



La psicóloga Carla Aznar consuela a Ana María Suárez, quien se emociona recordando a su marido fallecido. J. M. RODRÍGUEZ / AGM

## El duelo de los mayores que se quedan solos

**El riesgo de sufrir aislamiento se dispara cuando el fallecimiento de amistades y relaciones tejidas durante toda una vida debilita los pilares sociales: «Todavía llego a casa y digo: 'Ya estoy aquí'. Pero no hay nadie»**

RUBÉN GARCÍA BASTIDA



Todavía algunas noches, Antonio Llanos cree escuchar en la otra habitación a su mujer, Mariela, fallecida hace más de un año. El cáncer la sometió en sus últimos meses de vida a un agudo sufrimiento. Él se trasladó a una estancia más pequeña donde se acostumbró a permanecer alerta para acudir a atenderla si la enfermedad decidía mostrar su peor cara a altas horas de la madrugada. Ya no ha querido volver a la habitación principal. Primero tiene que hacerse al silencio que ha tomado la casa que hoy ocupa solo. «A veces parece que la estuviera oyendo dolerse, como cuando estaba enferma. Hay cosas que no puedes evitar -cuenta-. Hacerte a la idea de que se ha ido para siempre cuesta mucho. Aún es como si fuera a volver; igual que otras veces. Pienso que se ha ido a su pueblo y que va a volver».

La pérdida de los seres queridos que configuran la esfera más íntima de la persona en las etapas avanzadas de la vida es uno de los principales factores de riesgo para sufrir soledad no deseada, una circunstancia que se acentúa en los mayores de 80 años, donde el duelo se mezcla habi-

tualmente con problemas de salud que pueden, además, limitar la autonomía y desencadenar un proceso de aislamiento.

Antonio, que tiene 78, empezó a sufrir severos problemas para andar justo cuando su mujer atra-

vesaba la fase más cruel de la enfermedad. «No podía dar 50 pasos seguidos por una hernia en la espalda, y se me juntó todo. En febrero de 2024 el médico de cabecera me dijo que lo mío no tenía remedio y que me iba a quedar

así para toda la vida, hasta el punto de que me mandó comprar un andador de cuatro ruedas. Y en mayo murió ella», afirma.

Seis de cada diez hogares ocupados por una sola persona en la Región cuentan con residentes de más de 65 años. En total, son cerca de 51.000 los que contabiliza la Encuesta Continua de Hogares del Instituto Nacional de Estadística. Y solo el 44,8% de las personas en este grupo de edad en la Región reciben alguna llamada para actividades de ocio. Más dolorosa es la cifra que señala que hasta un 18,3% no las recibe nunca, según el estudio 'Mapa de la soledad' del Instituto de Investigación en Envejecimiento de la Universidad de Murcia. Además, uno de cada tres mayores no acude jamás a un lugar de reunión social, y el 32,1% ni siquiera desea participar en las actividades de ocio de su municipio.

Esa negativa a la vida social es una de las primeras barreras que derribar. «Las reacciones emocionales ante una pérdida implican la puesta en marcha de diversas estrategias de afrontamiento que van en función de los recursos de cada persona, de la tipología y del

contexto de la pérdida», explica Inmaculada Méndez, coordinadora del Grupo de Trabajo de Envejecimiento del Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia. Un enfoque equivocado, advierte, «puede desencadenar un proceso de duelo inadecuado o patológico y reacciones emocionales de soledad, aislamiento y alteraciones en la alimentación o en el sueño». Por ello, Méndez considera «fundamental» dotar a la población mayor de «los recursos necesarios para que haya una intervención temprana, con apoyo psicológico desde las primeras etapas, no ya solo para minimizar la sintomatología, sino también para el ajuste y los cambios progresivos ante la pérdida».

**Programas de apoyo**  
**«Sigo sin superarlo, pero ahora al menos puedo llevarlo»**

Diversas iniciativas se encuentran trabajando en ello en la Región. En Murcia, el programa 'Siempre acompañados' de la Fundación 'la Caixa', que desarrolla Cruz Roja en convenio con el Ayuntamiento de Murcia, busca abordar la soledad en todos sus frentes. Lo recalca Jessica Hernández, >

4 | **REGIÓN** | EL DUELO DE LOS MAYORES QUE SE QUEDAN SOLOS |**Soledad en datos****57,3%**

de los hogares unipersonales están ocupados por personas mayores de 65 años

**44,8%**

recibe alguna llamada para actividades de ocio en Murcia

**18,3%**

nunca recibe ninguna llamada de ocio

**33,4%**

no acude nunca a un lugar de reunión social (parques, centros sociales o de día, etc.)

**32,1%**

no desea participar en las actividades de ocio de su municipio



trabajadora social en el proyecto: «No hay soledad, sino soledades. Puedes tener una soledad emocional, una soledad social o una soledad existencial».

