

CONTESTANDO A

*L*lamada
de la _____ *Soledad*

Alrededor de 3 millones de personas mayores sufren soledad en nuestro país.

A menudo, lo hacen sin poderlo explicar a nadie, sin tener a nadie que les escuche de verdad.

En octubre de 2025, y con el fin de visibilizar esta realidad, la Fundación "la Caixa" lanzó **"La llamada de la Soledad"**, una campaña de sensibilización que pretendía concienciar sobre la importancia de algo tan sencillo como dedicar tiempo a las personas mayores, para que puedan sentir que realmente existe alguien "al otro lado" y prevenir el aislamiento físico y emocional que producen las situaciones de soledad. A través de una cabina de teléfono, se invitaba a las personas que pasaban por la calle, a descolgar y escuchar las llamadas de cuatro participantes del programa *Siempre Acompañados* de la Fundación "la Caixa", quienes explicaban su historia y cómo cambió su situación tras pasar por el programa.

La campaña invitaba también a dejar mensajes de apoyo a los cuatro protagonistas, a los demás participantes de *Siempre Acompañados* y, en general, a todas las personas mayores que sufren o han sufrido soledad. Os invitamos a leer algunos de estos mensajes que recibimos.

Gracias, **María Teresa, Josep, Blanca y Javier**, por aportar, de manera tan generosa, vuestra voz y vuestras historias para inspirar y ayudar a otras personas que puedan estar sintiendo lo mismo que vivisteis vosotros.

*Para que las personas mayores
que sufren soledad puedan
seguir conectadas con la vida, la
ilusión y su bienestar.*

“Muy buenas, me llamo *Álvaro*.”

De pequeño también sufrí soledad, y sé lo duro que es no tener a nadie que te escuche, sentir que tus cuerdas vocales están ahí pero no sirven de nada. Pensaba que podía irme y a nadie le importaría. Cada día deseaba que alguien se acercara a hablarme, cada saludo era vida para mí. Pasaba los recreos en el oratorio rezando por un amigo, mientras otros se reían de mí por quedarme allí. Mis padres trabajaban mucho y casi no estaban en casa, en el cole no tenía amigos y ni los profesores respondían a mis preguntas.

Un día, el colegio cambió las clases y nos mezclaron. Así conocí a personas que, con la excusa de hacer nuevos amigos, se pararon a conocerme. A día de hoy, pasé de estar solo en el oratorio a estar rodeado de amigos. Entendí que no era yo el problema, sino el lugar en el que estaba. Y no hablo solo de un sitio físico, sino de la gente que lo habitaba. Te animo a conocer personas nuevas en lugares a los que nunca hayas ido, quizá ahí te esperan tus futuros amigos. Solo lo sabrás si lo intentas.

¡Rezo por ti!”

Álvaro

Torreldones (Madrid)



“Querido corazón que hoy se siente solo:

No estás olvidado ni al margen. Aunque a veces el silencio de los días pese como una carga y parezca que nadie nota tu presencia, quiero recordarte que tu vida tiene un valor inmenso, y tu existencia importa más de lo que imaginas. Piensa en todo lo que has vivido y en las huellas que has dejado sin

darte cuenta: una palabra amable, un gesto tierno, una risa compartida o un consejo oportuno han sido semillas que siguen creciendo en otros, aunque no siempre puedas verlo. La soledad puede hacerte creer que caminas sin compañía, pero no es así.

Tu historia te sostiene, tus recuerdos te abrazan, y quienes te quieren llevan tu nombre en el corazón, incluso si están lejos. Permítete sentir que no estás solo. Yo estoy contigo en estas palabras, y hay más amor del que crees rodeándote, incluso en lo

invisible. Respira hondo y deja que este pensamiento te sostenga: tu vida sigue siendo luz, y esa luz no se apaga.

Con todo mi cariño.”

Judit

Armilla (Granada)





“Hola, quiero enviarte unas palabras *llenas de cariño*.

A veces los días se hacen largos y silenciosos, pero quiero que recuerdes que no estás solo o sola. Hay personas que piensan en ti y te desean momentos de paz, alegría y compañía.

La vida está llena de pequeños instantes que nos reconcilian con el mundo: el aroma del café, el sol brillando, una sonrisa sincera, una charla... Esas pequeñas cosas son tesoros diarios que nos recuerdan que seguimos aquí, con historias, con fuerza y con ganas de seguir compartiendo.

