

**Universidad de Oviedo**  
**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**

**MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA:**  
**“LA VEJEZ YA NO ES LO QUE ERA”**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN PEDAGOGÍA**

**Elisabet García Carro**

**Tutora: Susana Torío López**

**Junio de 2020**

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
<b>1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>5</b>
<b>1.1. POBLACIÓN MAYOR: EL FUTURO DE LOS MAYORES EN ESPAÑA.....</b>	<b>5</b>
<b>1.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VEJEZ.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3. ENVEJECIMIENTO ACTIVO: EL SIGNIFICADO DE LA VERDADERA         VEJEZ.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3.1. Antecedentes.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3.2. Conceptualización del Envejecimiento Activo.....</b>	<b>11</b>
<b>1.3.3. La receta del buen envejecer.....</b>	<b>13</b>
<b>1.4. POLÍTICAS DE ATENCIÓN A LA VEJEZ.....</b>	<b>14</b>
<b>1.4.1. Aspectos generales.....</b>	<b>14</b>
<b>1.4.2. Las Políticas de atención a la vejez del Principado de Asturias.....</b>	<b>16</b>
<b>2. DISEÑO METODOLÓGICO.....</b>	<b>18</b>
<b>2.1. JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL DISEÑO DE LA         INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>18</b>
<b>2.2. OBJETIVOS.....</b>	<b>19</b>
<b>2.3. METODOLOGÍA.....</b>	<b>19</b>
<b>2.3.1. Memoria autobiográfica.....</b>	<b>21</b>
<b>2.4. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.....</b>	<b>22</b>
<b>2.4.1. Entrevista en profundidad.....</b>	<b>22</b>
<b>2.4.2. Observación informal.....</b>	<b>23</b>
<b>2.4.3. Foto-elicitación.....</b>	<b>24</b>
<b>2.4.4. Triangulación.....</b>	<b>25</b>
<b>2.5. CONTEXTO Y PARTICIPANTES.....</b>	<b>25</b>
<b>2.6. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.....</b>	<b>26</b>
<b>2.6.1. Entrevista en profundidad.....</b>	<b>27</b>
<b>2.6.2. Observación informal.....</b>	<b>27</b>
<b>2.6.3. Foto-elicitación.....</b>	<b>28</b>
<b>2.7. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....</b>	<b>28</b>
<b>3. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>29</b>
<b>3.1. INFANCIA.....</b>	<b>29</b>
<b>3.1.1. Familia.....</b>	<b>29</b>
<b>3.1.2. Educación.....</b>	<b>31</b>
<b>3.1.3. Amistades.....</b>	<b>32</b>

<b>3.2. ADOLESCENCIA Y JUVENTUD .....</b>	<b>33</b>
<b>3.2.1. Familia.....</b>	<b>33</b>
<b>3.2.2. Educación / Trabajo.....</b>	<b>33</b>
<b>3.2.3. Amistades .....</b>	<b>34</b>
<b>3.2.4. Independencia y relaciones amorosas.....</b>	<b>34</b>
<b>3.3. EDAD ADULTA Y MADUREZ .....</b>	<b>35</b>
<b>3.3.1. Familia.....</b>	<b>35</b>
<b>3.3.2. Trabajo.....</b>	<b>37</b>
<b>3.3.3. Amistades .....</b>	<b>37</b>
<b>3.3.4. Salud y competencia cognitiva .....</b>	<b>37</b>
<b>3.4. VEJEZ/ TERCERA EDAD .....</b>	<b>37</b>
<b>3.4.1. Familia.....</b>	<b>38</b>
<b>3.4.2. Amistades .....</b>	<b>38</b>
<b>3.4.3. Salud y competencia cognitiva .....</b>	<b>39</b>
<b>3.5. ACTUALIDAD.....</b>	<b>39</b>
<b>3.5.1. Familia.....</b>	<b>39</b>
<b>3.5.2. Salud y competencias cognoscitivas.....</b>	<b>39</b>
<b>3.5.3. Pesar sobre la vida .....</b>	<b>40</b>
<b>4. CONCLUSIONES.....</b>	<b>40</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>45</b>
<b>ANEXO I: ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD PARTICIPANTE 1 (H.G.) .....</b>	<b>49</b>
<b>ANEXO II: ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD PARTICIPANTE 2 (D.G.).....</b>	<b>55</b>
<b>ANEXO II: ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD PARTICIPANTE 3 (F.M.).....</b>	<b>60</b>
<b>ANEXO IV: FOTOGRAFÍAS FOTO-ELICITACIÓN .....</b>	<b>63</b>
<b>ANEXO Va: TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA PARTICIPANTE 1 (H.G.) .....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXO Vb: TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA PARTICIPANTE 1 (H.G.) .....</b>	<b>82</b>
<b>ANEXO VI: TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA PARTICIPANTE 2 (D.G.).....</b>	<b>99</b>
<b>ANEXO VII: TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA PARTICIPANTE 3 (F.M.) .....</b>	<b>111</b>
<b>ANEXO VIII TRANSCRIPCIÓN FOTO-ELICITACIÓN .....</b>	<b>115</b>

## INTRODUCCIÓN

¡Qué bueno que tanto nosotros como nuestros hijos tienen posibilidad de vivir una existencia más larga! ¡Qué bueno que todo el progreso que ha logrado la humanidad en estos últimos cien años nos permite vivir más! pero... ahora no se trata solamente de vivir más, sino de vivir mejor, ya que no nos interesa el qué, sino nos interesa el cómo, cómo podremos vivir mejor esta maravillosa etapa de nuestras vidas, ¡Qué bueno que la vejez ya no es lo que era! (Álvarez, 2018, párr. 2).

Actualmente, los cambios que rodean la sociedad contemporánea, destacan por su pluralidad y variabilidad, repercutiendo de forma directa en las formas de vida de la población. La vejez configura un creciente campo de estudio en la investigación e intervención socioeducativa, provocado por un incesante crecimiento demográfico.

Contemplando como fin la prolongación de la calidad de vida, la Pedagogía Gerontológica, desarrollada a mediados del siglo XX, canaliza sus esfuerzos en el estudio de la ancianidad, abarcando características diferenciales entre sexos, aspectos médicos, biológicos, psicológicos, sociales, culturales, económicos, jurídicos y filosóficos (Altarriba i Mercader, 1992). Se establece la necesidad de una cultura de envejecimiento, basada en un modelo del desarrollo, que considere la participación y auto-realización del ser humano en todas las etapas de su vida.

El Trabajo Fin de Grado que se presenta, surge con el objetivo de identificar la realidad imperante hoy día, partiendo de los beneficios que se derivan de la concepción de la vejez como etapa vital cargada de posibilidades, a través de la reflexión sobre un modelo de envejecimiento, que considere al adulto mayor, un elemento esencial para la ciudadanía. Por consiguiente, se estima oportuno la realización de una investigación de corte cualitativo, mediante la memoria autobiográfica, como estrategia de recogida de información por excelencia del método biográfico. En consecuencia, a través de la combinación de las técnicas de entrevista en profundidad, observación informal y foto-elicitación, analizadas mediante la triangulación, se tratará de demostrar, gracias a la colaboración de tres participantes ubicados en la tercera y cuarta edad, que durante las últimas etapas de la vida, un envejecimiento activo y saludable es posible.

El documento se organiza en *cuatro grandes bloques*. En primer lugar, *fundamentación teórica*, donde se remite a aspectos demográficos, cambios significativos, diferentes perspectivas, factores para la consecución del envejecimiento activo, así como las políticas asistencialistas en materia de envejecimiento. Seguidamente se expone el *diseño metodológico*, en el que se abordan sus objetivos, metodología, instrumentos, contexto y participantes, procedimientos y análisis. El tercer apartado, *presentación y análisis de resultados*, estudia los datos en función de las categorías temáticas establecidas, gracias a las técnicas e instrumentos seleccionados. Por último, se efectúan las *conclusiones* desde una perspectiva crítica y personal, en las que, en base a los conocimientos profesionales adquiridos, se presentan las deducciones de mayor relevancia. El documento finaliza con la presentación del material bibliográfico consultado, así como con los apartados de Anexos, en los que se detallan los instrumentos empleados para la obtención de datos y sus transcripciones.

# 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En pleno siglo XXI el exacerbado *crecimiento demográfico* de la población mayor en los países desarrollados, exige nuevas e importantes modificaciones en el ámbito de la integración, convivencia y bienestar (Causapié, Balbotín, Porras & Mateo, 2011).

Es, en este contexto cambiante, donde la percepción acerca de la vejez comienza a ampliar sus fronteras, iniciándose un proceso de desvinculación sobre que la idea de homogeneidad en el envejecimiento, estrechamente relacionada con la fragilidad y dependencia, es una realidad inamovible. Bajo esta premisa, la salud pública y la sociedad en general, han de poner freno a una imagen asociada al modelo deficitario, para dejar paso a una nueva visión más optimista, mediante la formulación de políticas en las que el envejecimiento activo y saludable, sea considerado un elemento de primer orden (OMS, 2018).

## 1.1. POBLACIÓN MAYOR: EL FUTURO DE LOS MAYORES EN ESPAÑA

El número de personas mayores aumenta al mismo ritmo vertiginoso que lo hacen los cambios en sus formas de vida, valores, creencias y objetivos. La sociedad se halla ante un grupo heterogéneo, con características sociales y personales muy distintas a las que tenían a su misma edad sus antecesores (Causapié *et al.*, 2011).

España no se encuentra al margen de este fenómeno y actualmente, según recoge Causapié *et al.* (2011) en el Libro Blanco sobre Envejecimiento Activo, es uno de los países pioneros en el ámbito del envejecimiento, debido a su colaboración en la organización de la II Asamblea Mundial sobre envejecimiento y en la Conferencia Ministerial de la Región Económica para Europa de Naciones Unidas (CEPE), celebradas en los años 2002 y 2007 respectivamente. De su celebración se concluye la necesidad de promover políticas de prevención y atención a la salud, fomentar la vida independiente, el envejecimiento activo, la participación social y la educación a lo largo de la vida.

Gracias a la mejora de la higiene, nutrición, vivienda, el acceso global a la educación y los avances de la medicina (Rojas, 2018), cumplir 100 años en buen estado de salud física y mental, ya no se considera noticia ni un don excepcional, por lo que se acentúa la exigencia de la población mayor de *participar de forma activa en la sociedad*, ejerciendo plenamente sus derechos y deberes como parte de la ciudadanía, rompiendo así, con los lastres de los estereotipos a los que se encuentran íntimamente ligados.

Como consecuencia, según la proyección de la población realizada por el Instituto Nacional de Estadística (2018), la esperanza de vida en el año 2033 alcanzaría para los hombres los 82,9 años y, para las mujeres los 87,7 años, lo que supondría una ganancia de 2,5 y 1,9 años respectivamente en relación con los valores actuales. Siguiendo esta misma línea, la mujer que en el año 2033 alcanzase los 65 años de edad, viviría en promedio 24,4 años más, en contraposición a los 23,0 años actuales –ver Tabla 1 y Gráficos 1 y 2-.

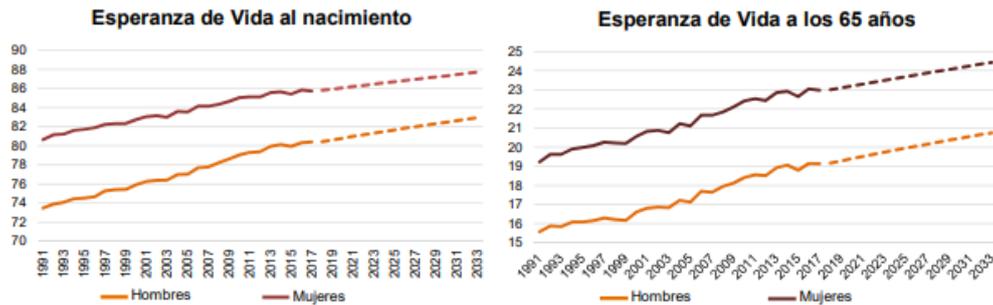
**Tabla 1. Proyección de esperanza de vida al nacimiento y a los 65 años**

Años	Esperanza de vida al nacimiento		Esperanza de vida a los 65 años	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
2017	80,39	85,74	19,14	22,98
2018	80,43	85,80	19,17	23,01
2023	81,32	86,44	19,73	23,49
2028	82,15	87,07	20,26	23,97
2033	82,92	87,68	20,75	24,44

2017: Indicadores Demográficos Básicos (datos provisionales)

**Gráfico 1. Esperanza de Vida en el nacimiento**

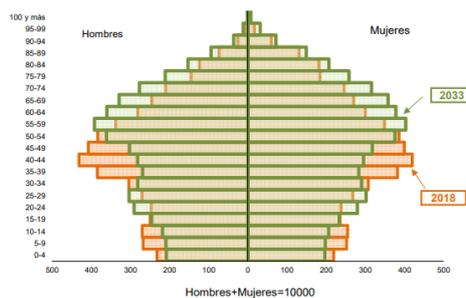
**Gráfico 2. Esperanza de Vida a los 65 años**



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2018)

El porcentaje de población mayor de 65 años en 2018, se sitúa en el 19,2% del total; sin embargo, se prevé que en 2033 pasaría a ser del 25,2%. Los estudios elaborados ponen de manifiesto la intensidad del proceso de envejecimiento, por lo que si se mantiene la tendencia actual, se produciría una pérdida de población progresiva de los habitantes cuyas edades oscilan entre los 30 y 49 años. En 2018, el grupo de población distribuido por edades más numeroso, se sitúa entre los 40 y los 44 años; en el año 2033, el grupo más efectivo sería el comprendido entre los 55 y 59 años –ver Gráfico 3-.

**Gráfico 3. Pirámide de población española de los años 2018 y 2033**



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2018)

Ante este escenario, el envejecimiento poblacional supone un desafío en los esquemas de bienestar, traduciéndose en un éxito en la mejora de las esferas sociales y sanitarias ligadas a la muerte y enfermedad, evocando así, un envejecimiento activo y saludable, una lenta pero gran revolución, en la que las raíces del pasado, tendrán consecuencias revolucionarias en la vida del futuro (Causapié *et al.*, 2011).

Sin duda, en esta posición es necesario ahondar en la percepción de la vejez, en la que no solamente se aluda a su terminología, sino también a la concepción social de la misma, pues solo siendo conocedores de sus características y representaciones, se podrá impulsar su desarrollo.

## 1.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VEJEZ

Debido al desmedido énfasis concedido socialmente a la juventud y a un canon de belleza impuesto –exceptuando casos extraordinarios, únicamente explicables en función de circunstancias excepcionales –, gran parte las personas mayores son aisladas de los eventos sociales, sufriendo un proceso de invisibilización (Döring, 2007).

El envejecimiento es un proceso natural y universal que experimentan todos los seres vivos, caracterizado por ser progresivo, irreversible, heterogéneo y multifactorial (Ocampo & Londoño, 2007). La visión más tradicional que se contempla de la vejez, remite a un periodo de decadencia y declive, en aspectos no solamente biológicos, sino también sociales y psicológicos, lo que acentúa una concepción unilateralmente pesimista y errónea de la misma (Triadó, 2018).

