnos están, de por sí, particularmente preparados, precisamente por la “educación recibida”, para asumir responsabilidades de colaboración según las finalidades propias del proyecto salesiano. La opción evangelizadora hecha por no pocos de ellos no es una alternativa al título de la “educación recibida”, sino una expresión privilegiada de ella: no constituye, pues un título diferente que haya que aplicar a una especie de nuevo grupo»

### **Art. 3. Misión**

La Asociación de los Exalumnos y Exalumnas participa en la misión de Don Bosco y de la Familia Salesiana en modos diversos:

- Atendiendo a la “formación permanente” de los asociados.
- Valorando y cuidando la familia.
- Asumiendo el compromiso de la educación de la juventud,
- “Promoviendo los valores inherentes a la persona humana y el respeto a la dignidad del hombre”.
- Incrementando la comunión efectiva con toda la Familia Salesiana.
- Siguiendo a los alumnos al concluir el currículo formativo.
- Promoviendo iniciativas en favor de la persona e implicando a cuantos, noblemente orientados y animados de buena voluntad, trabajan por el progreso global o solidario de la persona humana y de la familia, siguiendo la Doctrina Social de la Iglesia.
- Participando activamente en la transformación de la sociedad.
- Propiciando una actualizada sensibilidad ecuménica entre los cristianos, así como la apertura al diálogo con las demás religiones, sin olvidarse de profundizar la propia identidad cristiana y la propia misión evangelizadora e impugnando toda forma de relativismo ético.
- Colaborando y/o asumiendo la gestión de centros educativos.

### **Art. 10 - Voluntariado**

La Asociación de los Exalumnos de Don Bosco anima la participación en las diversas actividades del voluntariado salesiano y se preocupa de promover el compromiso personal en el apostolado misionero.

## **Estatutos Confederación Nacional de España 2018**

### **Art. 3. Fines y objetivos**





Los Antiguos Alumnos de Don Bosco se unen en Asociación, que tiene como fines y objetivos:

1) Conservar, profundizar, actuar y actualizar los valores de la educación recibida en la Escuela de Don Bosco, acompañando a los asociados en su crecimiento personal, familiar y comunitario.

2) Animar el Movimiento de Antiguos Alumnos para hacer fructificar la educación recibida.

3) Incrementar la comunión activa con toda la Familia Salesiana para realizar la misión de Don Bosco en el mundo.

Por tanto, la Asociación:

- a) Programa experiencias de formación permanente mediante un plan sistemático de Formación debidamente aceptado en el Consejo Nacional.
- b) Contribuye a una sociedad más justa y solidaria, incidiendo en los procesos culturales, sociales, morales, espirituales, religiosos y políticos en los que se deciden las respuestas más idóneas a los problemas sociales, económicos y laborales de los jóvenes y de los sectores populares.
- c) Testimonia y defiende los valores y dignidad de la familia, el amor y la vida y favorece que los propios hogares se conviertan, como el Oratorio de Don Bosco, en «casa que acoge, parroquia que evangeliza, escuela que prepara para la vida y patio donde se comparten la amistad y la alegría».
- d) Acompaña a los jóvenes, ya desde los primeros años de su proceso formativo, dándoles a conocer la Asociación y sus finalidades, reservando para ellos ocasiones de encuentro y ayudándoles después en su inserción en el mundo adulto y laboral.
- e) Favorece su participación en actividades de voluntariado salesiano, con perspectivas, incluso, de compromiso misionero.
- f) Establece cauces de comunicación que mantengan, al menos, el contacto con asociados y no asociados.

#### **Art. 43 Vida (Grupo Joven)**

El Grupo Joven, con autonomía de funcionamiento, forma parte de la Asociación, que es única, y vive de su misma vida asociativa. Buscará los medios necesarios para llevar adelante sus actividades organizando iniciativas solidarias para recabar fondos y diseminar la cultura del compartir.

Por tanto, no existe impedimento alguno para que nuestras Asociaciones Locales sean mandatarias de lo que dicen nuestras normas. Hemos visto que el testimonio y el carisma son fundamentales, es lo que distingue a los salesianos, y especialmente al grupo de

los AA.AA.DB. Es decir, si compartimos un carisma, un estilo particular, unos valores que nos distinguen de otras congregaciones, ¿por qué actuamos con prejuicios con nuestros iguales? ¿Por qué algunos quieren ir por libre, sin compartir con sus hermanos AA.AA.? ¿qué nos limita para dar pasos e ir avanzando? ¿Seguimos viviendo en la etapa egocéntrica o ya hemos tomado consciencia de los problemas de los demás?

Nuestros Estatutos son muy claros y da respuesta a éstas y otras muchas preguntas. Tengamos como tarea estudiar y reflexionar al respecto, ver de qué forma podemos ser más empáticos y solidarios, como asociación y como antiguo alumno.

## 7. CONCLUSIÓN

De esto se deduce que todos, con independencia de nuestros valores, creencias, opiniones, rasgos de personalidad, cultura o status social, podemos utilizar el proceso empático, en mayor o menor intensidad, dependiendo de la capacidad de empatizar que poseamos. Además, desde nuestras asociaciones podemos afrontar los sistemas de interacción y relaciones interpersonales con mayores garantías de desarrollo ético y moral.

Ser solidario conlleva identificarse con una acción o una idea, y saber comprometerse con la misma. Saber testimoniar desde el ejemplo no sólo atrae la atención de los demás, sino también nos ayuda a tomar consciencia de lo que hacemos por los demás.

Terminamos con un texto a cargo del profesor Luis Moya Albiol, autor del libro *“La Empatía: entenderla para entender a los demás”*, que dice:

*“Una sociedad empática es más permisiva y tolerante, más respetuosa con los derechos de todos, no establece dogmas o formas de vida más adecuadas que otras, ya que se basa en la aceptación y el respeto siempre que no se haga daño a los demás. Es lo que conocemos por una sociedad más civilizada y es que la empatía es nuestra tendencia natural más desarrollada, que puede llevarnos a un mundo mejor, con predominio de la paz, un mundo menos violento y en el que todos tengamos cabida, independientemente de los ideales, las creencias o las fronteras”.*

-----ooooo00000ooooo-----

Pedro J. Cantos Luque  
Vocal Confederal de Formación