Hasta el despacho donde Jessica intenta ayudar a los beneficiarios del programa Antonio llegó prácticamente a regañadientes. Se lo había aconsejado su médico al verlo hundido dos meses después de la muerte de Mariela. «Estaba mal física y mentalmente –reconoce él–. Lo físico lo he superado. Lo otro no. Aún me hago muchas preguntas. Y sé que esto no te soluciona el problema, porque el duelo es algo a muy largo plazo, y nunca olvidas, pero a mí me está ayudando. Sigo sin encajarlo, pero ahora al menos puedo llevarlo».

Al final, estos meses le han hecho cambiar de opinión sobre el trabajo que psicólogos y trabajadores sociales realizan en casos como el suyo. «Yo no creía en esto, pero ahora pienso de otra manera». Para Jessica, «igual que te haces un arañazo y el cuerpo acude a sanar la herida, cuando a nivel emocional, en vez de un arañazo tienes un hachazo, se necesitan distintos tipos de acompañamiento emocional».

En las instalaciones de Cruz Roja en Murcia, una vez al mes, ella y su compañera psicóloga se entrevistan con los usuarios para guiar el proceso, animándoles «a que sean protagonistas de su propia recuperación». Para ello establecen objetivos concretos definidos como «un traje a medida para cada persona». Antonio progresa enfundado en el suyo, aunque no le está siendo fácil. Han sido cerca de 60 años junto su mujer «diez de novios y casi 50 de matrimonio», puntualiza frotándose los antebrazos con las manos, como si buscara consolarse a sí mismo. «Es toda una vida. Nos faltaron solo cuatro meses para cumplir las bodas de oro», lamenta. Ahora se ve «como esos juguetes que había antes, un soldadito que tenía un muelle en la base –dice dibujando una silueta en el aire–. Le dabas con el dedo y se caía a un lado, pero luego volvía. La vida es así, con sus golpes te tumba, y tienes que ser tú el que regrese a su sitio, como con un muelle».

**Voces femeninas****El doble filo de la mayor esperanza de vida de la mujer**

A Ana María Suárez, una vecina de La Aljorra de 80 años, también le traiciona el subconsciente en casa. Ella perdió a su marido, Andrés, hace siete meses, después de 59 años casados, y todavía le avisa al llegar: «Digo: 'Ya estoy aquí'. Pero no hay nadie. Tengo un retrato de él encima de la mesa. Y le digo: 'Ya estoy aquí. Por favor, no



La trabajadora social Jessica Hernández charla con Antonio Llanos, en las oficinas de Cruz Roja en Murcia, dentro del programa

te olvides de que estoy aquí», cuenta sin poder contener las lágrimas ante la atenta mirada de Carla Aznar, psicóloga del proyecto contra la soledad que lleva a cabo Cáritas en la población cartagenera, donde participan 22 personas, todas mujeres.

No es que se haya definido así. La confluencia de factores como la mayor predisposición a involucrarse en actividades de las mujeres y su mayor esperanza de vida (85 años de media en la Región frente a los 80 de los varones), ha acabado por llenar de voces femeninas el encuentro semanal que el grupo celebra los jueves para combatir la pena con actividad y acompañamiento.

Allí, Ana María piensa a menudo en Andrés, un pilar al que se aferró con más fuerza que nunca después de que este se jubilara a los 67 años y pudiera compartir más tiempo con ella. «Era camionero y estaba siempre fuera. Murió con 87, así que pudimos tener esos 20 años maravillosos y vivir lo que no habíamos vivido. Fue una etapa muy buena. Por eso me ha costado tanto acostumbrarme a estar sola», concede.

La psicóloga Carla Aznar remarca que los resultados del trabajo que realizan para intentar dar a estas mujeres una mejor calidad de vida «se nota mucho, es-

**La Comunidad ultima la estrategia regional contra la soledad no deseada, que aprobará previsiblemente antes de final de año**

**«Vemos a personas que no hablan con nadie durante todo el día, que no lo han hecho hoy, ni ayer, ni lo harán al día siguiente, ni al otro», destacan en Cáritas**

pecialmente en el estado de ánimo y el bienestar emocional». «Hemos estado haciendo talleres de reminiscencia para que recuerden y hablen sobre su historia pasada –explica–, para que le den importancia a los recuerdos mientras realizan una estimulación cognitiva». También han abordado cuestiones emocionales, ayudando a las beneficiarias a identificar el enfado, el amor, el miedo y sus causas, porque la digestión de la pérdida requiere en este colectivo de una ayuda extra. La mente, ante la ausencia de actividad, puede entrar en barrena. «Es verdad que las fases del duelo son las mismas para todos, pero



La técnica de acción social Lorena Gallego

Domingo 22.06.25  
LA VERDAD

REGIÓN | 5



'Siempre Acompañados' de Fundación la Caixa y el Ayuntamiento de Murcia. VICENTE VICENS / AGN



pasea con Ignacia García, de 73 años, en La Aljorra, tras la exposición del programa de Cáritas. JM RODRÍGUEZ / AGN