El patrón de conocimiento tradicional sobre la vejez, la imagen social históricamente dominante sobre los ancianos podría resumirse en tres “visiones” o modos de conceptualizarla: “la vejez como deterioro”, la “vejez como ruptura” y la “vejez como carga social”. Las tres están íntimamente relacionadas y conducen a un mismo punto: el énfasis en los efectos más negativos del envejecimiento (Martín, 2000, p.162).

En palabras de Rodríguez (2018): “la vejez representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humana” (p.23). Es tal su connotación negativa, que según el Libro Blanco del Envejecimiento Activo (Causapié *et al.*, 2011), términos como “viejo”, “anciano” o “tercera edad”, poseen una gran carga peyorativa. Por ende, la acepción establecida como neutra para designar a este colectivo se refiere finalmente como “personas mayores”.

No importa que nos digan viejos, sino la forma como nos lo dicen; no nos vamos a pelear con alguien que nos agrede con un adjetivo ofensivo, y cuando nos llame con una palabra que nos ofende, no vamos a increparlo por su ofensa, porque como somos viejos sabios, sabremos comprender a quien nos quiere lastimar y perdonarle su ignorancia; después de todo, él no sabe lo maravilloso que es ser viejo, y olvida que, si quiere vivir muchos años, algún día llegará también a viejo (Álvarez, 2018, párr.4).

Esta etapa vital, es objeto de numerosos estudios que tratan de establecer *nuevas clasificaciones*, ya sea aludiendo a edad cronológica o funcional, lo que desemboca en conceptos como “tercera edad” o “cuarta edad”, correspondientes al lapso de tiempo comprendido entre los 65 y 80 años y de los 80 años en adelante, respectivamente (Rodríguez, 2018).

Es irrefutable, que una de las perspectivas más arraigadas por las que se define la vejez es la *edad cronológica* (Belandó, 2001), refiriendo esencialmente a su concepción temporal y a los cambios producidos por el paso del tiempo más allá de los 65 años. Pero ésta, no es la única señal por la que se evidencia el envejecimiento.

No todas las personas envejecen al mismo ritmo, por ello, progresivamente se abre paso al uso de las perspectivas *sociales, biomédicas, funcionales y vitales*, además de cronológicas, citando respectivamente aspectos socioeconómicos marcados por el inicio de la jubilación, procesos de decadencia estructural, autonomía personal y valoración de nuevas oportunidades.

Sin embargo, es un hecho que en las sociedades contemporáneas, donde predomina la cultura juvenil, la valoración social de la vejez no parte de una perspectiva positiva. La población considerada antaño como fuente de transmisión cultural y sabiduría, posee hoy en día, una óptica muy distinta (Gummà, 2017), en parte motivada por el marco socioeconómico y la urbanización social que relega a un segundo plano a la experiencia como fuente principal de conocimiento.

Se intenta evitar a las personas mayores, con una justificación, más bien implícita, de que resultan molestas y crean problemas. Esto puede interpretarse como un rechazo al propio envejecimiento. Los estereotipos negativos difundidos en nuestra cultura han sido interiorizados por la mayoría de las personas y por este motivo se intenta alejar a los ancianos, y nadie quiere ni siquiera pensar en su propia vejez (Belandó, 2007, p.89).

Debilidad, fragilidad, dependencia o enfermedad, son algunas de las características que desde el modelo denominado como *tradicional o deficitario* se atribuyen a las personas mayores. Aquí la involución se sitúa a la orden del día, consolidando prejuicios e ideas equivocadas en el imaginario social (Moreno, 2004). Dentro de este modelo, los cambios físicos asociados a la visión de la vejez como deterioro, han sido los encargados de crear una imagen determinada por estragos físicos y biológicos, que ligados a la desvinculación social y a la pérdida progresiva de funciones, arrojan luz sobre la perspectiva de la vejez como ruptura social, conduciendo así, hacia el enfoque de carga social, donde se percibe a este colectivo como un grupo improductivo (Martín, 2000).

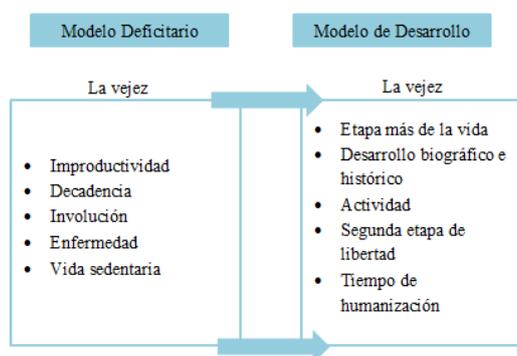
No obstante, las nuevas generaciones ponen en entredicho esta concepción. Debido a su dinamismo se observa con optimismo, que en las últimas décadas del periodo vital, aún existe jovialidad y salud (Torío, García & Viñuela, 2018). En palabras de Causapié et al. (2011): “La imagen de las personas mayores está cambiando a medida que emerge la heterogeneidad de este grupo social” (p.353).

Frente a este plano, como resultado de la “Educación para el Envejecimiento” y la disciplina “Pedagogía Gerontológica o Gerontología Educativa”, se abre paso a una visión enfocada hacia la posibilidad y la oportunidad, a un *modelo de desarrollo* que sienta sus bases en la necesidad de fundar una nueva cultura del envejecimiento, concibiendo la vejez, como una etapa en la que se han de aprovechar las potencialidades que aún se conserven (Triadó, 2018). En el interior de este modelo, tomando en consideración las aportaciones de Martín (2000), radican siete visiones de la vejez; cambio y continuidad, producto cultural histórico, oportunidad, tiempo productivo, ajuste vital, emancipación e hibridación, que proporcionan una perspectiva vitalista y productiva.

Hoy día persiste una visión dual sobre el envejecimiento y la vejez: una considerable discriminación contra los viejos frente a una aparente exaltación de sus capacidades para seguir creciendo como individuos. En el primer caso, el cambio social y cultural que caracteriza a la sociedad actual genera modos de vida en los que no caben ni los viejos ni los enfermos. Por eso se les oculta o disfrazo con objeto de silenciar este abandono. En el segundo, la Gerontología, en cualquiera de sus ramificaciones, está tratando de pasar de un modelo catastrofista basado en la enfermedad, en la dolencia o en el mal; de un modelo que describe el envejecimiento básicamente como un declive intrínseco, biológicamente fijado, a un modelo contextual, que enfatiza la interacción entre el organismo y sus ambientes externos e internos, concediendo mayor importancia a múltiples factores (Martín, 2000, p.179).

El modelo deficitario y el de desarrollo -ver Figura 1-, conviven en una lucha constante en pleno siglo XXI; sin embargo, cada vez son más las personas que viven en base a este último, en el que la educación y la formación se encuentran presentes como principales estrategias para una mejor calidad de vida (Limón & Ortega, 2011).

**Figura 1. Modelos de vejez**



Fuente: Adaptado de Limón & Ortega (2011)

Aunque no existe una imagen social única, en la reflejada en los medios predomina el estereotipo de la enfermedad, pasividad, falta de autonomía personal, deterioro y declive. No obstante, la realidad social sobresale por delante de los falsos mitos y aflora de forma gradual una imagen positiva, activa y participativa de las personas mayores (Causapié *et al.*, 2011).

Un 36,2% de la sociedad española piensa que las personas mayores no pueden valerse por sí mismas y necesitan ayuda, a sensu contrario, se podría afirmar que el 63,8% piensa lo opuesto. Frente a esta opinión sólo un 8,1% de las personas de 65 y más años piensan lo mismo. Es evidente que las personas de edad tienen una imagen más positivas de sí mismas que la población en general [...]. Investigaciones precedentes muestran cómo la imagen de los niños hacia las personas mayores es tremendamente positiva, ven a sus abuelos y abuelas como “ ídolos” [...]. Esta percepción se transforma en negativa en los años de adolescencia (IMSERSO 2009, citado por Causapié *et al.*, 2011, p. 353 -354).

Como posible alternativa a la dicotomía planteada y para hacer frente a los *estereotipos y falsos mitos*, es de conveniencia mostrar la realidad. Para lograr este objetivo, quizá el primer paso sea fomentar el interés sobre el conocimiento de la vejez y sus características psicofísicas y sociales, ya que todo acercamiento concluirá en un mayor

aprecio y comprensión de las personas mayores, convergiendo, en una sociedad para todas las edades (Belando, 2007). Por consiguiente, la tabla que se presenta a continuación, recoge una síntesis acerca de los mitos más arraigados según las aportaciones de Pardo (2016) –ver Tabla 2–.

**Tabla 2. Mitos sobre la vejez**

Mito	Verdad
<i>Todas las personas mayores son iguales</i>	A lo largo de la vida, cada persona crece y se desarrolla de formas y en direcciones distintas, en entornos diferentes y acompañado de personas diversas, por lo que al llegar a la vejez al igual que en cualquier otra etapa vital, las personas no son iguales.
<i>La vejez es igual a enfermedad</i>	Pese a ser un periodo en el que se acentúan algunas enfermedades esto no es algo inamovible, se puede llegar a la vejez en buen estado de salud físico y mental.
<i>Las personas mayores tienen mal humo</i>	La personalidad y el carácter evoluciona a lo largo de la vida, pero esto no hace al envejecimiento acentuar el mal humor. Si una persona es testaruda en su vejez, es probable que lo haya sido toda su vida.
<i>En la vejez no se puede aprender</i>	El aprendizaje puede producirse durante toda la existencia, el cerebro posee la capacidad de adaptarse a cambios y crear nuevas conexiones en función de los aprendizajes.
<i>La sexualidad no existe en la vejez</i>	El deseo sexual se mantiene durante la vejez, al igual que la capacidad para experimentar placer.

Fuente: Adaptado de Pardo (2016)

En último término, el envejecimiento de la sociedad es considerado al mismo tiempo, avance y desafío, pues el verdadero reto que supone el aumento de la esperanza de vida, no es otro que lograr la tan ansiada calidad de vida, que permita disfrutar de la prolongación de la existencia (Giró, 2006).

### **1.3.ENVEJECIMIENTO ACTIVO: EL SIGNIFICADO DE LA VERDADERA VEJEZ**

Los seres humanos envejecen de diversas formas en función de sus interacciones con el contexto sociocultural, por lo tanto, llegado a este punto, es indispensable concretar que esas formas de envejecer no son producto del azar o de la suerte, ni siquiera son responsabilidad única del organismo en su sentido estrictamente biológico, sino de la interconexión de todos sus factores (Causapié *et al.*, 2011).

#### **1.3.1. Antecedentes**

Ser mayor en el siglo XXI, supone envejecer en una realidad que cambia a un compás acelerado. Si los mayores de hoy echaran la vista atrás, verían que los que fueron sus abuelos se enfrentaron a una realidad que evolucionaba a un ritmo más pausado, con cambios esperados y en un entorno más cercano (Limón & Ortega, 2011).

Estos acontecimientos dan pie a que algunos de los hechos que, en palabras de Limón & Berzosa (2006), caracterizan la realidad de los mayores en la sociedad actual son: los

cambios en las formas de vida y los valores, la alta tasa de envejecimiento, el elevado porcentaje de mujeres en detrimento de los hombres y, sobre todo, el aumento de la autonomía e independencia, por lo que disponen, entre otros aspectos, de grandes capacidades personales, salud, independencia económica y tiempo libre. Esta coyuntura hace que sea posible poseer una imagen de la población mayor, que contrasta por completo con los tópicos formados con respecto a la edad, así como la necesidad de establecer *nuevos modelos y conceptualizaciones* asociadas al envejecimiento.

Es, en este contexto social, donde una nueva forma de envejecimiento se inicia, comenzando a surgir una serie de *hitos* que paulatinamente, han ido generando condiciones idóneas para el nacimiento del *Envejecimiento Activo*. Contemplando las aportaciones de Eguren, Menéndez & Agudo (2018), a pesar de que la génesis de este concepto atraviesa por grandes e históricos momentos, el presente documento tomará como referencia la “II Asamblea Mundial del Envejecimiento” (Madrid, 2002), ya citada, por ser el momento en que se acuñó el término, así como el informe “Libro Blanco sobre el Envejecimiento Activo” (Causapié *et al.*, 2011).

En definitiva, el objetivo que se desea conseguir no es otro que superar las anteriores concepciones sobre vejez y envejecimiento, ofreciendo así un cambio hacia el modelo de desarrollo.

### **1.3.2. Conceptualización del Envejecimiento Activo**

Tomando el punto de vista biológico, el envejecimiento puede definirse como una consecuencia de la acumulación de daños moleculares y células diversas a lo largo de la vida, incidiendo en un descenso progresivo de capacidades mentales y físicas, así como en un aumento del riesgo de enfermedad y muerte (OMS, 2018).

Bajo esta premisa, es muy frecuente que se planteen interrogantes como... ¿Cuándo se comienza a envejecer?

Los científicos, dicen “la vejez comienza al nacer” lo que se nos hace un poco difícil de entender, ya que el recién nacido rebosa vida, rebosa salud, rebosa alegría, pero en cierta forma tienen razón, porque en ese pequeño cuerpecito [...] está toda la información genética que hará que el bebé crezca sano o padezca alguna enfermedad, [...] en ese sentido, su vejez está determinada por los genes (Álvarez, 2018, párr. 2).

Sin embargo, el factor genético no es inmutable, es tan solo un aspecto más dentro de la gran diversidad de variables que influyen en el envejecimiento, donde la persona posee la capacidad de modificarlo.

Cuando nos acercamos a la vejez, ésta se presenta como una realidad multiforme. Así, factores como la edad, el sexo, el estado civil, la disposición económica, el nivel de estudios, el nivel de recursos culturales y simbólicos, la biografía personal y laboral, la red de relaciones familiares y sociales, la radicación geográfica, condicionan la forma en que se vive en esta etapa última de la vida (Torío *et al.*, 2018, p.79).

Oportunidad, jovialidad y salud, éstos fueron algunos de los términos mencionados en la “II Asamblea Mundial del Envejecimiento” (2002), donde las disputas concluyeron

con la perspectiva optimista de la vejez, aproximándose a la idea de “Envejecimiento Activo” (Triadó, 2018). Y es que, entre el 40 y el 70% de las enfermedades, son prevenibles a través de un estilo de vida saludable (Causapié *et al.*, 2011).

Uno de los principales debates que la longevidad trae consigo, es cómo se viven los años ganados a la muerte, cómo se encuentra la persona... ¿Realmente merece la pena? O dicho de otro modo, si se está trucando mortalidad por discapacidad. En este momento debe examinarse si las condiciones de vida realmente son de calidad, o si quizá, los avances en la medicina permiten vivir más años con enfermedades crónicas, no graves, apenas limitantes.

En palabras de la Organización Mundial de la Salud (2015) según su “Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud”:

Al evaluar las necesidades de salud de una persona mayor, no solo es importante tener en cuenta las enfermedades concretas que puede presentar, sino también cómo estas interactúan con el entorno y repercuten en las trayectorias de funcionamiento [...]. Además, se ha demostrado que los sistemas que tienen en cuenta las necesidades complejas de la vejez y se ocupan de ellas de una manera integrada son más eficaces (p.28 -29).

No se puede olvidar, por querer abogar hacia un modelo de desarrollo desde la aclamada perspectiva optimista, que el envejecimiento trae consigo aspectos negativos, como cambios en la piel, en el cabello, en los ojos o en los oídos... pero éstos deben ser asumidos y aceptados, no con resignación, sino con alegría y júbilo por haber vivido.

