

# «Un amigo te escucha»: llamadas que dan luz y alegría

Las preocupaciones, la ansiedad o angustias pueden llevar a las personas a vivir las dificultades en soledad. “Un amigo te escucha” cambió esta realidad para muchos.

Voluntarios en el mundo acompañan vía telefónica a quienes más lo necesitan.

15/10/2022

El confinamiento por la pandemia nos obligó a afrontar distintos duelos de forma paralela: el fallecimiento de seres queridos, amigos enfermos, la obligada distancia con familiares, ausencia de interacción, pérdida de empleo, entre otros. Sin embargo, en aquellos días grises, un grupo de voluntarios se encargó de transmitir el calor de la amistad a través de las ondas telefónicas.

## **Una llamada que transmite calor y devuelve la alegría**

“Un amigo te escucha” es un espacio de acompañamiento humano y espiritual, en el que voluntarios de 10 Min con Jesús hablan por teléfono con personas que padecen alguna situación que los intranquiliza, procurando comprenderlas e infundirles ánimos.

Una característica de este voluntariado es que el acompañamiento termina cuando el

interesado encuentra cierta paz interior. Ese momento suele coincidir cuando se ha superado la situación o problema que le aquejaba.

Luego de lanzamiento, el proyecto no se ha detenido. Por sus líneas telefónicas han pasado más de 1.000 personas con dificultades personales, familiares o laborales. Sus edades oscilan entre los 16 y los 92 años. Carli, una de las fundadoras, cuenta que lo más común es que los beneficiados demuestran mucha gratitud: “Se sienten acompañados y las llamadas les ayudaron a recuperar la alegría”.

Expresa también que, al ser un servicio iluminado por la fe católica, hay personas que luego de resolver su “consulta inicial”, han pedido continuar con las llamadas, para seguir creciendo en su relación con Dios. “La pandemia hizo que muchas

personas nos diéramos cuenta de lo importante: la vida espiritual y la familia”, acota.

Ana Isabel, otra de las voluntarias, y supernumeraria del Opus Dei, notó que el confinamiento motivó a tantas personas a “desempolvar” prácticas de piedad, a perder ciertas barreras de vergüenza y a lanzarse a hablar más de Jesucristo. Así, rememora su experiencia con una madre de familia que sufría ataques de ansiedad, pues temía que al salir a la calle pudiera contagiarse y morir. “Poco a poco, fue superando la situación y acercándose a la fe. Cuando terminó el confinamiento, bautizó a sus hijos y ahora se están preparando para hacer la primera comunión”.

---

## ¿Cómo acudir a ‘Un amigo te escucha’?

Los interesados deben ingresar a [www.unamigoteescucha.com](http://www.unamigoteescucha.com), llenar un formulario con datos personales y contar su situación actual. Esta información se estudia y se asigna a un voluntario que será quien realice el acompañamiento.

---

## En primera persona

El equipo de voluntarios de ‘Un amigo te escucha’ está compuesto por perfiles muy variados: amas de casa, profesionales de diferentes áreas y estudiantes universitarios. Sus actividades son asignadas según el tiempo que disponen y el tipo de servicio que quieran dar.

Aunque se atiende todo tipo de personas, la iniciativa busca acercar

a Dios a los demás, pues él es el primer interesado en la felicidad de cada uno. Por esta razón, los voluntarios buscan tener una vida de piedad que les permita dar una ayuda real y profunda. “Antes de cada llamada, algunos tenemos la costumbre de rezar una oración a la Virgen y pedir a Dios que nos ayude a guiar a esa persona, para dar el mejor consejo y sobre todo saber escuchar”, explica Pamela.

Uno de los primeros beneficiarios del proyecto se contactó desde México, se trataba de un sacerdote que se había contagiado de Covid, estaba completamente aislado y, lastimosamente, no contaba con nadie que le asistiera. En este caso, le atendió otro sacerdote ecuatoriano que trabaja como voluntario. Nos contó que rezaron juntos la Liturgia de las Horas, y lo pudo acompañar hasta que se terminaron los momentos más duros.

Nicolás, quien está en una etapa madura de su vida, nos comparte que esta iniciativa le ha ayudado a dar un salto en su apostolado, pues algunas de las personas con las que ha hablado, han regresado a los sacramentos o a la oración diaria.

En los momentos más duros del confinamiento, Sofía acompañó a una señora con quien rezaba el rosario cada noche. Durante varios días que esto era lo único que conseguía calmarla y le ayudaba a conciliar el sueño.

Entre las anécdotas más memorables de su voluntariado, Jacoba recuerda la primera llamada que hizo en mayo de 2020. Se trataba de una persona diagnosticada con trastorno bipolar. Sentía que no la querían y que nadie se interesaba por ella. Se sorprendió mucho cuando recibió la llamada, porque al escribir pensó que no iban a comunicarse de vuelta. Hasta el día

de hoy continúa en contacto y recibe acompañamiento en los momentos buenos y malos. “Aprendió a apoyarse en su ángel custodio y a visitar una iglesia aunque esté cerrada. Eso le ayudó a superar los días oscuros”, añade.

## **Un instrumento en manos de Dios**

La experiencia ha permitido a los voluntarios ser más conscientes de la posibilidad que Dios pone en sus vidas. “Me siento útil porque la mayoría de las personas logran salir adelante con un *empujoncito* de nuestra parte”, señala Daniel, que desde Colombia se unió para hacer parte del equipo.

“Entre los desafíos está atender a las personas a tiempo, ya que las dificultades no tienen horario, simplemente ocurren. Sin embargo, la caridad es creativa y hemos podido llegar a soluciones para no dejar de atender a nadie”, concluye.

.....

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-mx/article/voluntariado-  
escucha-aislados/](https://opusdei.org/es-mx/article/voluntariado-escucha-aislados/) (07/01/2026)