

opusdei.org

# Una abuela “haciendo lío” en Instagram

A sus 90 años, Conchita pasa sus días mejorando formación humana, intelectual, espiritual... y también compartiendo con sus más de 100.000 seguidores en Instagram, de todas las edades, consejos llenos de vitalidad, sentido cristiano y optimismo.

11/04/2024

## **“90 años de experiencia para compartir”**

“¿Sabéis cómo me metí en este lío de Instagram? ¡Pues es divertido! Una de mis nietas jovencitas -que tenía entonces 17 años- me dijo: ¡Abueli! dínos tus consejos que los vamos a grabar, pero ¡además vamos a hacer que los vea el mundo entero!”.

Y desde ese primer vídeo en 2021 -sonriendo elegantemente y con abanico en mano- su cuenta en esta red social (@abueliconchita2) ha llegado a los 105.000 amigos “preciosos y queridísimos”, como ella los califica, con los que comparte 90 años de experiencia.

Conchi es madrileña de pura cepa, “absolutamente madrileña” y granadina de adopción. Encontró en Granada no solo su hogar, sino también su pasión por la familia, la amistad y su vocación al Opus Dei.

Entre su afición a la lectura, sus clases de inglés, el ejercicio físico y mental diario, las tertulias con amigas, su pasión por el teatro, el cuidado espiritual y las reflexiones con sus seguidores en Instagram... la *abueli* Conchita, como la llaman muchos, muestra en sus redes cómo es posible vivir una vejez saludable o una “nueva vejez”, ese nuevo capítulo en la historia de, cada vez más, muchas personas.

Con una sabiduría que trasciende pantallas, se ha convertido en la abuela que “hace lío” en Instagram compartiendo reflexiones, consejos y su experiencia vivida; desde grandes temas como el amor a la familia, la soledad en las personas mayores, valores y virtudes; hasta pequeños hábitos y trucos diarios para cuidarse por dentro y por fuera: “arréglense los jóvenes para agradar y los mayores para no desagradar”.

Conchita ha llamado la atención de decenas medios de comunicación locales y nacionales en España, como el Ideal de Granada, Telemadrid, OndaCero o COPE.

Tan solo verla y oírla deja claro que la edad es solo un número y que la verdadera juventud reside en el cuidado del cuerpo y del alma. Cada publicación desprende serenidad, frescura, elegancia y jovialidad, ingredientes tan necesarios para afrontar con buen humor esta nueva etapa de la vida.

Sin embargo, es muy consciente de su impacto. Para ella, cada mensaje que recibe de sus seguidores es un tesoro, una oportunidad para rezar por quien lo envía. Dice que en ocasiones se emociona hasta las lágrimas con las historias que le llegan de sus seguidores, el apoyo que le trasladan y lo que dicen que les ayuda su contenido. Su influencia

trasciende idiomas y culturas, y es capaz de traer a sus seguidores el recuerdo de sus abuelas y madres y los momentos compartidos con ellas.

Ante todo, con sus vídeos quiere recordar a jóvenes y mayores que la vida está llena de oportunidades para crecer, que no hay que vivirla resignado o triste, pasando sin pena ni gloria, sino que hay que tener “ganas de tener ganas”, de amar y de dejar una huella en aquellos que nos rodean.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-ni/article/abuela-  
conchita-instagram-granada/](https://opusdei.org/es-ni/article/abuela-conchita-instagram-granada/)  
(05/02/2026)