No obstante, con motivo de promover la visión de desarrollo tanto personal como social, se han tratado de establecer diversos conceptos que lo representen, uno de ellos, es el término de “generatividad en la vejez” (Comellas i Carbó, 2017), donde se observa plenamente la figura de la Pedagogía como herramienta para promover una vejez dinámica, dejando atrás la idea de que envejecer solo es perder. En esta coyuntura, el término “Envejecimiento Activo” aflora más que nunca, definiéndose, se según la OMS (2002) como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (p.79).

En virtud de ello, la extensión de la esperanza de vida no solo ofrece oportunidades a las personas mayores y a sus familias, sino también a la sociedad. En palabras de la OMS (2018), en los años de vida adicionales aún es posible comenzar nuevas actividades, iniciar nuevas profesiones, continuar los estudios o retomar antiguas aficiones. Los fundamentos de este envejecimiento descansan sobre tres pilares; salud, participación y seguridad, permitiendo realzar el potencial físico, social y mental de las personas en relación a sus capacidades, necesidades y deseos (Alonso, 2010). La justificación de la utilización del adjetivo “activo” como acompañante para el término “envejecimiento” se origina por la necesidad de referir a cuestiones económicas, sociales, culturales, cívicas y espirituales, mediante una participación activa (OMS, 2002).

Pero posponer el envejecimiento no es un fenómeno innato, la promoción de la salud ha de calar en la persona desde su infancia y aprender a envejecer ha de ser una asignatura prioritaria. Aunque no existe una receta única para la promoción del buen envejecimiento, *aprender a envejecer saludablemente* es posible, eso sí, solamente eliminando primeramente los estereotipos y prejuicios, para seguidamente, contar con una dosis razonable de entusiasmo, confianza y autodisciplina (Rojas, 2018).

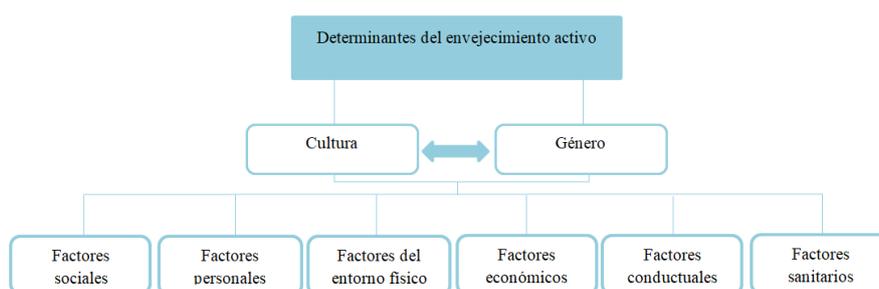
El resultado no es otro que la continuación con los estilos de vida que llevaban en su mediana edad, quizá ligeramente modificados, pero contribuyendo aún al sostenimiento y mejora de contextos sociales y comunitarios (Torío *et al.*, 2018). Tal vez: “si nos lo proponemos, todos podemos aprender a alimentar nuestra vitalidad física, mental y social, a adaptarnos a los cambios que acompañan al paso del tiempo, y a practicar las actividades que nos ayudan a sentirnos dichosos” (Rojas, 2018, p.8).

El ser humano se hace viejo ya que, en su mayoría, el estilo de vida al que se encuentra habituado le permite conservar su cuerpo en buen estado, o por contra, deteriorarlo en extremo (Álvarez, 2018) y, esto es fácilmente constatable, únicamente es preciso observar a personas con su misma edad cronológica, desbordantes de fortaleza y vigor o abarrotados de dolencias y malestares.

### 1.3.3. La receta del buen envejecer

Han sido muchos los autores que se han aventurado a analizar cuáles son los *factores determinantes* para lograr el envejecimiento activo. Contemplando las aportaciones de Limón & Ortega (2011) y basándose en lo establecido por la “II Asamblea Mundial del Envejecimiento” (2002), podríamos señalar los siguientes: factores sociales, personales, del entorno físico, económicos, conductuales y sanitarios, entre otros –ver Figura 2-.

**Figura 2. Factores determinantes del envejecimiento activo**



*Fuente:* Adaptado de Limón & Ortega (2011)

Atendiendo a los planteamientos de Giró (2006), en los que establece que para lograr una cultura de envejecimiento activo es necesaria la interacción de factores relacionados con el entorno físico y social, sistemas sanitarios y sociales, económicos, de índole personal y estilo de vida, puede verse de forma clara la coincidencia de aspectos que se consideran vitales para la consecución de este proceso.

En aras de alcanzar la ya no tan lejana utopía de un envejecimiento activo y saludable, las *prácticas de promoción de la salud* más recomendadas por los expertos, han de combinar, siguiendo a Rojas (2018):

- El *ejercicio físico*: como ingrediente principal para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir dolencias cardíacas.
- El *pensamiento positivo*: entendido como la capacidad para contemplar las vicisitudes de la vida, a través de una mirada que acentúa los aspectos favorables de la vida.
- La *autoestima*: como instrumento estimulante de confianza en uno mismo.
- La *independencia*: herramienta que sitúa a la persona como responsable y directora de su propia vida, capaz de dominar, en la medida de lo posible, sus circunstancias.
- El *lenguaje*: como medio de expresión de ideas y sentimientos, ya que a través de éste, el ser humano es reconocido y comprendido.
- La participación en *actividades altruistas* o de *voluntariado*: pueden ayudar a fomentar la autoestima y autonomía, a disminuir el índice de dependencia y en general, a favorecer la identidad personal y social de la persona.
- El *sentido del humor*: como alternativa para aliviar la tensión emocional y las preocupaciones vitales.
- El *cultivo de las funciones ejecutivas*: conforma una estrategia preventiva y favorecedora de la gestión de la vida, pues su buen funcionamiento, ayuda a analizar correctamente los mensajes internos y del entorno, así como a regular pensamientos y emociones.
- La *adaptación al cambio y necesidades*: que van surgiendo con el paso del tiempo.
- La *diversificación*: centrar toda la existencia en tan solo una parcela de la vida es contraproducente, se ha de vivir de forma diversificada, desarrollando intereses variados y cultivando relaciones diversas.
- *Pasar página*: ayuda a enfocar los recuerdos y establece distancias en los daños sufridos, favoreciendo el olvido y el perdón.

Todo ello ha de combinarse con una dieta sana y equilibrada, evitando hábitos nocivos para la salud, pero primordialmente, con una actitud positiva. Las actitudes de afrontamiento positivo, consideran necesario continuar persiguiendo fines y metas, determinar una lista de proyectos, tener una visión de futuro, asimilar que la jubilación puede ser el inicio de una gran etapa, aprender a disfrutar del tiempo libre o valorar la sabiduría ganada (Limón & Ortega, 2011).

Esta eficaz receta no pretende restar importancia a los placeres cotidianos de la vida, como una compañía agradable, una comida sabrosa, un paseo por el parque, un espectáculo entretenido o una música grata (Rojas, 2018).

Todo ello se concluye en la exigencia histórica del individuo de ser joven eternamente, pero lo cierto, es que detrás de todas estas fórmulas, métodos y estrategias efectuadas,

arduamente buscadas, se encuentra el deseo legítimo de vivir muchos años, sanos, fuertes e independientes (Álvarez, 2008).

#### **1.4. POLÍTICAS DE ATENCIÓN A LA VEJEZ**

Aun cuando no existe una legislación específica que atienda a personas mayores, se encuentra latente la necesidad estipular y concretar todas aquellas medidas y políticas de atención a la vejez, que tratan de dar respuesta a las exigencias que este grupo poblacional pueda precisar (Causapié *et al.*, 2011).

##### **1.4.1. Aspectos generales**

En la era actual existen pocas realidades en la vida comunitaria tan relevantes como el hecho de la prolongación de la vida del ser humano, de tanta trascendencia y tan frecuentes entre las que ocupa la atención de los gobiernos, de la sociedad y de los grupos ciudadanos en la mayoría de los países del mundo (Limón & Ortega, 2011).

Tradicionalmente en España, el modelo de atención a personas dependientes se basaba en el cuidado familiar, por lo que el papel de la intervención pública ha sido históricamente de carácter asistencialista (Gummà & Castilla, 2017). Superada la etapa en la que solución a sus problemáticas se concebía desde una perspectiva pasiva y tolerante, comienza a fraguarse un nuevo escenario, más dinámico y activo, en el que la respuesta a sus requerimientos precisa de su participación (Causapié *et al.*, 2011).

Con el objetivo de crear una cultura de políticas públicas, encaminadas a la atención integral de las personas mayores, las políticas de la vejez bajo el manto del Plan Gerontológico Estatal de 1992, tratan de desplegar el envejecimiento activo en contextos de seguridad económica, personal, servicios sanitarios y servicios sociales (Rodríguez, 2004). Este Plan Gerontológico se elaboró con carácter abierto y dinámico, dispuesto a recoger mejoras en sus objetivos y medidas, por lo que nació durante los años 2003 y 2007 el Plan de Acción para las personas mayores, debido a la nueva realidad en la organización de las Administraciones públicas, los retos de la población anciana y, las orientaciones surgidas en los encuentros generacionales.

En este marco, surge la *Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia (LAPAD)*, la cual, regula las condiciones básicas de promoción de la autonomía personal y de atención a las personas en situación de dependencia. Además, crea un Sistema para la Autonomía y la Atención a la Dependencia (SAAD) con la colaboración y participación de las Comunidades Autónomas.

Movido por esta causa, en la Declaración del Consejo de la Unión Europea (2012), se expresa el compromiso de lucha por el derecho de una vida digna, *promoviendo la independencia y la participación* de los mayores en la vida social, económica y cívica, asegurando, que los grupos de mayor edad se mantengan activos como trabajadores, consumidores, voluntarios, cuidadores, y en definitiva, ciudadanos. Siguiendo esta misma línea, el Consejo Estatal de las personas mayores (2017), destaca las

recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para el diseño de políticas y programas, teniendo presente el envejecimiento activo.

El Gobierno de España quiso agrupar en un Marco de Actuación (Consejo de Ministros de 23 de octubre 2015), todos los aspectos que, de alguna manera, afectan a las personas mayores en los distintos ámbitos de la sociedad e implementar las actuaciones que realizan los distintos agentes. Desarrolla, además, las Orientaciones de la Unión Europea sobre envejecimiento activo y las traduce a propuestas y medidas concretas, con el fin de que constituyan las líneas de actuación que orienten las políticas hacia las personas mayores (INSERSO, 2017, p.8).

Conviene subrayar en este panorama, que la persona mayor es jurídicamente persona, independientemente de su edad, por lo que exige un respeto absoluto de su dignidad personal, asegurando el ejercicio de todos sus derechos con independencia de que se trate de una persona con capacidad de autogobierno o con dependencia funcional y psíquica, que lo limite o anule (Causapié *et al.*, 2011).

Como consecuencia en la 69ª Asamblea Mundial de la Salud, convocada por la Organización Mundial de la Salud (2016), se aprobó la “Estrategia y plan de acción mundial sobre el envejecimiento y la salud 2016 -2020”. Del mismo modo, y tomando los principios de la “Estrategia Nacional de Personas Mayores para un Envejecimiento Activo y para su Buen Trato 2018-2021” (INSERSO, 2017), se tratará de alcanzar una transformación social, hacer llegar a la sociedad qué es envejecimiento activo y qué ha significado, aportar nuevas perspectivas, o hacer notar que las personas mayores son una gran potencia para el desarrollo del país (INSERSO, 2017).

El ejercicio y la defensa de los derechos para la protección de los mayores, en general, y de los dependientes, en particular, va a marcar el grado de madurez de una sociedad. Las personas mayores son las primeras interesadas en el respeto de esos derechos, deben velar por ellos, deben hacerlos valer y deben ejercer todas las acciones legales posibles para su defensa (Causapié *et al.*, 2011, p.375).

Con propósito de ofrecer una visión más centralizada acerca de las medidas de atención a la vejez, se considera pertinente hacer mención a la legislación vigente hoy día en el marco del Principado de Asturias.

#### **1.4.2. Políticas de atención a la vejez en el Principado de Asturias**

Dentro del Principado de Asturias, la legislación por la que se rigen estas políticas, además de la ya mencionada *Ley 1/2003, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y atención a las personas en situación de dependencia*, se cuenta con la *Ley 1/003 de 24 de febrero, de Servicios Sociales del Principado de Asturias*, cuyo objeto es el desarrollo de un sistema público de servicios sociales para la consecución de una mayor calidad de vida y bienestar social.

Un suceso novedoso dentro de la comunidad asturiana, es la creación de la “Estrategia de Envejecimiento [ESTRENA 2018-2019]. La estrategia fue aprobada en el año 2018 por el Gobierno de Asturias, y se encuentra especialmente dirigida a todas aquellas

personas que hayan superado el umbral de los 55 años, tomando por bandera responder al cambio social y al envejecimiento poblacional de la región (Eguren *et al.*, 2018).

Gracias al trabajo de los organismos internacionales, en colaboración con la Universidad de Oviedo, la estrategia ESTRENA [2018-2021] tratará de orientar las políticas en materia de envejecimiento, y más detalladamente, al envejecimiento activo y saludable. En cuanto su estructuración, se pueden encontrar *cinco grandes bloques* (Eguren *et al.*, 2018): a) Contexto sociodemográfico; el cambio generacional de las personas mayores, b) Envejecimiento activo; marco normativo y conceptual, c) Personas destinatarias, d) Principios rectores, e) Ejes estratégicos para favorecer el envejecimiento activo.

Los cuatro Ejes Estratégicos de los que ESTRENA viene hablando tienen por objetivo los siguientes aspectos – ver Tabla 3-.

**Tabla 3. Ejes Estratégicos ESTRENA[2018-2021]**

Ejes	Objetivos generales	Objetivos específicos
<i>Gobernanza</i>	Potenciar un modelo que dé respuesta a intereses, expectativas y nuevos perfiles favoreciendo la participación y colaboración en el diseño y desarrollo de las políticas.	Modelo de Gobernanza. Participación de las personas mayores. Derechos de las personas mayores
<i>Envejecer bien</i>	Promover una sociedad en la que se favorezca vivir con seguridad y calidad de vida en el entorno habitual, desarrollando estilos de vida saludables, facilitando el mantenimiento de capacidades y de autonomía personal.	Apoyos para prologar la autonomía. Hábitos saludables para un envejecimiento activo. Aprendizaje a lo largo de la vida. Transición positiva hacia la jubilación.
<i>Sociedad inclusiva, accesible y amigable</i>	Promover una sociedad accesible, inclusiva y amable que propicie el buen trato y las relaciones sociales entre generaciones, desarrollando una conciencia positiva sobre la vejez.	Entornos amigables con las personas mayores. Promoción del buen trato. Relaciones intergeneracionales. Favorecer el envejecimiento activo.
<i>Modelo de desarrollo vinculado a personas mayores</i>	Favorecer la investigación, el desarrollo y la innovación en el ámbito del envejecimiento activo y saludable, impulsando, la promoción económica y el emprendimiento.	Investigaciones e innovación. Oportunidades de desarrollo económico. Emprendimiento en torno al envejecimiento.

