



23-27 febrero. BTC 2026

SEMANA DEL BUEN TRATO Y CUIDADO

MANIFIESTO

Vivimos rodeados de ruido. Ruido en la calle, en casa, en los medios de comunicación, en redes sociales, en los grupos de chats, en nuestras cabezas. Ruido de opiniones que buscan vencer al otro. Prisas que no dejan espacio. Palabras que se superponen y se confunden, en vez de encontrarse.

Este año, desde la Compañía de Jesús te proponemos que actives tu 'cancelación de ruido'. Como hacemos con los auriculares cuando eliminan los ruidos de fondo, te invitamos a apagar ese zumbido constante que no nos deja escuchar.

Entonces, cuando hayas conseguido bajar el volumen del ruido que distrae, podrás hacer el esfuerzo por escuchar de verdad y la verdad. **Porque escuchar es cuidar.** Escuchar con atención, con respeto, con empatía. Escuchar no solo lo que se dice, sino lo que se siente. Escuchar con todos los sentidos y también con el corazón.

San Ignacio ya nos enseñó que debemos estar más dispuestos a salvar la proposición del prójimo que a condenarla. Es decir, que tenemos que intentar **entender lo que quiere decir el otro**. Pero para eso necesitamos acogerlo, comprenderlo y tratar de ponernos en su lugar.

Escuchar al compañero o compañera que necesita apoyo.

Escuchar al niño o niña que habla con sus dibujos.

Escuchar a quien pide ayuda con sus silencios.

Escuchar a quien piensa distinto.

Escuchar a quien casi nunca habla.

Escuchar a quienes solo tienen su palabra para pedir justicia, ayuda o amor.

En un mundo de polarización, gritos y urgencias, apostar por **la escucha es un acto valiente**. Es ponernos en el lugar del otro, hacer silencio dentro de nosotros para acoger su voz. Y desde ahí, crear comunidades más seguras, más humanas, más justas.

Por eso, esta semana del Buen Trato y el Cuidado te proponemos algo sencillo y transformador:

- Baja el volumen de tus prejuicios.
- Rechaza las interrupciones.
- Escucha para acoger.
- Escucha para comprender.

Cancela el ruido: Escucha (para cuidar)