Seguro que has vivido mucho, has superado numerosos retos y has dejado huella en muchas personas; eso tiene un valor enorme. Y, aunque haya días nublados, el sol siempre vuelve a salir, incluso tras las nubes.

Te deseo serenidad, esperanza y momentos que te hagan sonreír. Que nunca te falten el cariño, la compañía y la ilusión por lo que está por venir.

7

Con un abrazo muy grande, alguien que te desea un día lleno de luz y cosas bonitas.”

Isa

Reus (Tarragona)

“Tenemos que unirnos en cada momento; el amor propio es la fuente de todo.”

Camila

Puente Arce (Cantabria)

“Hola, me llamo Marc y tengo 13 años.
Te escribo porque me gustaría que sepas que alguien piensa en ti. En 2023 murió mi abuelo y desde entonces mi abuela se quedó sola. Yo voy a verla siempre que puedo porque no me gusta que esté triste. A veces charlamos y me cuenta historias de cuando era joven, y aunque no siempre las entiendo del todo, me gusta escucharla porque aprendo cosas nuevas.

8

Sé que la soledad no es fácil, pero espero que este mensaje te acompañe un poquito. Ojalá que tengas alguien que te haga sonreír y, si no, aquí tienes a alguien que, aunque no te conozca, te manda un abrazo muy grande.”

Marc

La Roca del Vallès (Barcelona)

 Fundación "la Caixa"

La llamada

Alrededor de 3 millones
de personas mayores
sienten *soledad*

—
Entra y
responde
a la llamada
de la soledad

“Buenas noches, mi nombre es *Ingrid*,

y estoy encantada de poder comunicarme con usted, sea quien sea, y dedicarle unas palabras.

Soy madre de un bebé de nueve meses a mis 46 años, y también me he casado este mismo año. A la vejez, ¡viruelas! Soy enfermera de profesión y vocación. No sé si tiene la oportunidad de relacionarse con alguien: algún vecino o conocido; hablar con la frutera sirve, y con la pescadera también. Puede apuntarse a alguna actividad en la iglesia, a clases de baile o a talleres de memoria. La idea es relacionarse, que esa garganta se estrene cada mañana diciendo “buenos días” al primero que pille.

No sé qué nivel de movilidad tiene, ni siquiera si puede salir de casa, pero ahí le dejo algunas ideillas.

Deseo que se divierta leyendo algún mensaje de la Fundación “la Caixa”. Saludos cordiales.

Y se me olvidaba una cosilla: hay que vacunarse de la gripe, no lo olvide.”

Ingrid

Sevilla



“En *algún momento* de nuestras vidas,

todos pasamos por la soledad no deseada o, a veces, incluso deseada. Por circunstancias naturales de las etapas de la vida nos llega a todos, tarde o temprano. De no ser así, quizá no podríamos conocernos en nuevas facetas de nosotros mismos. Mi madre decía que

“El destino está marcado desde que nacemos hasta que morimos”. Todo pasa por algo, y cada uno de nosotros tiene su función en el mundo. Somos una cadena.

Lo importante es no perder la esperanza ni la ilusión, y vivir esos nuevos momentos, si es posible, mejor acompañados, para poder adentrarnos en nosotros mismos y descubrir cosas nuevas e interesantes: recuerdos, sensaciones, anécdotas pasadas, y también actividades y motivaciones no exploradas.