Fuente: Adaptación de Eguren et al. (2018)

Los cuatro ejes en los que se ha centrado la investigación, tratan de profundizar en la consolidación de derechos, en la necesidad de conceder visibilidad a los mayores, en facilitar espacios de participación, prevenir la dependencia, en la creación de una sociedad inclusiva y accesible y, en la localización de nuevas posibilidades de desarrollo (Eguren *et al.*, 2018).

En definitiva, durante las últimas décadas se está prestando gran atención a la relación entre calidad de vida y dignidad, ampliándose considerablemente la concepción de vida como una realidad integral. En pocas palabras, se trata de “cuidar la vida para hacer de

ella una experiencia biográfica en la que los renglones escritos tengan autor conocido hasta el último punto” (Causapié *et al.*, 2011, p.672).

## **2. DISEÑO METODOLÓGICO**

La metodología de investigación, hace referencia al camino que se ha de seguir para poder alcanzar óptimamente los objetivos y fines propuestos. Se requiere, un diseño que atienda a todas las peculiaridades de los fenómenos o sujetos de estudio, en el que la naturaleza de los problemas determine las características de los procesos, técnicas, instrumentos y planteamientos metodológicos empleados y no viceversa (Pérez, 1996).

### **2.1.JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente proyecto de investigación, materializado en este Trabajo Fin de Grado (TFG), surge con el objetivo de fomentar el interés acerca del conocimiento de la vejez y sus características psicofísicas y sociales; es decir, dar a conocer qué posibles cambios se producen en esta etapa y descubrir cuáles son las diferentes visiones o perspectivas sociales desde las que se enfoca –modelo del déficit o de desarrollo-. Todo ello, atendiendo a la memoria autobiográfica, como elemento reconstructor de recuerdos e informaciones que permiten construir la identidad personal.

No se trata únicamente de mantenerse activo durante el proceso de envejecimiento, sino también de conceder importancia a la reflexión sobre uno mismo, como ejercicio de desarrollo de la identidad. Bajo el supuesto del envejecimiento activo (Martín, 2000), concebido como un periodo de oportunidad y desarrollo en el que el cambio de mentalidad favorece la eliminación de los modelos de decrepitud, se estimulará la construcción de nuevos patrones de envejecimiento, que traten de canalizar intereses, aprovechar el potencial y dotar de sentido a la existencia.

A través de las habilidades narrativas, desempeñadas en la memoria autobiográfica, el estudio del mundo interno se convierte en un gran aliado para la promoción del envejecimiento satisfactorio y la mejora del estado de ánimo, por lo que la narrativa gerontológica se sirve de la memoria, como proceso clave en el envejecimiento (Salazar, 2015).

Con motivo de conseguir las metas establecidas y promover un modelo de ancianidad que no esté vinculado únicamente a la enfermedad y deterioro social (Cabrera *et al.*, 2006), se ha elaborado una investigación de carácter cualitativo, centrada en la *memoria autobiográfica*, por ser ésta la encargada de guardar los recuerdos de los eventos pasados de la vida (Navarro, Latorre, López & Andrés, 2008). Para su realización, se ha requerido de la participación de tres personas, cuyos relatos ayudarán a comprender que es posible añadir vida a los años, tomando a una de ellas como protagonista por enmarcarse dentro de la denominada “cuarta edad”.

## 2.2. OBJETIVOS

Tomando en consideración los elementos rectores que estructuran la investigación cualitativa y partiendo de una óptica realista, a continuación, se exponen los *objetivos generales* y *específicos*, entendidos como el conjunto de metas y propósitos a conseguir.

La investigación cuenta con los siguientes *objetivos generales*:

- Fomentar el conocimiento sobre el envejecimiento y la vejez, así como sus características psicológicas, físicas y sociales.
- Comprender las consecuencias positivas que se derivan de defender una concepción de la vejez como etapa vital -modelo de desarrollo frente a modelo deficitario-, dotada de sus propias posibilidades y particularidades.
- Promover la memoria autobiográfica como técnica de recuperación y activación de recuerdos pasados, favoreciendo así el desarrollo de la identidad personal en la vejez, aspecto crucial para el progreso del envejecimiento activo.

Partiendo de los objetivos generales previamente mencionados, seguidamente se presentan los *objetivos específicos*:

- Conocer la visión que poseen las personas entrevistadas de la imagen social de la vejez en el mundo actual.
- Averiguar qué estrategias, prácticas y/o actividades realiza el grupo entrevistado para la promoción del envejecimiento activo y saludable.
- Demostrar la relevancia de la habilidad narrativa como elemento de estimulación cognitiva, a través de la memoria episódica y semántica, inherentes en la construcción biográfica personal.
- Comparar los cambios en los modos de vida que se experimentan a lo largo de las diferentes etapas del ciclo vital.

## 2.3. METODOLOGÍA

La metodología empleada constituye una investigación de *carácter cualitativo*, tomando la promoción de la vejez y envejecimiento activo como fin. En palabras de Guerrero (2016), dicha metodología, trata de comprender los fenómenos que analiza desde el punto de vista de los propios participantes, su ambiente y los aspectos que los rodean, por lo que normalmente es escogida cuando se trata de conocer la perspectiva de los individuos, entendiendo así, la realidad de forma subjetiva.

Este tipo de investigación (Guerrero, 2016), incluye una serie de planteamientos sobre los que sienta sus pilares, éstos son abiertos y expansivos aunque a medida que el estudio avanza, van estrechándose, generalmente no están direccionados desde el inicio y se orientan por la intuición del investigador. Todo ello desemboca en el carácter distintivo de la investigación cualitativa, cuyas *principales características* son, según Angrosino (2007), las siguientes: a) Análisis de datos inductivo, b) El investigador es un elemento clave, ayuda a comprender los hechos, c) Analiza las experiencias de los individuos relacionándolas con historias de vida, biográficas o prácticas cotidianas,

d) Analiza interacciones y comunicaciones, e) Se concede importancia a procesos y resultados.

La investigación cualitativa (Guerrero, 2016), se puede desarrollar en diversos campos establecidos por el análisis del mundo social, valores, relaciones, creencias y actitudes. Por consiguiente, Rodríguez, Gil & García (1999), afirman que la investigación cualitativa permite utilizar la fenomenología, la etnografía, la etnometodología, la investigación acción, el método biográfico y la teoría fundamentada, como principales métodos.

Como toda investigación de calidad, ha de regirse por una secuencia ordenada de fases previamente establecidas por el investigador, articulando un conjunto de secciones que han de dar cuenta del proceso investigativo de un modo coherente. Por este motivo, a continuación, se presenta la sucesión de etapas que para Cisterna (2005), se han de tener en cuenta en el diseño y elaboración de un estudio cualitativo – ver Tabla 4-

**Tabla 4. Fases de la investigación cualitativa**

Fase	Elementos integrantes	Principales funciones
<i>Planteamiento problemático</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enunciación del campo temático a investigar.</li> <li>- Exposición de preguntas de investigación.</li> <li>- Formulación de objetivos.</li> <li>- Definición de premisas y ejes temáticos.</li> </ul>	Informar acerca del objeto de estudio, finalidad, ejes y problemática que aborda.
<i>Marco teórico</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisión bibliográfica.</li> </ul>	Realizar un análisis reflexivo acerca de la literatura especializada, actualizada y concerniente al ámbito de estudio.
<i>Diseño metodológico</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición del tipo de investigación.</li> <li>- Definición de las técnicas de recogida de información y definición conceptual.</li> <li>- Establecimiento de procedimientos que guían el análisis.</li> </ul>	Exponer detalladamente los aspectos más relevantes acerca de la metodología que sustenta el cuerpo de la investigación.
<i>Presentación de resultados</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de los resultados obtenidos.</li> </ul>	Enunciar de forma ordenada y coherente los datos extraídos.
<i>Discusión de resultados</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración e interpretación de la información.</li> </ul>	Construcción del conocimiento.
<i>Conclusiones</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enunciación de la síntesis de investigación.</li> <li>- Exposición de las aperturas problemáticas observadas.</li> </ul>	Síntesis del trabajo efectuado y establecimiento de reseñas sobre los interrogantes de la investigación.

Fuente: Adaptación de Cisterna (2005)

En definitiva, este tipo de investigación de carácter inductivo, pretende ahondar sobre casos específicos, cuantificando y describiendo los fenómenos sociales a partir de las peculiaridades concebidas por los propios participantes.

Bajo estas conjeturas, la investigación efectuada se centrara en el *método biográfico*, y más concretamente, en la *memoria autobiográfica* a través de los relatos cruzados de una persona perteneciente a la cuarta edad y dos participantes más –un familiar y una amistad-, figuras importantes en su vida.

### 2.3.1. Memoria autobiográfica

Poniendo atención en las aportaciones de Navarro et al. (2008), la *memoria autobiográfica* se caracteriza por abarcar los recuerdos de los eventos pasados de la vida de una persona, incluyendo, desde vagas descripciones de alguna situación vivida, hasta detalladas explicaciones que incluyen incluso, pensamientos y emociones.

Un recuerdo estructurado como una narración en primera persona acerca de un momento de la vida, o bien los relatos íntimos del bagaje personal de experiencias de un ser humano, son la puerta de acceso al trabajo fundamental con la identidad en la vejez (Salazar, 2015, p. 42).

La memoria autobiográfica siguiendo a Villar & Triadó (2008), se postula en base a la memoria a corto y largo plazo, siendo esta última su principal fuente de conocimiento trabajando a través de dos tipos de información diferente:

- *La memoria semántica*: abarca conocimientos genéricos sobre el mundo, almacenándose en forma de estructuras abstractas como conceptos o protocolos.
- *La memoria episódica*: refiere a conocimientos específicos de experiencias propias, episodios concretos y detalles.

Bajo esta premisa, la memoria autobiográfica se organiza en tres niveles de conocimiento autobiográfico en función del grado de generalidad que presenten (Navarro et al., 2008):

- *Periodos de vida*: abarcan conocimientos generales que agrupan temas en sí mismos sobre localizaciones, acciones, planes o metas en un lapso de tiempo determinado. Pueden durar meses, años o décadas.
- *Eventos generales*: comprenden el conocimiento sobre logros y objetivos personales, así como acciones que se repiten a lo largo de la vida. Son más específicos que los periodos de vida y suelen durar días, semanas o meses.
- *Sucesos de conocimiento específico*: engloban información sensorial, emociones e imágenes con gran nivel de detalle y especificidad, son los más concretos y aluden a periodos de tiempo que perviven segundos, minutos u horas.

Los recuerdos autobiográficos establecen los pilares a partir de los cuales se construyen las historias vitales, son su materia prima fundamental, pero a diferencia de éstos, las historias vitales remiten a cualquier tipo de recuerdo que pueda constituir un acontecimiento importante de la vida de una persona, un recuerdo privilegiado (Villar & Triadó, 2006).

Desde esta perspectiva de la Gerontología Narrativa, la vejez es el momento de la vida que posee las habilidades narrativas por excelencia. Se plantea además que los significados de nuestros recuerdos y reminiscencias se reconfiguran en el momento mismo de la narración, una y otra vez, en función de los procesos reflexivos y el momento vital o contexto que promueve dicho recuerdo (Salazar, 2015, p.44).

Cuando se examinan los estudios sobre memorias autobiográficas, puede observarse que, en gran medida, éstos toman como protagonistas a las personas mayores, por lo que este

tipo de estudios y la Gerontología, se encuentran intensamente conectados (Villar & Triadó 2006). Los adultos mayores de forma general, poseen un gran apego al pasado, donde la abundancia de los recuerdos de lo sucedido recientemente decrece, para focalizar su atención en la familiaridad y la evocación de recuerdos (Salazar, 2015). En este punto, toma gran importancia la técnica de la reminiscencia, como herramienta utilizada en numerosas ocasiones por la Gerontología. La reminiscencia “recuerda interpretando” y conforma el proceso por el que se evocan acontecimientos del pasado y se traen a la conciencia (Villar & Triadó, 2006). Además, los recuerdos fotográficos se convierten en grandes aliados por ser tan relevantes, que incluso parecen haber quedado grabados en la memoria, siendo prácticamente inolvidables.

Todo ello se relaciona con el proceso de desarrollo de la identidad, enfatizando la importancia del recuerdo autobiográfico para la reconstrucción de significados personales, para dotar de significado a la propia existencia recordando aquellos fenómenos relevantes de la vida y para la promoción de un envejecimiento satisfactorio.

A modo de síntesis, se recogen los principales elementos del cuerpo de la investigación – ver Tabla 5-.

**Tabla 5. Principales elementos de la investigación**

Tipo de investigación	Investigación cualitativa.
Método de investigación	Método biográfico.
Estrategia de recogida de información	Memoria autobiográfica.
Tipología de estrategias de recogida de información	Reminiscencia y relatos cruzados

*Fuente:* Elaboración Propia

## **2.4. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN**

Para la realización de la investigación, ha sido necesaria la utilización de instrumentos con objetivos y peculiaridades propias. Éstos han sido los siguientes: entrevista en profundidad, observación informal y foto–elicitación. A razón de garantizar la fiabilidad y validez, se ha empleado la triangulación como herramienta de contrastación gracias a la aplicación de multiples instrumentos para estudiar un mismo fenómeno.

### **2.4.1. Entrevista en profundidad**

La entrevista es una técnica de encuesta que de forma general, constituye una conversación verbal basada en el proceso pregunta–respuesta entre dos o más personas, el entrevistador y el entrevistado, encaminada a la consecución de algún fin u objetivo (Gil, 2016). Es considerada como un complemento de la observación, con gran relevancia en las evaluaciones de corte cualitativo (Lukas & Santiago, 2004).

La estructuración de las entrevistas puede variar dependiendo de aquello que se desea conseguir, siguiendo las aportaciones de Gil (2016), se pueden distinguir; entrevistas dirigidas o estructuradas, no dirigidas o sin estructurar, individuales y grupales, o en profundidad, siendo éstas un caso particular cuando se habla de historias de vida y memorias autobiográficas. La coyuntura que esta investigación compete, alude a las entrevistas en profundidad.

Por entrevistas cualitativas en profundidad se entienden reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras. Las entrevistas en profundidad siguen el modelo de una conversación entre iguales, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas (Taylor & Bogdan, 2008, p.194 – 195).

Un apunte esencial es el seguimiento que se efectúa del guión de la entrevista, donde se recogen los tópicos que se desean abordar; para ello, es fundamental que previamente se estudien los temas a tratar con el fin de evitar extravíos o dispersiones, sin embargo, este guión no es inamovible y existe cabida para el cambio (Robles, 2011).

El estudio actual se compone de tres entrevistas, una por cada participante, *Participante 1 (H.G.)* -ver Anexo I-, *Participante 2 (D.C.)* -ver Anexo II-, *Participante 3 (F.M.)* -ver Anexo III-, cuyas temáticas viran en torno a los intereses generales de la persona entrevistada en cada una de las etapas de su vida.

En base a las contribuciones de Ocampo & Lodroño (2007), su organización se distribuye de la siguiente manera: para la infancia las prioridades giran en torno a la familia, donde las cuestiones se centrarán en los recuerdos ligados a sus primeros años de vida, vínculos con sus padres y hermanos, escuela, amistades y juegos; para la adolescencia y juventud, relaciones familiares, educación y primeros trabajos, ocio, relaciones interpersonales y noviazgo; en cuanto a la edad adulta y madurez, creación de un núcleo familiar propio, trabajo, relaciones sociales, estado de la salud y competencias cognitivas; para la vejez o tercera edad, cambios en la estructuración familiar, pérdida de un ser querido, amistades, bienestar físico y/o emocional y competencias cognoscitivas; y en última instancia, situación familiar actual, condiciones de salud, competencias cognitivas y reflexión sobre la vida.

