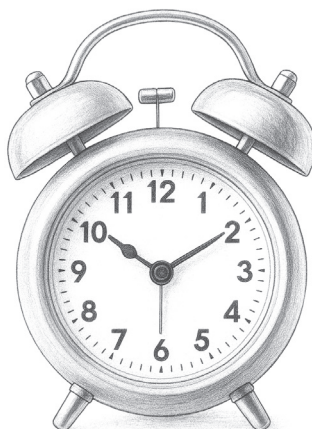




Cuidado y autocuidado



LA GESTIÓN DEL TIEMPO Y EL AUTOCUIDADO

El tiempo es uno de nuestros recursos más valiosos. A tu edad, se reparte entre los estudios, los amigos, la familia, las aficiones y el mundo digital. Gestionarlo bien es el primer paso para el **autocuidado**.

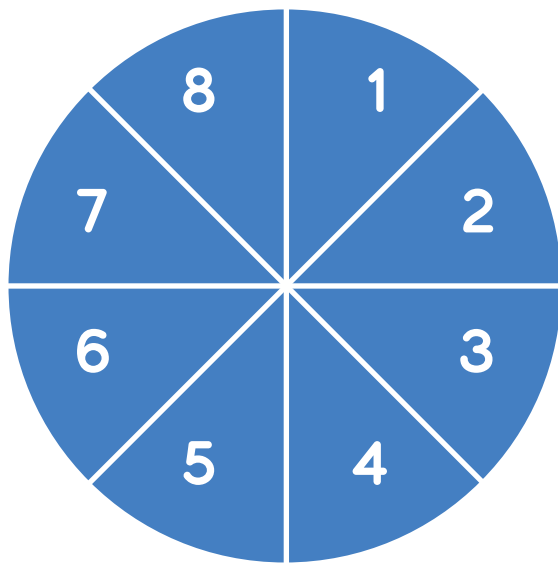
Reflexiona un momento:

- ¿A qué dedicas la mayor parte de tu tiempo? Responde con sinceridad.

- ¿Tu gestión del tiempo refleja realmente tus prioridades?

El autocuidado no es solo comer bien o dormir. Es un balance entre muchas áreas. La siguiente rueda te ayudará a hacer un chequeo de cómo estás invirtiendo en tu propio bienestar.

Valora del 1 (muy descuidado) al 10 (muy cuidado) cómo te encuentras en cada área.



1. Salud física: Alimentación, ejercicio, evitar hábitos nocivos.
2. Descanso y gestión del estrés: Calidad del sueño, tiempo para relajarse, manejo de la presión.
3. Salud mental y emocional: Cómo gestionas tus emociones, tu diálogo interno, si pides ayuda cuando la necesitas.
4. Relaciones (familia y amistad): Calidad del tiempo que pasas con ellos, comunicación, apoyo mutuo.
5. Estudios y responsabilidades: Organización, esfuerzo, cumplimiento de compromisos.
6. Desarrollo de talentos y *hobbies*: Tiempo dedicado a lo que te apasiona y te hace crecer.
7. Higiene digital: Tiempo en pantallas, calidad del contenido que consumes, cómo te relacionas en redes.
8. Dimensión espiritual/trascendente: Tiempo para la reflexión, la oración, el silencio.

Ahora: «El reto del espejo». Pide a una persona de confianza (padre, madre, buen amigo...) que rellene el gráfico por ti, desde su perspectiva, sin ver tus respuestas.

- No se trata de ver quién tiene razón. El objetivo es el diálogo.
- ¿Dónde están las mayores diferencias? ¿Por qué crees que te ven así?
- Usa una de las diferencias para iniciar una conversación: «He visto que has puntuado bajo mi “descanso”. ¿Qué ves tú que yo quizás no estoy percibiendo?»

EL CÍRCULO DEL CUIDADO: DE RECIBIR A DAR

El **cuidado** es una responsabilidad en dos direcciones: el autocuidado y el cuidado de los demás. Como hijos de Dios somos cuidados y, a la vez, llamados a ser cuidadores.

Reflexiona:

- **¿De qué formas sutiles te cuidan los demás?** Piensa más allá de lo material: un amigo que te escucha, un profesor que te anima, un familiar que respeta tu espacio...

- **¿En qué aspectos concretos sientes que necesitas cuidarte MÁS A TI MISMO?**

- **La pregunta más importante:** Piensa en tu círculo cercano (familia, amigos). **¿Qué acciones concretas tuyas, por pequeñas que sean, podrían mejorar el bienestar de otras personas esta semana?**

La pregunta del lema, **«¿Quién dices que soy Yo?»**, nos invita a reflejar a Aquel que es el Cuidador por excelencia. Cuidar de ti mismo te fortalece, y cuidar de los demás es una de las formas más auténticas de responder a esa pregunta con tu propia vida.