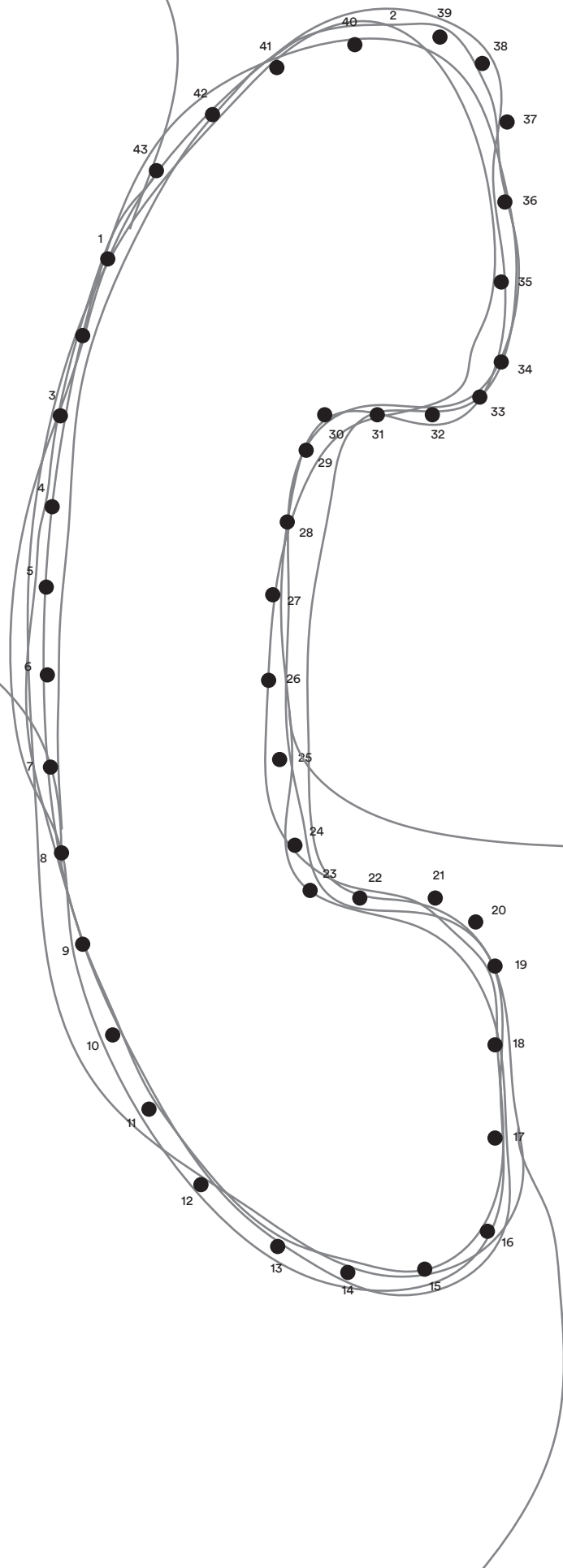
11

Es importante no dejar de hablar de las personas queridas y amigas que ya se fueron, para sentirlas y mantenerlas vivas a nuestro lado y en nuestra memoria. Para eso hay que nombrarlas, porque, aunque lo parezca, no estamos solos. Siempre hay alguien. ¿Hablamos?”

Yolanda
Madrid

Lallamada

12



"Feliz vida. Despertarse ya es una razón para estar agradecido. Para mí, eres importante y querido. Eres luz."

Andrea

*San Cristóbal de La Laguna
(Santa Cruz de Tenerife)*

"Siempre me ha gustado cuidar de mis mayores y disfruto de hablar y escuchar sus vivencias. Seguro que encontraréis a personas como yo que quieren escucharos; sois muy valiosos."

Elvira

Ivi (Alicante)

13

"Ánimo, siempre hay personas a nuestro alrededor que en algún momento están dispuestas a escuchar. Siempre habrá un amanecer hermoso para contemplar. Abrazos."

María Beatriz

Barcelona

"De las cosas que más me gustan, una es escuchar: escuchar y acompañar. Aprender, vivir y crear a partir del recuerdo ajeno que llega a convertirse en propio."

Penélope

Donostia-San Sebastián (Guipúzcoa)

Lallamada



“Hola buenas,

Soy un chico de 23 años y me gustaría transmitir toda la ilusión que necesitan las personas mayores que forman parte de esta fundación. A aquellas que hacen que vivir valga la pena, a las que, solo con su existencia, alegran la vida de cualquier niño, joven o adulto.

Quiero daros las gracias, porque sois quienes mejor saben recibir el amor, pero también quienes mejor saben darlo, y lo hacéis de una manera muy especial: con calma, sinceridad y una enorme empatía. Sois personas maravillosas y deseo de corazón que seáis muy felices.”

Alex

Alcoy (Alicante)

“Que tengas siempre mucha fuerza para encontrar un propósito en tu día a día.”

Ana

Madrid

“Quería escribirte para decirte lo mucho que valoro tu historia y tu realidad. Al escucharte, no puedo evitar que mi mente viaje a Caballar, ese pequeño pueblo de Segovia donde crecí, rodeado de apenas 80 almas. La mayoría eran personas mayores (yo era un niño), y de ellas, como de ti, aprendí las lecciones más importantes de la vida: el valor de la calma, el peso de la palabra y la sabiduría que solo dan los años y la tierra.