#### **2.4.2. Observación informal**

La observación es una de las técnicas de obtención de información más relevantes en la investigación cualitativa. Configura, según Campos & Lule (2012), la forma más sistematizada y lógica de registro visual de los sujetos o fenómenos que se desean estudiar; es decir, trata de captar objetivamente lo que ocurre en el mundo real para analizarlo, describirlo o explicarlo. Para ello, es indispensable la eliminación de cualquier prejuicio o idea preconcebida, así como tener presentes las preguntas qué, cuándo, dónde, para qué, por qué, y sobre todo, cómo observar (López, 2004).

La observación puede clasificarse atendiendo a distintas modalidades dependiendo de las peculiaridades del estudio, por lo que la situación que esta investigación compete, remite a la observación informal. Para Peretz (2000), este tipo de observación comúnmente presenta una mayor objetividad –requisito imprescindible en el estudio científico–, al analizar de forma directa el objeto investigado. El investigador toma el rol de mero espectador, poniendo especial atención en todas aquellas situaciones, hechos o comportamientos de relevancia para la consecución de los fines propuestos, lo que

ayudará a complementar en gran medida otras técnicas y recursos (Campos & Lule, 2012).

Dentro de la investigación realizada, se parte de la peculiaridad de que la autora de este documento convive durante periodos vacacionales con dos de los participantes, por lo que la tarea de la observación informal se ha realizado de forma continua durante largos espacios temporales, obteniendo así, una gran cantidad de información significativa.

### **2.4.3. Foto-elicitación**

Tras la etiqueta de entrevista fotográfica se esconden múltiples prácticas que se fundamentan en la incorporación de material fotográfico al método convencional de entrevista, cuyo principal objetivo reside en observar cómo los sujetos crean un discurso oral, aportando sentimientos, perspectivas y narraciones de sus vivencias tras la presentación de las imágenes (Serrano, Revilla & Arnal, 2016). La foto-elicitación, es una técnica inmersa dentro de la acuñada entrevista fotográfica que permite a la persona recordar situaciones, hechos u objetos de su vida a través de la fotografía (Bautista, 2017).

En palabras de Serrano et al. (2016):

Así, los sujetos expresan sus subjetividades, identidades y vivencias, tanto oralmente a través de su discurso verbal, como icónicamente a través de sus fotografías, con sus composiciones, su enfoque, sus planos, su selección de objetos, sujetos, escenarios o bien mediando la interpretación de las fotografías elaboradas por otros [...]. Complementan y/o aportan nuevas perspectivas si lo comparamos con la entrevista centrada exclusivamente en el lenguaje verbal. (p74).

Los motivos por los cuales, este instrumento se considera idóneo para esta investigación, residen en su potencialidad para conseguir comunicaciones íntimas y fluidas, jerarquizar hechos, así como activar la memoria. Por estas razones se han elegido cinco fotografías, una por cada etapa del ciclo vital que han sido mostradas a la participante protagonista H.G. -ver Anexo IV-.

Las imágenes tratarán de ayudar a recordar destacando momentos significativos de la vida: vivencias de la infancia, recuerdo de los padres o amigos; rememoración de la adolescencia, relaciones de amistad y amorosas; situaciones experimentadas en la edad adulta y madurez, matrimonio, nacimiento de los hijos o pérdida de un ser querido; transformaciones producidas en la vejez, cambio de domicilio o nuevas experiencias; y situación actual. Seguidamente se detallan cada una de las fotografías empleadas.

- *Infancia*: la fotografía seleccionada corresponde a un retrato de la madre de H.G.
- *Adolescencia y juventud*: para esta etapa se ha dispuesto de una fotografía que contiene dos fotografías tipo carnet –no se dispone de las originales-, una de H.G. y otra de su marido cuando tenían 25 años de edad aproximadamente.
- *Edad adulta y madurez*: el material considerado, corresponde a una fotografía de su marido, el mismo año que falleció.

- *Vejez o tercera edad*: aquí se representa una foto familiar de todos los miembros de la familia, hijos, nietos y parientes.
- *Actualidad cuarta edad*: el recurso seleccionado representa una fotografía de H.G. con D.G.

#### **2.4.4. Triangulación**

Para garantizar la validez y dotar de fiabilidad a la investigación, se ha empleado la triangulación como herramienta para incrementar vigor y calidad (Okuda & Gómez, 2005). En una investigación cualitativa, es común utilizar más de un instrumento de recogida de información, cuando esto ocurre el trabajo de campo se complejiza, pues hay que integrar todo el trabajo desde una perspectiva global (Cisterna, 2005).

Considerando los estudios de Okuda & Gómez (2005), la triangulación puede definirse como “el uso de varios métodos -tanto cuantitativos como cualitativos-, de fuentes de datos, de teorías, de investigadores o de ambientes, en el estudio de un fenómeno” (p.119). La selección adecuada de las técnicas utilizadas y de la información obtenida es un paso fundamental, un primer criterio a tener en cuenta a la hora de seleccionar la información, es la pertinencia, puesto que no solo se ha de contemplar aquello que se relaciona directamente con la temática de la investigación; seguidamente, hay que proceder a buscar las respuestas pertinentes, por lo que el criterio de relevancia y el procedimiento de inferencia son primordiales a la hora de establecer conclusiones, únicamente, tras la realización del proceso de integración de la información, se puede afirmar que se posee un cuerpo completo de investigación (Cisterna, 2005)

Por ende, se concluye que gracias a la utilización de varias estrategias para estudiar un mismo fenómeno, las debilidades de cada una de éstas no se sobreponen y son menos vulnerables a los sesgos y fallos metodológicos, por lo que, cuando dos estrategias arrojan resultados similares los hallazgos se corroboran; sin embargo, si los resultados son dispares, la triangulación permite la oportunidad de elaborar perspectivas más amplias en la interpretación del fenómeno analizado (Okuda & Gómez, 2005).

### **2.5. CONTEXTO Y PARTICIPANTES**

Los territorios en los que se enmarca la acción, corresponden a los municipios de Candín y Fabero, pertenecientes a la comunidad autónoma de Castilla y León. El municipio y localidad de Candín de eminente tradición ganadera y agricultora, se encuentra ubicado en la comarca de Ancares (León) y, en la actualidad, cuenta con 274 personas (INE, 2019). Del mismo modo, Fabero, situado en la comarca del Bierzo (León), destacó firmemente por su actividad minera, agricultora y ganadera. Sin embargo, pese a ser la capital del municipio, ha experimentado un gran descenso de la población durante las últimas décadas, contando en la actualidad con un total de 4.493 personas (INE, 2019).

Como elemento central de la investigación, se sitúan tres participantes –un hombre y dos mujeres- integrados dentro de la tercera y cuarta edad. De ellos, se destaca la figura protagonista de H.G., de la que se derivan D.G. como su hijo y F.M. como amiga y

vecina de la familia. A continuación, se efectúa una breve presentación de cada uno de los participantes.

- *Participante 1 (H.G.):* Mujer, 100 años de edad; originaria de Pereda de Ancares (León). A los tres años de edad sus padres fallecieron quedando ella y su hermana menor al cuidado de una de sus tías. La difícil situación económica por la que atravesaban repercutió en su educación, por lo que apenas pudo acudir a la escuela, dedicando toda su vida a la agricultura y ganadería. A la edad de 18 años contrajo matrimonio, combinando las actividades del campo con el cuidado de sus tres hijos y esposo. A los 38 años se mudó junto a su familia a Fabero del Bierzo (León) donde reside desde entonces. Tras la muerte de su marido a los 44 años de edad, vivió sola durante 61 años. A la edad de 96 años, comenzó a manifestar dificultades en algunas actividades básicas de la vida diaria que le impedían mantenerse segura e independiente en su propio domicilio y comenzó a vivir en los hogares de sus hijos en periodos alternativos y de manera rotativa. En la actualidad, dedica su tiempo a la cocina, la pintura, el baile y practica varias actividades de iniciación a la lectura.
- *Participante 2 (D.G.):* Varón, 76 años; nació en Lumeras de Ancares (León), donde vivió gran parte de su infancia y adolescencia. Es el hijo mediano de H.G. Debido a la situación económica de su familia -fallecimiento de su padre- tuvo que trabajar desde muy corta edad, pudiendo acudir a la escuela durante pocos años y, al igual que su madre, dedicar su tiempo a la agricultura y ganadería. A la edad de 15 años se mudó junto a su familia a Fabero del Bierzo (León) donde consiguió trabajo como minero. A los 20 años se casó y tuvo tres hijos. Actualmente se encuentra jubilado y diversifica su tiempo en el cuidado del ganado y la asistencia a cursos de iniciación a la lectura.
- *Participante 3 (F.M.):* Mujer, 84 años; nació en Cabañas Raras (León), donde pasó su infancia, juventud y la mayor parte de su edad adulta. Durante su infancia y adolescencia combinaba pequeñas tareas en la tienda de ultramarinos de sus progenitores con la asistencia a la escuela. A la edad de 19 años conoció al que sería su futuro marido, dos años después se casaron y al cabo de un año, nació su primer y único hijo. Durante su edad adulta se dedicó a las tareas domésticas y al cuidado de su familia. A sus 49 años, 28 años después de su matrimonio, su marido falleció en un accidente automovilístico. A la edad de 50 años sufrió un infarto, motivo por el cual, se mudó junto a su hijo a Fabero del Bierzo, (León), donde reside actualmente.

## **2.6. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN**

El motivo que ha llevado a la realización del presente estudio, y por consiguiente, a la selección de los participantes, es la relación familiar que existe entre la figura protagonista, H.G. y la investigadora, como abuela y nieta respectivamente. En consecuencia, previo a la realización de las entrevistas y demás técnicas, se solicitó la colaboración de H.G., D.G su hijo y, a la vez padre de la investigadora, y F.M. amiga de H.G. Se ha considerado oportuno la selección de D.G. y de F.M. como participantes,

debido a que pueden arrojar luz sobre el proyecto de vida de la protagonista e ilustrar aspectos de su relación familiar, vivencias, anécdotas etc.

La solicitud de participación tuvo lugar durante el mes de diciembre de 2019 y, tras la aceptación, comenzó el proceso de elaboración de los instrumentos de recogida de información. Con motivo de favorecer la comprensión, en líneas posteriores, se detallará el proceso seguido en cada uno de los instrumentos seleccionados.

### **2.6.1. Entrevista en profundidad**

Para la realización de las entrevistas, se partió del objetivo de conseguir un clima de confianza, clima rapport, en el que los participantes se sintieran cómodos y así, este proceso fluyera de la forma más natural posible. Tanto la ubicación como la franja horaria, fueron seleccionadas por los propios entrevistados.

- *1º Entrevista - H.G.:* se consideró pertinente realizar la primera entrevista al eje vertebrador del estudio, puesto que a partir de ésta emanan las siguientes. La localización seleccionada fue el propio domicilio familiar, concretamente en el salón-comedor del hogar por ser este un espacio amplio e iluminado, donde la disposición de la entrevistadora se ubicaba en una butaca, separada por una mesilla de la persona entrevistada, sentada también en otra butaca. Por motivos de extensión, se estableció conveniente dividir la entrevista en dos momentos distintos, el primero de ellos tuvo lugar el día 1 de marzo de 2020 a las 10:00 horas con una duración de 50 minutos -ver Anexo Va y Anexo Vb-, el segundo, el día 2 de marzo de 2020 a las 10:00 horas con duración de 46 minutos.
- *2º Entrevista -D.G.:* se estimó oportuno efectuar esta entrevista en segundo lugar debido a la relación materno-filial de los participantes. La ubicación se sitúa en el domicilio familiar, de nuevo en el salón-comedor, ubicados ambos en dos butacas separados por una mesilla. La entrevista tuvo lugar el día 1 de marzo de 2020 a las 11:30 horas, con duración de 57 minutos -ver Anexo VI-.
- *3º Entrevista -F.M.:* la última entrevista desarrollada contó con la colaboración de una amiga íntima de H.G. El emplazamiento seleccionado fue la residencia familiar de la participante, concretamente en la cocina, ambas integrantes ubicadas en dos sillas enfrentadas. La técnica de recogida de información se llevó a cabo el día 2 de marzo de 2020 a las 16:00 horas, con duración de 32 minutos -ver Anexo VII-.

Cabe destacar la predisposición de las personas entrevistadas, pues en todo momento se mostraron participativas y habladoras, respondiendo de forma dinámica a las cuestiones.

### **2.6.2. Observación informal**

Debido a la ya mencionada relación de parentesco, la técnica de observación se vio ampliamente facilitada; sin embargo, y debido a que la responsable de la investigación solo reside en el domicilio familiar durante fines de semana o periodos vacacionales, ésta se efectuó en mayor medida durante los meses de marzo y abril. Se focalizó como

fin y principales puntos de interés los hábitos, rutinas, actividades, relaciones de amistad y prácticas realizadas por H.G, así como su nivel de autonomía y motivación.

### 2.6.3. Foto-elicitación

Para la realización de esta técnica se ha contado con un total de 5 fotografías, una por cada etapa del ciclo vital por el que se ha estructurado la entrevista. En esta ocasión la foto-elicitación ha sido aplicada de forma exclusiva a H.G. el día 14 de marzo de 2020, con duración de 35 minutos -ver Anexo VIII-.

## 2.7. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Tras la realización y transcripción de las entrevistas y demás técnicas de recogida de información, se procedió a la estructuración de los datos obtenidos. El análisis de los resultados se ha organizado en base a los *cinco grandes bloques* por los que se han dividido las entrevistas, siguiendo el modelo establecido por Ocampo & Lodroño (2007): infancia, adolescencia y juventud, edad adulta y madurez, vejez, y actualidad.

Contemplando las aportaciones de Valles (1997, citado por Rodríguez, Peña & Torío, 2010), para analizar el contenido dentro de una investigación de corte cualitativo, se han de establecer *tres niveles de análisis*: a) Clasificación temática de ideas verbalizadas, creando un sistema de categorías; b) Descripción del contenido de las transcripciones, mediante la utilización de los propios comentarios de los participantes en relación a los tópicos contemplados; c) Interpretación teórica del contenido abordado en el segundo nivel de análisis, elaborando conclusiones en relación a los objetivos previamente establecidos en la investigación y, tomando como eje vertebrador, la investigación teórica y resultados de investigación similares.

Con el objetivo de facilitar el análisis de la información, los cinco bloques temáticos presentan una clasificación propia basada en un sistema de categorías. De este modo, las repuestas aportadas por la muestra, serán estudiadas en concordancia con su ámbito y temática – ver Tabla 6-.