## Robots, 'Alexas' e inteligencia artificial, ¿solución o riesgo?

La irrupción de la Inteligencia Artificial abre horizontes desconocidos en la acción social. «Diversas investigaciones ponen de manifiesto que el uso de robots sociales o de acompañamiento puede proporcionar apoyo emocional y compañía disminuyendo la soledad, la sintomatología depresiva o la ansiedad», explica la coordinadora del Grupo de Trabajo de Envejecimiento del Colegio Oficial de Psicología, Inmaculada Méndez. También se ha



Inmaculada Méndez

probado el uso de dispositivos Alexa, con los que se realizó una prueba piloto en Murcia, y con «chatbots» o agentes conversacionales que, a través de un lenguaje natural y mediante el reconocimiento de la voz, ofrecen apoyo emocional y sanitario a través de recordatorios de pautas farmacológicas, detección de caídas y hábitos saludables». Sin embargo, Méndez se muestra prudente en los aspectos «éticos» y «lo relativo a la seguridad y protección». «Es necesario que se traten los datos con respeto a la intimidad y dignidad, de manera informada y segura», señala.

en el diseño de la estrategia regional contra la soledad no deseada, a través de un proceso en el que está trabajando junto a las entidades locales y del tercer sector con el fin de mejorar y optimizar el mapa de recursos y programas existentes frente a la soledad, así como para idear nuevas actuaciones que puedan mejorar el bienestar de los mayores.

Para la elaboración del documento, la Consejería realizó previamente un diagnóstico con el fin de recopilar todos los proyectos y programas que se desarrollan actualmente en la Región para el fomento del envejecimiento activo y saludable, y detectar aquellos ámbitos que requieran nuevas actuaciones. En ese diagnóstico se identificaron medio centenar de recursos y cerca de 76.000 beneficiarios que la estrategia busca incrementar a través de medidas de prevención, detección e intervención. La idea es que la estrategia pueda estar lista a final de año para impulsar nuevos programas, una mejora a la hora de localizar personas necesitadas y nuevos protocolos de actuación.

«Estas personas necesitan ayuda para resignificar su vida —subraya Jessica Hernández—, cuando uno o varios de los componentes que aportaban sentido dejan de estar ahí, y es irreversible, hay que pasar un proceso de adaptación. El dolor va a ser necesario. Lo único que puedes hacer es transitarlo, pero hace falta apoyo».

no las atraviesa igual una persona joven, que puede tener una vida más activa, que una persona mayor, con una red de apoyo debilitada», añade la psicóloga.

Los agujeros del tejido social crecen con los años en distintos ámbitos. La muerte de la pareja es uno de los golpes que pueden mostrar mayor impacto, pero la pérdida de amigos, familiares o compañeros de trabajo también pueden dejar grandes huecos. De hecho, la propia jubilación se convierte a veces en un duelo. «Yo lo acusé mucho al jubilarme. No puedes engañarte. Tus compañeros de trabajo no son amigos, son compañeros, y cuando acabas, ya ni los ves. La gente va a lo suyo», afirma Antonio.

A veces, los hijos tampoco ayudan. No es el caso de Antonio ni el de Ana María, que viven cerca de los suyos y tienen contacto permanente, pero sí es «una situación recurrente con muchos mayores», denuncia Lorena Gallego, técnica de acción social del programa de La Aljorra. «Te encuentras con personas que no hablan con nadie durante todo el día, que no lo han hecho hoy, ni ayer, ni lo harán al día siguiente, ni al otro. Cada vez vemos más mayores solos con hijos más individualistas».

La intervención social puede dar nuevos puntos de apoyo para evitar la caída en problemas de salud mental creando nuevas relaciones. Ignacia García, otra de las mujeres que participan en el programa de Cáritas en La Aljorra, de 73 años, forjó un fuerte vínculo con Lorena.

Se le ilumina la cara al verla en la exposición de manualidades del grupo después de dos semanas de ausencia. «Ahora estoy un poco sensible porque hace dos semanas que se fue a trabajar a Cartagena, y la verdad es que me ha hecho un hueco», dice. Un hueco que ahora suma al que le dejó Miguel, su esposo, hace un año y medio, debido al párkinson. «Echo mucho de menos cuando nos sentábamos en los sillones que tengo en el salón y él me cogía de la mano. Con mirarnos teníamos bastante. Lo recuerdo con mucha nostalgia y todavía me da por llorar». Desde entonces, Ignacia ha recibido ayuda contra la soledad y también la ha prestado. «En el taller intentamos ayudar a las más mayores. Teníamos a dos mujeres de más de 90 años, y una se ha muerto hace poco. Esto es una motivación y, si no existiera, esas mujeres no saldrían de casa».

### El plan de la Comunidad Prevención, detección e intervención en mayores

La Consejería de Política Social se encuentra inmersa actualmente