Hoy tengo 35 años y me llamo Juan. En Caballar he creado algo para honrar esa conexión: un club de lectura. Mi mayor deseo es que todos, independientemente de la edad o del lugar, tengamos una voz y nos sintamos acompañados y arropados, tanto por las letras como por el calor humano entre unos y otros.

Si te apetece, nos encantaría que formarás parte de nuestra familia. Puedes conectarte remotamente a nuestras sesiones o, si la vida te lo permite, venir a conocer nuestro pueblo y compartir un momento agradable con nuevas personas. Estaremos encantados de recibirte.

Gracias por compartir tu camino. Ojalá el nuestro se cruce pronto.

Todo mi cariño.”

Juan

Palazuelos de Eresma (Segovia)



*L*allamada



*L*allar

18





madra



“Hola a la persona que esté leyendo *este mensaje*.”

Lo primero que quiero preguntarte es: ¿cómo estás? Sé que no podré escuchar tu respuesta, pero me basta con saber que hay alguien ahí y que este gesto te recuerde que hay personas que se preocupan por los demás. Si estás leyendo esto, quizá te sientas solo/a, y me duele saberlo. Por eso pensé que podía acompañarte un momento contándote quién soy.

Me llamo Miriam, tengo 23 años y hace seis meses me mudé de un pequeño pueblo de Málaga a Holanda para seguir creciendo. Echo de menos a mi familia y a mis amigas, pero sé que estoy aquí para aprender sobre la vida y construir un futuro mejor.

Escribo esto porque creo que todos tememos quedarnos solos o sentir que el tiempo pasa sin aprovecharlo. Aun así, me siento agradecida por todo lo vivido y por poder compartirlo contigo.

Deseo que hoy encuentres un pequeño motivo para sonreír: una canción, un recuerdo bonito o un rayo de sol. Ojalá este mensaje sea uno de esos momentos que hacen que la vida pese un poco menos.”

Miriam

Valle de Abdalajis (Málaga)



“Si está leyendo este mensaje, *¡feliz día!*

Aunque probablemente no nos conozcamos, quería darle las gracias por cuidar de nosotros como sociedad cuando no hemos podido hacerlo. De pequeña veía a mis abuelos esforzarse por darnos lo mejor dentro de sus posibilidades y, aunque ahora ya son mayores, sigo admirándolos por dar siempre el máximo por y para nosotros.



Del mismo modo que a ellos les doy las gracias, quería dárselas también a ustedes: por ser esa generación que ha trabajado incansablemente, dentro o fuera de casa, y por no desistir incluso en tiempos de penuria. Encuentro admirable la valentía que han tenido que demostrar, así como el esfuerzo que dedican a todo lo que hacen.

Espero que este mensaje les muestre lo importantes que son para nosotros y lo mucho que los tenemos en consideración.

Muchas gracias por todo.”

Marina

La llamada

“Hola, ¿cómo estás? Me llamo Paula y soy de Valencia. Sé que te sientes solo o sola, y quiero decirte que, aunque pienses que a nadie le importas, seguramente haya al menos una persona a la que sí le importes. Espero que te sientas mejor al leer este mensaje. Sé que no es mucho, pero te lo escribo con todo el cariño.”

Paula
Valencia

“Hola, Blanca. He escuchado tu historia y quería decirte que, aunque ya sabrás lo fuerte que eres, también eres muy generosa al permitirme conocerla. ¡Me enseñas mucho! No estás sola; me identifico contigo.

Gracias, Blanca.”

Amparo
Valencia

22

“La noche amplifica todos los miedos y preocupaciones. Levántate temprano por la mañana, abre la ventana y respira el aire fresco. Siéntelo recorrer tu cuerpo y recordarte que estás vivo. ¡Afuera hay todo un mundo esperándote!”

Iuri
Lisboa (Portugal)

“Buenas noches. Seguramente te sientes solo/a, pero no lo estás. La compañía puede encontrarse en una mirada cómplice, en una sonrisa mientras paseas por la calle o en un encuentro fortuito. La vida está llena de pequeños momentos mágicos, y mi humilde mensaje quiere recordarte que solo necesitas estar atento/a, porque hay muchas personas anónimas que se sienten como tú, pero que también tienen ganas de compartir contigo. Cuídate y quíete. Eres único/a y especial, no lo olvides.”