**Tabla 6. Sistema de Categorías**

Bloques	Ámbitos
<i>Infancia</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia.</li> <li>- Educación.</li> <li>- Amistades.</li> </ul>
<i>Adolescencia y juventud</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia.</li> <li>- Educación/Trabajo</li> <li>- Amistades.</li> <li>- Independencia y relaciones amorosas.</li> </ul>
<i>Edad adulta y madurez</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia.</li> <li>- Trabajo.</li> <li>- Amistades.</li> <li>- Salud y competencias cognitivas.</li> </ul>
<i>Vejez / tercera edad</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia.</li> <li>- Amistades.</li> <li>- Salud y competencias cognoscitivas.</li> </ul>
<i>Actualidad</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia.</li> <li>- Salud y competencias cognoscitivas.</li> <li>- Pensar sobre la vida.</li> </ul>

Fuente: Elaboración Propia

A través de las aportaciones efectuadas por los participantes en relación con las categorías expuestas, se desarrolló una contrastación gracias a la información obtenida de las distintas técnicas e instrumentos -entrevista, observación y foto-elicitación- mediante la triangulación, en relación a los desarrollos teóricos con el objetivo de extraer conclusiones ligadas a los objetivos de la investigación.

### **3.PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

En este apartado, se presentan los resultados obtenidos a fin de alcanzar el objetivo de fomentar el conocimiento de la vejez y sus características psicofísicas y sociales, a través de la memoria autobiográfica.

Para analizar los datos, partiendo de las aportaciones de Valles (1997, citado por Rodríguez *et al.*, 2010), las siguientes secciones se organizarán en torno al sistema de categorías efectuado durante las entrevistas y la foto-elicitación -infancia, adolescencia y juventud, edad adulta y madurez, vejez o tercera edad y actualidad -, intercalando las conclusiones extraídas, con los datos narrativos de los participantes.

#### **3.1. INFANCIA**

Constituye una de las etapas en las que más se ha profundizado durante la entrevista. H.G. destacó gran cantidad de sucesos que marcaron su vida: el fallecimiento de sus padres, el rechazo de sus abuelos, la mudanza a casa de una de sus tías, el arduo trabajo en el campo y las condiciones de pobreza que le dificultaron el acceso a la educación. Pasamos a describir todas sus vivencias.

##### **3.1.1. Familia**

El contexto territorial en el que transcurren los primeros años vitales de H.G., se describe como un pequeño pueblo perteneciente al municipio de Candín, basado en la agricultura y ganadería, caracterizado por un fuerte *espíritu de comunidad*, donde las relaciones vecinales llegaban a configurar una unidad de vital importancia para el núcleo familiar. Así nos comenta:

La vecina que teníamos [...] nos daba mucha comida a mí y a mi hermana. Una vez que el domingo, no sé qué cocinó nos dio algo para comer y eso tenía sabor a gloria [...] lo normal era dar comida a veces, algunos te daban leche si tenían, otros algo de patatas, lo que se podía. En ese momento tu casa pertenecía a todos los vecinos (H.G.).

Tras el repentino fallecimiento de sus padres, H.G. vivió junto a su hermana menor con sus abuelos maternos durante apenas mes; sin embargo, debido al carácter autoritario del abuelo, unido a las costumbres machistas de la época y el rechazo que sentía hacia sus nietas, fueron entregadas a la institución religiosa hasta que una tía, se hizo cargo de ambas y las llevó consigo. Todas estas acciones contribuyeron a que H.G. considerara que, durante su infancia, *no formó parte de una familia* por lo que progresivamente, fue forjándose su carácter independiente.

Yo hogar casi no conocí hasta que me casé [...] cambié mucho de casa, estuve con mis padres, luego cuando murieron con mis abuelos, luego en la casa del cura, luego con las tías, en la casa con mi marido... (H.G.)

La relación que mantenía con su hermana es narrada como “difícil” y con el transcurso del tiempo, las discusiones eran cada vez más frecuentes. Por el contrario, disfrutaba de un gran *vínculo de unión* con su tía, describiéndola como una mujer trabajadora, cariñosa y de buen corazón, llegando a considerarla como su segunda madre. Este sentimiento es corroborado, igualmente, por D.G.

Mi tía M.A. [...] era una buena mujer, muy luchadora y trabajadora, trabajaba todo el día [...] siempre nos trató como si fuéramos sus hijas, no nos faltaba pan ni amor (H.G.).

Yo apenas conocí a M.A, pero cuando la vieja habla de ella se le saltan las lágrimas, aquella paisana debía ser muy noble (D.G.)

A raíz de las experiencias y vivencias principalmente negativas desarrolladas durante los primeros años de vida y, pese a la función maternal desempeñada por su tía, los déficits establecidos en su primer contexto socializador, convergen en una gran añoranza por sus padres, creando una *imagen idealizada*, especialmente en el caso de su madre, por la que, a pesar de no recordar nada, siente gran devoción.

No recuerdo nada de mi madre, solo lo que mis tías me dijeron sobre ella [...] siempre pregunté más por mi madre, cuando era niña tenía mucha envidia de que mis amigas tuvieran padres y yo no, aunque mi tía nos cuidaba mucho, pero siempre me hubiera gustado tener padres (H.G.).

Este sentimiento de anhelo, aflora cada vez que H.G. visualiza las fotografías de su madre. De este modo expresa:

Qué guapa era, me quería mucho (H.G.).

Estas percepciones, son ampliamente respaldadas por D.G.

Hablaba mucho de su tía M.A. y de sus padres, que cosa tan curiosa que sin conocerlos casi siempre hablara tanto de ellos, eso le debió quedar marcado a la mujer (D.G.).

En lo referente a la situación económica, *la pobreza se enmarca como factor principal*. Los trabajos del campo como la agricultura y ganadería apenas estaban remunerados, exigían un gran esfuerzo físico y únicamente permitían vivir al día, todo ello, junto con la escasez de alimento conformaba un clima de necesidad y penuria.

Vengo de una familia pobre, mis abuelos eran pobres, mis padres eran pobres y mis tías eran pobres. Mi tía que trabajaba para sus jefes ganaba muy poco y algunas veces le pagaban con comida. Hubo momentos en los que no nos llevábamos pan a la boca y tuvimos que ir a pedir comida a los vecinos [...] al día nada más se comía una o dos veces y casi siempre por la mañana [...] recuerdo que cuando era niña iba con la helada que caía nada más con un vestido a trabajar (H.G.).

Su vida estuvo estrechamente marcada por *costumbres religiosas*, pues su tía le otorgaba gran importancia y, a pesar de que H.G. no compartía sus creencias, frecuentemente acudía a la misa y a la oración.

Reza que te reza, yo siempre le pedía que no muriera mi tía porque si no... No sé qué sería de nosotras (H.G.).

Los entrevistados señalan la supremacía del hombre frente a la mujer en esos momentos. La vinculación de la mujer al trabajo doméstico y el cuidado de los hijos e hijas y otros valores de la época, no impidieron a H.G. apreciar la importancia de la *independencia económica*.

Los valores que se transmitía eran que los hombres trabajaban y las mujeres daban a luz y no servían para nada más, pero la tía siempre nos dijo - trabaja y ahorra dinero y no dependas de ninguna oveja-. Aquella mujer siempre tuvo razón (H.G.).

### 3.1.2. Educación

Durante la infancia, H.G. apunta que la necesidad de trabajar imperaba frente a la educación. Dedicó gran parte de su tiempo a las tareas domésticas, situando a la escuela en un segundo plano, hecho que se vio acentuado por las responsabilidades que su posición de hermana mayor acarreaban. Como única vía de distracción tenía el dibujo. H.G. consideraba *la educación como un privilegio* muy valioso, en el que residían oportunidades de crecimiento personal y profesional.

Ni siquiera aprendí a leer, en aquel momento había mucha pobreza y en las familias casi no nos podíamos permitir estudiar porque necesitaban más manos para trabajar (H.G.).

En este contexto, D.G. suscribe las palabras de su madre en cuanto a la importancia concedida a la educación y pese a que él tampoco pudo acudir a la escuela de forma regular, alude al gran esfuerzo que H.G. realizó para ello.

Para la vieja era lo más importante, pero a nosotros nos pasó como a ella que tuvimos que trabajar y mira que ella siempre que podía nos obligaba a ir, pero claro, antes que el estudiar era el comer (D.G.).

La educación durante este periodo -transición entre la Restauración y la Segunda República Española-, abarca grandes lagunas e inconcluencias. Tras la aprobación de la Constitución de la República Española, comienza a surgir la proclamación de una escuela única, gratuita y obligatoria de la enseñanza primaria, sin embargo, con la celebración en 1933 de las segundas elecciones de las Cortes de la República, algunos de los planteamientos anteriores se derogaron (Viñao, 2006). En este marco, la *enseñanza en era muy desigual*, tanto en lo referente a la clase social, como en cuanto a género. Los hombres tenían mayores oportunidades educativas, por lo que el currículum escolar poseía un carácter segregado, discernía entre los contenidos impartidos a hombres y mujeres, siendo para éstas primordial, la adquisición de habilidades de costura y obtención de buenos modales.

Había más niños que niñas porque por aquel entonces las mujeres no teníamos ningún valor. El cura nos enseñó cosas distintas, pero en la casa la educación era diferente también, a las niñas nos enseñaban a ser señoritas, a lavar y cocinar, a los hombres les enseñaron más los trabajos (H.G.).

Los contenidos impartidos se encontraban enfocados mayoritariamente a conocimientos de Historia y Geografía de España, como parte de la identidad nacional. Para conseguir que niños y niñas adquirieran los que eran considerados buenos hábitos morales (Viñao, 2006), el maestro debía impartir sus enseñanzas desde la religión Católica e infligiendo castigo físico si procedía. En los territorios más pequeños o sin recursos, la educación podía ser transmitida por la figura religiosa, e incluso, de no contar con un local cuyo uso fuera exclusivo para educación, podría proporcionarse en la institución religiosa. H.G. efectúa una detallada descripción acerca de su escuela, que pone de manifiesto los grandes avances que desde entonces se produjeron.

Se enseñaba en la casa del cura, aquel hombre tenía unas mesas allí y todos los niños iban allí. Había unos encerados donde escribíamos porque no había cuadernos como ahora, no tenía más que una enciclopedia y el cura nos la leía. Al llegar había que arrodillarse y rezar, no había horarios, allí cuando llegabas tocabas en la puerta y entrabas. Lo normal era no ir todos los días porque los niños trabajaban también. No seríamos mucho, hombre según la época, cuando era época de siega no había nadie, pero recuerdo que éramos doce niños más o menos. Si te portabas mal o no sabías la lección el cura te daba con un palo en la mano, ese señor nos trató muy bien, era lo que se hacía en aquella época. Tenía mucho frío en esa casa, era muy grande y era el único lugar que tenía baño en todo Pereda, había veces que nos daba pan con azúcar. También recuerdo que cantábamos mucho, nos enseñó lecciones cantando para que las aprendiéramos mejor. El cura decía un nombre y había que ponerse de pie para cantar (H.G.).

A modo de conclusión, se observa que de forma habitual, las familias concedían proyectos de vida diferentes en función del género de sus descendientes, brindando mayores aptitudes de liderazgo al género masculino.

### 3.1.3. Amistades

Las relaciones sociales, al igual que los distintos ámbitos de su vida, estuvieron condicionadas por la necesidad de trabajo. Los domingos erigían el único momento de diversión y descanso en el que H.G. realmente disfrutaba de su niñez.

Todos los domingos iba a jugar a la plaza un tiempo, había una lata de sardinas, chapas y con los huesos de los corderos se jugaba. También a esconderse. Cuando era hora de merendar íbamos a preguntar a un señor que hacía pan y, a veces, nos daba algo. Cuando por ejemplo no podía ir, jugaba en casa con unas muñecas que hice (H.G.).

Durante la etapa de la infancia, tal y como se percibe en las entrevistas realizadas, los intereses propios se vieron fuertemente condicionados por factores familiares y socioeconómicos, llegando a sentir *infelicidad* durante todo este periodo. A modo de síntesis, en palabras de H.G.:

Trabajé duro, no tenía nada y aunque no me faltaba el cariño de mi tía, siempre quise tener padre y madre. Cuando era pequeña tenía mucha ilusión por aprender en la escuela, lo que pasa que no se podía hacer, entonces cuando dejé de ir perdí esa ilusión y solo quería trabajar y evitar miserias. Yo no tenía ni un trapo para poner los domingos y los vecinos siempre nos llamaban huérfanas (H.G.).

### **3.2. ADOLESCENCIA Y JUVENTUD**

Tras la infancia y, una vez entrada en la adolescencia, H.G. continuó sus labores en el campo, actividad que compaginaba con las tareas domésticas y el cuidado de la casa. Durante esta etapa se extendió su vida social, hecho que contribuyó a experimentar sus primeras relaciones amorosas y a conocer al que sería su futuro marido.

#### **3.2.1. Familia**

Las discrepancias con su hermana menor se acentuaron durante la adolescencia, momento en el que cada una de ellas tomó direcciones distintas, ocasionando que no se volvieran a ver. Esta acción provocó en H.G. fuertes sentimientos de culpabilidad, ya que achaca tal situación a su *carácter fuerte e independiente*.

Yo era una chica muy orgullosa, sobre todo con mi hermana, siempre era muy exigente con ella, pero la quería mucho [...] me gustaría verla aunque fuera otra vez. Con el tiempo aprendí que pelear no vale para nada (H.G.).

Yo sé que a mi madre siempre le pesó ser tan cabeza dura con su hermana, es algo que tiene grabado (D.G.)

El especial vínculo de unión que mantenía con su tía se fortaleció, convirtiéndose ésta en su referente y consejera. H.G. destaca el hincapié que su tía hacía en la importancia de obtener un buen trabajo y *no depender de ningún hombre*, idea promovida por la muerte de una gran amiga de la infancia a causa de violencia doméstica.

Se casó con un señor, bueno, señor por decir algo, que la molió a palos y la mató. En aquel momento ese era el pan de cada día, nadie se sorprendió, casi como si en vez de matar a una paisana hubiera matado una mosca (H.G.).

Por estas razones, las expectativas que tanto ella como su familia tenían, eran únicamente la consecución de un *empleo en condiciones óptimas*, bien remunerado que le permitiera llevar una vida desahogada.

Mi tía no quería que me casase, porque tenía miedo que me tocara un mal marido. Ella quería que encontrara unos buenos jefes, que me dieran un buen salario y buenas condiciones y trabajo, porque ella no me podía estudiar (H.G.).

#### **3.2.2. Educación/ Trabajo**

El anhelo de acudir a la escuela se mantuvo activo durante esta etapa, llegando a transmitir su deseo de aprender a leer y escribir, pues tenía gran interés por los cuentos e historietas, pero sobre todo, de poder recibir una educación que le permitiera *desenvolverse en la sociedad*.

A mí me hubiera gustado aprender a leer y escribir de niña porque siempre me gustó que me contaran historias y cuentos, pero también para que no me engañaran (H.G.)

Del mismo modo, el dibujo continuó siendo una de sus grandes pasiones, actividad que le fascina desde niña, sirviéndole como vía de escape ante problemas de cualquier índole.

Si hubiera ido a la universidad, iría a la universidad de dibujo [...] parece que cuando cojo el bolígrafo se me pasan los males (H.G.).

No obstante, las vicisitudes de su vida la obligaron a *trabajar* desde muy temprana edad, desempeñando múltiples ocupaciones que albergaban desde la agricultura, hasta la venta de artículos en el mercado.

### **3.2.3. Amistades**

Las actividades de ocio que marcaron la adolescencia y juventud de H.G. radicaban especialmente en el dibujo y el baile, pues cualquier momento de distracción que el trabajo le permitía lo dedicaba a su práctica. Años más tarde, estas actividades disminuyeron, pues la necesidad de alimentar a sus hijos cobró mayor importancia.

Ella siempre dijo que disfrutó poco de la juventud porque había mucho que hacer en casa, pero para pintar un poco siempre (D.G.).

### **3.2.4. Independencia y relaciones amorosas**

Las relaciones amorosas nunca fueron una prioridad, la percepción del matrimonio que su tía le había inculcado influyó en ella considerablemente y hasta que conoció al que sería su futuro marido, no mostró interés. Para H.G. *conocer a su marido* fue uno de los momentos más *felices* de su vida, instante que recuerda con gran lujo de detalles. También, así lo describe, D.G.

Me gustó desde la primera vez que lo vi. Por aquel entonces las chicas teníamos que esperar a que el hombre nos cortejase, pero yo no esperé, le pregunté si quería ser mi novio y él me dijo que sí [...] pasábamos mucho tiempo en el río y allí me besó, ese hombre casi me quita la respiración (H.G.).

Mi madre siempre nos contó que aquello fue amor casi como quien dice a primera vista (D.G.).

H.G. define al que fue su marido durante 20 años, como un hombre muy atractivo, simpático y sobre todo muy cariñoso. El 7 de febrero de 1938, a la edad de 18 años se casó. Siguiendo la tradición Católica de la época, el enlace tuvo lugar en la Iglesia de Pereda de Ancares y, debido al espíritu de comunidad que imperaba en el pueblo, a la ceremonia asistió gran parte de la comunidad vecinal. No obstante, la personalidad rompedora y revolucionaria de H.G hizo acto de presencia, distando de la costumbre, optó por vestir un traje-pantalón, en contraposición a la vestimenta tradicional, lo que supuso una acción de rebelión de la mujer para la época.

Yo no me casé con uno de esos vestidos de novia, yo me casé con un traje chaqueta pantalón [...] de aquella vez a una mujer en pantalón era casi como ver yo que sé, un burro volando, pero yo quise casarme en pantalones, porque yo no tengo que pedir permiso a nadie para vestirme, nunca lo hice [...]. Luego por ejemplo la celebración de aquella no era como las de ahora, ahí iba casi todo el pueblo a la boda, porque éramos todos parientes casi como quién dice. Además antes se tenía mucho guaje y nos juntábamos muchos. Después invitamos a los más cercanos a comer en casa, no creas que había mucha cosa, cuatro trozos de cocido para cada uno, pero lo que no faltaba era

vino. Estuvimos de fiesta toda la noche y muchos paisanos se emborracharon. Después cada uno marchó para su casa y fue la primera vez que dormí con A.G. (H.G.).

D.G. rememora los sentimientos y vivencias de su madre ante el recuerdo de su boda:

No hay ni una sola foto de la boda, pero lo contó tantas veces que casi ya es como si uno estuviera allí (D.G.).

Al poco tiempo de su enlace, se mudó junto a su esposo a una casa de su propiedad que le habían dejado en herencia. Los primeros años de su matrimonio fueron sin duda los más felices de su vida, donde apunta que el carácter amable de su marido, junto con actitudes que no eran acordes con la educación que le había sido transmitida, la hicieron sentirse muy afortunada.

Los primeros años los recuerdo muy bonitos, hombre es cuando más ilusiona estar casado, porque estás pensando en el marido todo el día y esperas a que llegue de trabajar. Tuve mucha suerte de que mi A.G. fuera un marido fuera de lo común, lo mismo que iba a trabajar que te hacía un guiso y de aquella los hombres no cocinaban (H.G.).

H.G. al ver las imágenes de su marido recuerda su carácter alegre y bromista del que dice que se enamoró.

Fue siempre muy simpático, nada más había que verle la cara, siempre tenía puesta una sonrisa (H.G.).

### **3.3. EDAD ADULTA Y MADUREZ**

Ya en la madurez la vida de H.G. se encuentra plenamente focalizada en el trabajo en el campo y el cuidado de sus hijos. Sin embargo, la inesperada muerte de su marido conforma uno de los momentos más duros de su existencia.

#### **3.3.1. Familia**

Pese a que nunca poseyó deseos de ser madre, tuvo dos hijos y una hija, pues tal y como señala, la educación de la época prácticamente “exigía” a la mujer a ser madre. Sin embargo, considera que fue una de las mejores decisiones que tomó en su vida.

Me enamoré cuatro veces en la vida, la primera de mi marido A.G. y las otras tres de cada uno de mis hijos (H.G.).

Aunque las condiciones económicas en las que se produjo la crianza de sus dos hijos e hija no distaban mucho de las que ella misma experimentó, realizó grandes esfuerzos para darles un mínimo de educación, no solamente en lo concerniente al ámbito formal, sino en la inculcación de valores como el *respeto* y la *honradez*. De igual modo, consideraba de vital importancia ofrecer los mismos valores a todos sus descendientes, sin distinción de sexo.

No quería otra cosa que que fueran felices, no me importaba si tenían más dinero, quería que fueran personas competentes y buena gente, especialmente buena gente, porque al final todos acabamos en el mismo sitio, pero tienes que saber respetar a la gente. Yo los eduqué igual y su padre también, la tía era igual de competente que los hombres, lo que

pasa es que la educación para las mujeres no era más que fregar ¡Pero que no me vengan a mí con ese despropósito! (H.G.).

Se le daba mucha importancia a que uno fuera honrado, podías ser pobre eso no te lo quitaba nadie, pero si eras honrado, amigo, la cosa cambiaba (D.G.).

Sin embargo, y pese a los sacrificios realizados, sus hijos e hija no pudieron acudir de forma regular a la escuela, hecho que provocó en H.G. una gran decepción, pues en repetidas ocasiones comenta la importancia que tenía para ella. Esta circunstancia hace a D.G. afirmar que su padre y madre trabajaron grandes jornadas para que éstos pudieran acudir a la escuela en momentos puntuales. Madre e hijo señalan estos sucesos:

Dios sabe que no pude estudiarlos, mira, casi nada me gustaría más que eso, lo que pasó fue que éramos personas pobres y corrieron con la misma suerte que su madre (H.G.).

Ellos trabajaron como burras para sacarnos adelante y eso es lo que hay que ver (...) Iría en total un mes a la escuela. No pude ir porque tenía que trabajar [...] yo sé que si los viejos hubieran podido nos hubieran mandado a todos a la escuela (D.G.).

Un acontecimiento que marcaría el rumbo de sus vidas fue la *mudanza* al pueblo minero de Fabero, a causa de que D.G. encontró trabajo en la industria –para ese momento, H.G. tenía 38 años de edad-. Toda la familia -el matrimonio y sus tres vástagos-, se trasladó allí vendiendo su domicilio familiar. Una vez instalados, y tan solo un año después, su marido *falleció* a causa de una neumonía. Este complicado suceso, junto con la independencia y matrimonio de sus tres hijos, casi de forma simultánea, configuraron un duro golpe.

Nunca pensé que iba a ser viuda tan pronto, era un hombre muy fuerte, no lo esperaba. Cuando murió tenía 38 ó 39 años y A.G. 5 años más, era muy joven y yo casi toda la vida sola, con lo que me gustaba ese hombre... Pasaron casi 60 años. [...] Tuve la suerte de tener a los hijos cerca, si no, no sé qué haría. Hombre con el tiempo, la pena acabó por irse, pero siempre sentí mucha pena porque era un hombre bueno (H.G.).

Una vez más, se muestra como una mujer fuerte ante la adversidad y “adelantada a su tiempo”.

Lo que pasa que como también mis hijos comenzaron a darme nietos, cada vez era más soportable la pena. Lo que pasa que yo también pensé en mí, yo era muy joven y tuve que aprovechar eso. Por aquel entonces casi cuando una mujer era viuda tenía que vestirse de negro, pero yo no, yo tenía la pena por dentro, pero no por fuera (H.G.).

Las relaciones sociales de H.G. aumentaron, pero nunca se ha vuelto a enamorar. Así lo rememora:

No estuve con ningún otro hombre, porque no quise. Estuve con otro hombre que iba al baile los viernes al Hogar del Pensionista, pero no acabó la cosa bien. Tenía buena presencia, era así un hombre guapo, pero como mi A.G. ninguno (H.G.).

El amor que guarda hacia su marido es percibido por sus amistades. Tal y como indica F.M., durante todos estos años aún no lo ha olvidado:

Yo creo que no olvidó al marido [...] aunque diga que no, a mí me parece que aún lo tiene presente. Tiene muchas fotos de él en casa y eso yo creo que no la ayuda (F.M.).

Los recuerdos evocados por las fotografías de su marido, denotan sentimientos de gran cariño y afecto:

Mi amor...que pronto se marchó (H.G.).

### **3.3.2.Trabajo**

Al igual que en las etapas anteriores, cuando aún residían en Ancares, el trabajo estuvo muy presente en la vida de H.G., sin embargo, pone de manifiesto la aportación de sus hijos, especialmente, el trabajo de D.G., como gran sustento de la economía familiar. Así lo cuenta, el hijo:

Yo llevo trabajando toda la vida, desde guaje, casi fui como quien dice un niño explotado [...] allí se hacía de todo, allí se picaba, se cuidaba del ganado, se ayudaba a los vecinos, se iba a la siega, a la cosecha, a la cantina, a todo lo que se pillara (D.G.).

D.G. expone con excesivo énfasis, cómo afectaba esta *sobrecarga de trabajo* en el matrimonio de sus padres, al compararlo con el suyo propio.

No tiene nada que ver, porque de aquella mis viejos no hacían nada más que trabajar, no había casi tiempo para casi estar uno con el otro (D.G.).

### **3.3.3.Amistades**

Las *relaciones sociales e interpersonales* de H.G. aumentaron considerablemente, pues el tiempo libre que disponía lo destinó a la pintura, el baile, a actividades deportivas y a la visita de sus hijos. Debido al baile, su círculo social creció cuantiosamente.

Hombre a la vieja le quedó una paguina muy curiosa, entonces para ella sola le sobraba, aprovechó y fue mucho de viaje con los jubilados, fueron a muchísimos sitios. Después también a la mujer se le juntó el morir mi padre con el que nosotros marcháramos de casa, entonces tenía mucho tiempo sola. Se hizo alguna amiga y empezó a ir al baile (D.G.).

### **3.3.4.Salud y competencias cognitivas**

Una vez entrada la vejez, la aparición de cambios físicos y funcionales aumentan significativamente; sin embargo, son muchas las capacidades cognitivas y psíquicas que los mayores aún conservan –por ejemplo, procesos de percepción, almacenamiento y procesamiento de la información-. El bienestar físico de H.G. fue uno de sus mayores puntos fuertes, destaca que no recuerda haber padecido ninguna *enfermedad* o afección grave más allá de contraer alguna gripe pasajera. Así lo constata su hijo:

Algún catarro cogió la mujer, pero cuando eso íbamos y le ayudábamos a prender la cocina, o a hacer la comida, pero nada más (D.G.).

## **3.4. VEJEZ/ TERCERA EDAD**

La vejez se plantea con grandes modificaciones y acontecimientos importantes como el nacimiento de nietos, bisnietos y cambios de residencia.

### 3.4.1.Familia

Las relaciones familiares continuaron estando muy presentes en la vida de H.G., pues aprovechaba la cercanía entre viviendas para visitar a hijos y nietos de forma frecuente.

Todos vivimos en la misma finca. Después de fregar el suelo los iba a ver mucho, iba un tiempo a ver a unos y luego a ver a otros (H.G.).

Ella tiene pasión por los nietos, eso sí que no le falla, todos los días cuando aún vivía sola y sabía que venían los chavales de visita, se plantaba en casa como un espuni. Le gustaba mucho hablar con ellos y que le contaran como les iba por la capital (D.G.).

H.G. rememora con gran nostalgia a través de las fotografías, la época en la que sus nietos eran aún niños.

Parece mentira, como corre el tiempo, ayer eran todos unos críos...hoy ya casi todos con hijos (H.G.).

No obstante, el carácter fuerte e independiente que tanto caracterizó su juventud continuaba estando activo. Por ello, cuando a la edad de 96 años, sus hijos percibieron ciertas limitaciones ante las *actividades básicas de la vida diaria*, en un primer momento, ella rechazó la propuesta de vivir un mes en cada domicilio familiar, mostrando ciertas reticencias. La familia es un referente social al que las personas mayores asignan gran importancia debido a los valores que les han sido inculcados, por lo que muchos ancianos se sienten avergonzados cuando precisan de atención familiar. En el caso de H.G. tanto su familia, como su amiga, evocan la necesidad de autonomía.

Cuando se lo dijimos al principio decía que no, que ella no quería molestar, pero ya te aseguro yo que se puso más contenta que otro poco. El primer mes que vino a mí casa pues se la veía así como cohibida, pero ahora ya anda como Pedro por su casa. La verdad que hicimos bien porque cuando eso, una persona se acaba apagando y la vieja aún está muy bien, era una pena porque si estuviera ella sola a lo mejor enfermaba o lo que sea (D.G.).

Ella quiere mucho a los hijos y a los nietos pero es bastante autónoma (...) siempre le gustó estar en sus cosas (F.M.).

### 3.4.2.Amistades

Su gran dinamismo y espíritu jovial la animaron a *viajar* gracias a las escapadas organizadas por el INSERSO. H.G. guarda con gran cariño estos viajes afirmando ser los primeros momentos en los que realmente comenzó a conocer el mundo.

Me dediqué a viajar con los viajes que hay para la gente vieja. Fui a Ibiza, me gustó mucho, a Mallorca, a Tenerife fui dos veces, a Santiago [...] disfruté como una chavala, y lo pasé muy bien porque iba a dar una vuelta, también había muchas cosas bonitas para ver y también hice una amiga (H.G.).

Su afición por el baile y la pintura continuó. Desde 2019, H.G., a sus 100 años de edad, asiste a clases impartidas en la Casa de la Cultura del pueblo, para *aprender a leer* junto a D.G., actividad de la que se siente enteramente orgullosa, cumpliendo así uno de sus grandes sueños.

Me acompaña a un colegio para aprender a leer. Voy de vez en cuando, lo que pasa que es muy difícil para mí. Llevo un tiempo y leo algo, pero poco. Hombre la verdad es que me gusta mucho ir, porque me acompaña el hijo y casi como él tampoco sabe, de esa forma aprendemos los dos. Lo que más me gusta es un libro con las letras muy grandes que me dieron los nietos, son frases bonitas. También tiene ilustraciones (H.G.)

Vamos todos los viernes al Hogar del Pensionista, también a veces vamos cuando ponen alguna película a la Casa de la Cultura, o quedamos a tomar café en casa (F.M.).

### **3.4.3.Salud y competencia cognitiva**

En lo referente a la salud, H.G. se considera una mujer afortunada y es descrita por F.M. como una mujer con un *físico envidiable*. La favorable condición de salud de la que goza, le permite realizar de forma autónoma diversas actividades: aseo personal - peinado y vestido-, actividades culinarias, deportivas y artísticas.

¡La madre que la parió, ya lo quisiera yo! Está como una chavala, no aparenta la edad que tiene [...] una señora de esa edad no es normal que ande como una regleta y que no necesite ayuda para casi nada (F.M.).

## **3.5. ACTUALIDAD**

Actualmente H.G. posee una gran estabilidad personal, continua rotando mensualmente entre los domicilios de sus hijos y nueras y practicando actividades de pintura y baile.