Núria
Canet de Mar (Barcelona)

“Deseo que estas palabras puedan llenar uno de los muchos momentos en los que pienses que estás solo... Todos mis mejores deseos para ti; te mando el abrazo más fuerte que un desconocido te haya dado nunca.”

Lola

Reus (Tarragona)

23

“Hola, soy Ana, una estudiante de Albacete. Tengo 19 años. No sé quién recibirá este mensaje, pero solo quería decir que, aunque parezca que todo va mal en algunos momentos y la soledad nos atormenta, siempre habrá alguien dispuesto a ayudar, a escuchar o simplemente a estar a tu lado. Estos malos momentos debemos tomarlos como un bache en un camino largo y precioso. Espero que encuentres a la persona que te haga sentir acompañado o acompañada y que todo vaya a mejor.”

Ana

Albacete

Llamada

“A veces, la soledad hace ruido, pero incluso en silencio hay quien te acompaña con el pensamiento y el cariño.”

Jannette

Antequera (Málaga)

“Hola, soy una chica de Gran Canaria que ha estado muy lejos de sus abuelos, pero siempre pendiente de ellos y de que nunca sintieran soledad. Espero que hoy estés teniendo un bonito día, que hayas salido a tomar el aire y que hayas completado todas tus rutinas. Deseo que cada día sea diferente y que la felicidad y la tranquilidad estén siempre presentes.

Un abrazo cálido y sincero.”

María

Gran Canaria

“Hola, me llamo Alberto, tengo 20 años y, a mi corta edad, sé lo que es la soledad y lo difícil que es convivir con ella. Quiero deciros que no estáis solos. En este mundo lleno de personas que pasan indiferentes ante la realidad, siempre va a haber alguien que levante la mirada y os acompañe en vuestros días, porque de todos se puede aprender algo bueno. Yo no miro hacia otro lado, estoy con vosotros.

Un abrazo.”

Alberto

Alcorcón (Madrid)





“La *soledad* es una dolencia estructural;

no depende exclusivamente de las personas que la padecen, sino de cuestiones sociales, arquitectónicas y de cómo establecemos los lazos hoy en día. Por eso, me comprometo a aportar mi granito de arena para hacer de este mundo un lugar más comunitario, donde menos personas se sientan solas y sufran por ello.

Un enorme abrazo.”

Cristina

Vitoria-Gasteiz (Álava)

27

“Hola, amigo, solo quería decirte que eres una persona muy especial. Aunque a veces te sientas solo/a, recuerda que hay corazones que te llevan cerca.”

Laura

Getafe (Madrid)

“Hola, soy *Bea*,

una chica de un pueblecito de Granada muy pequeño, al que llaman cariñosamente Ventorrillo.

Hace 13 años decidí cambiar el pueblo por la gran ciudad, mudándome a Londres, en Inglaterra, y aquí sigo aún. Justo ahora he terminado mi trabajo en TikTok. Estas modernidades de hoy en día... Yo me encargaba de revisar que todo estuviese bien y de que no llegasen vídeos de violencia u otros contenidos desagradables a la gente que entra en la plataforma, manteniéndola con contenido agradable. Ha sido una experiencia muy divertida, porque he conocido a muchos otros españoles que hacen que esto se parezca un poco más a casa.

28

Ahora empiezo a trabajar en recursos humanos. Esta ciudad tiene muchas cosas bonitas: museos, teatros, parques gigantes, y puedes hacer amigos de cualquier parte del mundo. Creo que esas son las cosas que me hicieron quedarme tanto tiempo aquí.



Espero que mi pequeña historia le haya entretenido un poco y que esté teniendo un día maravilloso. Le mando un abrazo muy fuerte desde Londres. ¡Cuídese!”

Bea

Málaga

“Desde *Antequera* os escribo para deciros que *os admiro*,



que sois grandes libros llenos de sabiduría para nosotros y nuestros hijos. Que cerréis los ojos y sintáis el sol, el aire fresco, el olor a mar o a tierra mojada cuando pasa la lluvia. Que muchos de nosotros estamos rodeados, pero nos sentimos solos. Que nos hace falta vuestra generación de lucha y de fortaleza, tan difícil de encontrar hoy en día. Que necesitamos muchos de vuestros cuentos, refranes, recetas y tradiciones, y que no queremos que se pierdan. Que nos hacéis falta. Un abrazo muy fuerte para todos.”

29

Alicia

Antequera (Málaga)

Llamada

“La soledad no deseada abrió la puerta a quienes quieren compartir lo mejor de los afectos, la solidaridad de quienes desean ser humanos con todos.”

Isabel

Chaves

(Vila Real, Portugal)

“Gracias por compartir vuestra historia. Sois muy fuertes y valientes, pero recordad que siempre hay alguien cerca; solo debéis buscar. Además, también se puede aprender a disfrutar de la soledad porque, como decía mi abuelo: *La soledad del ermitaño es dura, pero es más duro todavía sentirse solo en compañía.*”

Maite

“A veces, pensamos que la soledad es algo que viene con la edad, pero no es cierto. La soledad es un sentimiento que llega porque, aunque parezca irónico, tú le abres la puerta. Cierra esa puerta. Abre una ventana y mira fuera. Allí seguro que hay alguien o algo. Mira bien y grita, llama la atención, comparte. Hay alguien que se girará y te mirará. Ese alguien será tu compañía, con quien coincidirás al pasear al perro, con quien te cruzarás en el ascensor, a quien le gustará el cine o la música... Déjate ver y grita por la ventana. Nunca estamos solos, simplemente no nos dejamos ver. O, al menos, esta es mi historia.”

Núria Margarita

“Sois todas unas personas maravillosas, luchadoras, que, a pesar del revés que la vida os ha dado, seguíis dando muestras de valor y de ganas de vivir. Sois nuestro referente en muchos aspectos de esta vida nuestra, y tenéis que seguir adelante sabiendo que no estáis solos. Mucha fuerza.”

Aurora



Llamada

“Blanca, eres una persona tan válida como las demás, y todos merecen tenerte en su vida. ¡Nunca dejes de quererte!”

Aleix

Alcoy (Alicante)

“Gracias, María Teresa. Te escuché y me acordé de mi abuela... Bueno, de ella me acuerdo todos los días. ¡Mi mejor amiga! Conocer tu historia nos hace tomar conciencia de que, a veces, nos olvidamos de lo más importante: la compañía.

Gracias.”

Amparo

Valencia

32

“Hola, buenas tardes, ¿cómo estás? Espero que estés bien y disfrutando de este día tan hermoso y que nunca te sientas solo o sola, que no olvides que hay personas con las que hablar y contarles lo que sientes. Un abrazo.”

Lina

Cunit (Tarragona)

“¡Hola! He escuchado cada una de vuestras historias y he llorado un mundo con un simple anuncio de televisión. Que sepáis que no estáis solos, que, como yo, habrá miles de personas que querrán escucharos. Un abrazo enorme y mucho ánimo.”

Rosy

Xeraco (Valencia)

“Buenas noches. Seguramente te sientes solo/a, pero no lo estás. La compañía puede encontrarse en una mirada cómplice, en una sonrisa mientras paseas por la calle o en un encuentro fortuito. La vida está llena de pequeños momentos mágicos, y mi humilde mensaje quiere recordarte que solo necesitas estar atento/a, porque hay muchas personas anónimas que se sienten como tú, pero que también tienen ganas de compartir contigo. Cuídate y quíérete. Eres único/a y especial, no lo olvides.”

33

Núria*Canet de Mar (Barcelona)*

“Hola, soy *Lucía*.

No nos conocemos, pero algunos pequeños datos sobre mí son que tengo 22 años, estudio Medicina para ayudar a todos los que un día se sintieron tan perdidos como yo. Me gusta mucho la música, hacer manualidades y los animales.

Ahora que ya me conoces un poquito, querría decirte que tengo mucho que aprender de ti, aunque no te conozca. Quiero que sepas que no estás solo o sola, aunque a veces te lo parezca. Gracias por estar en este mundo, gracias por aportar un poco de paz y sabiduría con tu experiencia.

34

Aunque no lo parezca, hay gente dispuesta a dedicar su tiempo, a escucharte y a prestar toda su atención a cada una de tus palabras o gestos. Lo sé porque a mí me pasa: me doy cuenta de lo relativo que es todo en la vida, de cómo puede cambiar en cinco segundos y de todas las vidas paralelas de las personas que nos cruzamos por la calle. Pero, cuando menos te lo esperas, tienes delante a alguien dispuesto a ofrecerte una mano y una pequeña sonrisa.

Que te vaya muy bonita la vida, agárrate muy fuerte a ella para superar todo lo que se ponga en el camino. Cuídate mucho y vive la vida con amor y salud.”

Lucía

Antequera (Málaga)