### **3.5.1.Familia**

En el ámbito familiar, H.G. se siente muy agradecida por el cuidado brindado y la oportunidad de pasar más tiempo junto a sus nietos y bisnietos. Asimismo, sus hijos ven esta postura como un periodo de *estrechamiento de lazos* y crecimiento.

Si piensas un poco las cosas, ella ya va muy mayor, entonces oye, si puedo aprovechar el tiempo con ella pues mejor que mejor (D.G.).

H.G. expresa gran emoción al visualizar una fotografía con D.G. en la que ambos, junto a demás familia, se dirigían a celebrar el día de la madre.

Tengo mucho que agradecer a los hijos, sin ellos hace tiempo que no sería feliz (H.G.).

### **3.5.2.Salud y competencias cognoscitivas**

En cuanto a salud se refiere, H.G. afirma que gradualmente comienza a experimentar desidia para realizar algunas actividades físicas como subir escaleras o caminar, sin embargo, se valora una mujer con un estado de salud al que solamente puede reprocharle las evidencias físicas del paso del tiempo: pérdida de visión, enteltecimiento al caminar, alteraciones en la marcha, disminución de reflejos, aparición de pelo cano y arrugas, entre otras.

Algunas veces me parece que me da pereza algunas cosas, por ejemplo subir escaleras o ir a caminar. [...] Eso es lo único, por el resto no tengo queja, hombre tienes arrugas y tienes el pelo medio gris, pero eso no me importa porque me tiño el pelo todos los meses (H.G.).

Siendo conscientes de la edad en la que se encuentra, D.G. augura que aún le queda un futuro por delante.

Yo tengo presente de que toda la vida no va a durar, pero yo como no le dé algo o lo que sea, yo la veo aquí de huésped muchos años más perfectamente (D.G.).

D.G. expone como algunos factores que han repercutido favorablemente en el estado de salud de H.G.: la alimentación sana, la realización de actividades deportivas, de ocio, y su actitud positiva, ingredientes clave del envejecimiento activo y saludable.

Ella se cuida mucho no pienses tú que no, ella su comida bien sana, sus paseos todos los días, y la peluquería de vez cuando no se la quita nadie. Y bien que hace, para eso estuvo trabajando toda la vida (D.G.).

### **3.5.3.Pensar sobre la vida**

Como repaso por la trayectoria de su vida, H.G. aún continua teniendo muy presente la figura de su madre, hermana y tía, pero especialmente la de su marido, del que dice aún estar enamorada, por el que reacciona observando sus fotografías como “mi amor”.

Todos los días le pienso, hombre, eso es así (H.G.).

Estima que aún puede disfrutar de una grata trayectoria vital aunque acepta cualquier adversidad que se pueda presentar.

Me veo durante muchos años dando guerra. Hombre, también te digo que si tuviese una enfermedad prefería morir sin sufrir, pero ojo, si tengo que luchar, lucho. [...] Aún quiero conocer a los tataranietos y la bisnieta. Ahora no tengo ningún plan, lo que venga, solo quiero disfrutar del tiempo que me queda con mi familia y si puede ser, leer un poco más (H.G.).

Aunque a lo largo de su vida, H.G. ha tenido que enfrentarse a grandes adversidades, considera que no cambiaría nada de lo pasado, pues de todo se aprende, por lo que como lección de vida, destaca una de las citas que en sus clases de lectura aprendió.

Le diría a mis nietos que hay cinco direcciones en la vida; la primera es hacia delante, para saber dónde vas; la segunda es hacia atrás, para no olvidar de dónde vienes; la tercera, es debajo, para que nunca pises a nadie; la cuarta, era mirar para los lados para ver quién nos apoya; y arriba, porque siempre hay alguien para cuidar de ti (H.G.).

La etapa de la vejez posee *connotaciones muy distintas* para los tres entrevistados, dos de ellos, H.G. y su hijo, la valoran como un periodo con una gran cantidad de *oportunidades*, que puede servir como etapa de reflexión y, sobre todo, para realizar todas aquellas actividades que el ritmo de la juventud impedía. Así lo manifiestan:

Ser vieja es algo muy bonito, porque sino eso querría decir que estaría en el otro mundo. Aprovechas para hacer tus cosas y pensar, yo pienso mucho de cuando mis hijos eran pequeños y también veo mucha foto. Ser viejo está bien, mejor eso que nada (H.G.)

Pues para mi ser viejo es otra etapa más. [...] Mira, yo me levanto por la mañana sobre las 11 más o menos, desayuno tranquilamente, voy a dar el paseo, luego si la patrona manda ir de compras voy y si no pues en casa. Después se come y luego a jugar la partida, cuando vengo doy otro paseillo y a cenar y a la cama. Así que como ves tengo

todo el tiempo del mundo, hago lo que quiero, tengo dinero, tengo a la mujer, casi no se puede pedir nada más, porque cuando eres joven parece que vives agobiado, pero ahora nada, todo remanso (D.G.).

Por otro lado, en contraposición a lo expuesto, la vivencia de F.M., está más ligada a un *modelo de vejez deficitario*, donde se alude a la enfermedad, el deterioro, la dependencia, la pasividad, etc. Así nos muestra su testimonio:

Ser anciano es un mal que no quiere nadie, para mí es el peor momento porque tengo muchos dolores, vivo con el hijo que aunque no me impide de hacer nada, tengo que acatar sus normas. Habrá gente que te diga lo contrario pero por mi boca ser viejo no es bello (F.M.).

A modo de conclusión, se resalta como una de las principales circunstancias para el buen envejecimiento, su plena aceptación como *una etapa más* de la vida.

A veces la gente dice que les gustaría tener 20 años de nuevo, pero yo no, ya los viví, ahora que los vivan mis nietos (H.G.).

#### **4. CONCLUSIONES**

A priori, se puede deducir en una primera aproximación a las características sociodemográficas, que los participantes son personas que sobrepasan los 65 años de edad, por lo que se ubican, según la clasificación fijada por Freixas Farré (2013), dentro de la tercera y cuarta edad. Pertenecen en su totalidad al ámbito rural, sin estudios o con estudios elementales, jubilados de su actividad profesional y casados o viudos de sus respectivos cónyuges, residentes en su domicilio familiar o reintegrados en la vivienda de sus hijos e hijas. En este escenario, se efectúa una reflexión sobre los aspectos derivados de las informaciones recabadas, resaltando *cinco ejes vertebradores*:

- *Utilidad de la memoria autobiográfica como técnica de estimulación cognitiva.*

El empeño de la disciplina Pedagogía Gerontológica de proporcionar conocimientos sobre la vejez y el envejecimiento, se sirve de los amplios beneficios de la reflexión acerca de la *memoria autobiográfica*. Se considera que, a través de la narrativa, la construcción de la trayectoria vital rescata la noción de la persona en ejercicio de su autonomía, libertad, responsabilidad y dignidad, como herramienta ideal para la promoción de la identidad, haciendo recordar que lo que antaño fue, hoy día lo sigue siendo, aspecto crucial para el envejecimiento activo (Salazar, 2015).

Del mismo modo, este proceso de reminiscencia, inducido por la memoria autobiográfica, pone en juego la estimulación cognitiva, haciendo trabajar conjuntamente la capacidad narrativa y expresiva, memoria y lenguaje. Al amparo de estas razones, se ha de destacar, el rol de abuelo y abuela como historiador o historiadora de memoria familiar y valores, pues el hijo de H.G., D.G., emite visibilidad al papel fundamental de ésta a la hora de dar a conocer sus orígenes, estilo de vida, tradiciones, cultura, prácticas, roles y cambios sociales, como por ejemplo el papel de la mujer a finales del siglo XX o la evolución de la educación.

- *La heterogeneidad en el envejecimiento.*

Las tendencias demográficas actuales, señalan un incesante crecimiento de la población mayor provocado por los avances en la medicina, higiene y nutrición. Con frecuencia, la diversidad de la juventud no se cuestiona, es algo que se da por hecho, no hay dos jóvenes iguales, entonces... ¿Por qué homogenizar a la población mayor? ¿Acaso no fueron jóvenes? ¿Quizás no tuvieron una personalidad propia, cargada de características individuales, peculiaridades y rasgos distintivos? *La heterogeneidad en la vejez* es un asunto prioritario, pues constituye la base para comprender sus características psicológicas, físicas y sociales, así como para la transición al tan aclamado, como necesario, modelo del desarrollo.

La vejez se muestra como una realidad multiforme (Causapié *et al.*, 2011), marcada por diversidad de factores y experiencias que han sufrido las personas a lo largo de su vida. De ello se deriva, que la forma de percibir la vejez sea variada y desigual. Por consiguiente, las cualidades particulares de la persona, presentes en momentos anteriores de su vida, aún pueden seguir vigentes durante la ancianidad. Factores como el sexo, estado civil, nivel educativo, recursos culturales, disposición económica, red de relaciones sociales, o localización geográfica, influyen y determinan a la persona en todas y cada una de sus etapas (Limón & Ortega, 2011). H.G. destacó por su carácter independiente durante la juventud, pero también en su madurez y vejez, el envejecimiento no provocó en ella la autonomía, sino el conjunto de situaciones que, a lo largo de su vida, forjaron su carácter: pérdida de sus padres, rechazo de sus abuelos, entorno económicamente desfavorecido, fallecimiento prematuro de su marido etc. Estos testimonios, sirven como material imprescindible a la hora de desmitificar aquellos falsos estereotipos o afirmaciones establecidas por Pardo (2016), ligadas a este periodo vital: todas las personas mayores son iguales o que todas poseen mal humor.

- *Relevancia de los hábitos saludables para la promoción del envejecimiento activo y la mejora del estado de ánimo.*

Todo individuo que trate de indagar sobre de la vejez, no puede olvidar reflexionar acerca del envejecimiento. Es cierto que, aunque estos términos distintos se encuentran íntimamente ligados –la vejez se considera una etapa, mientras que el envejecimiento dura toda la vida-, frecuentemente se utilizan de forma indistinta. Ocasionalmente, nuestra mirada jovial pasa por alto que este proceso se encuentra vivo en todas las etapas del ciclo vital, todos, desde el niño hasta el adulto, envejecen (Álvarez, 2018). En esta revolución de la longevidad en la que nos sumergimos, la visión tradicional del envejecimiento, ligado a la improductividad, dependencia y deterioro, evoluciona sin cesar hacia el desarrollo y oportunidad (Martín, 2000).

Los cambios físicos y funcionales, ya sean asociados a aspectos biológicos, psicológicos, cognitivos o motrices, forman parte del envejecimiento normal, por lo que la aceptación de esta nueva realidad, es el primer paso para un envejecimiento saludable. Estas modificaciones, no tienen por qué impedir la realización de actividades de ocio, voluntariado, educativas, formativas, deportivas o interpersonales. El

*envejecimiento activo* es válido para todas las edades, incluyendo desde las personas con discapacidad, y/o necesidad de cuidado, a personas en buen estado de salud física y con alto rendimiento (Eguren *et al.*, 2018). Según los resultados obtenidos de nuestro estudio, personas ubicadas dentro de la denominada cuarta edad viven una realidad activa, con actividad física, relaciones sociales satisfactorias y un alto nivel de independencia. Los entrevistados comentan como H.G. actualmente, con 100 años de edad desde la perspectiva cronológica, realiza de forma autónoma tareas de aseo personal, vestido y cocina. No obstante y pese a que aspectos propios de envejecimiento se hallan presentes -enlentecimiento al andar, pelo cano o dificultades motrices-, son altamente combatidos con las prácticas de promoción a la salud que el profesor Rojas (2018) estipuló: dietas sanas y equilibradas, actitud positiva, sentido del humor, cultivo de las funciones ejecutivas, diversificación y aceptación de la realidad. De estas prácticas se deduce la eliminación de la incorrecta asociación vejez-enfermedad, como falso tópico definido por Pardo (2016).

Numerosas investigaciones (Triadó, 2018), aluden a la importancia de continuar manteniendo el estilo de vida llevado a cabo durante la edad adulta o madurez, para un envejecimiento satisfactorio; sin embargo, y pese a ser ésta una realidad indiscutible, se debe resaltar el potencial de la vejez, como lapso de tiempo en el que se pueden emprender todas aquellas actividades que el ritmo de la juventud -trabajo, matrimonio, cuidado de los hijos, dificultades económicas etc.-no permitió. Recordemos que tanto H.G. como sus hijos e hija no pudieron acudir a la escuela, pues la situación económica y familiar imposibilitó su educación, por lo que ésta, la consideró como un privilegio. La estabilidad económica, emocional y el menor cargo de trabajo que la vejez trajo consigo, abrió paso a un momento de posibilidades, en el que realizar todas aquellas ilusiones que habían quedado olvidadas. Así pues, H.G. comenzó clases de iniciación a la lectura.

- *Importancia de la educación a lo largo de la vida.*

En este marco, podemos señalar que la *educación a lo largo de la vida*, se encuentra estrechamente vinculada al envejecimiento activo. Aprender, es irrefutablemente, una herramienta poderosa debido a su potencial para: estimular procesos mentales, el ejercicio de roles activos y motivadores que permiten ralentizar en proceso de envejecimiento, promocionar la independencia, generar nuevas oportunidades de participación en todos los aspectos vitales, aliviar el estrés y la tensión socioemocional, ofrecer defensas contra el aburrimiento, permitir ejercer sus derechos, pero sobre todo, como ayuda a sentirse libres, competentes y capaces de controlar su vida. (Causapié *et al.*, 2011). De nuevo, esta cuestión facilita la desacreditación de los falsos mitos establecidos por Pardo (2016): durante la vejez no se puede aprender.

- *El valor del cuidado*

Otro de los aspectos que la elaboración de este análisis pone de relieve, es el *valor del cuidado* en la tercera edad. El cuidado es una esfera socialmente importante (Causapié *et al.*, 2011), es un aspecto de protección de salud y un derecho fundamental que el

Estado ha de garantizar; no obstante, debido a los resultados obtenidos en la investigación desempeñada, nos centraremos en el cuidado desde el ámbito familiar. El cuidado es algo vital, consustancial a la vida, y continúa siendo el punto central de las relaciones humanas (Arroyo & Soto, 2013). El núcleo familiar conforma el grupo de pertenencia por excelencia de los ancianos, pues los mayores, de forma gradual, aumentan la dependencia de su red familiar, pese a ello, las relaciones que la población mayor mantiene con su familia son diversas, se pueden encontrar dos vertientes: una, en la que las relaciones son favorables, donde la integración de la persona que precisa el cuidado se produce de forma fluida, sin apenas cambios significativos o, por el contrario, situaciones en las que el cuidado trae consigo una dificultad para la familia ya sea a nivel económico o estructural (Causapié *et al.*, 2011).

Esta investigación arroja luz a la primera perspectiva –relaciones favorables-, pues gracias a la proximidad entre viviendas H.G. experimentó mínimamente los temidos sentimientos desarraigo que gran parte de este colectivo sufre a la hora de cambiar de residencia. Ahora bien, aún cuando los cambios producidos por la necesidad del cuidado son mínimos, generan en la persona gran cantidad de emociones. Éstas, se encuadran en un marco subjetivo, pero originadas en lógicas de razonamiento social (Arroyo & Soto, 2013), bajo esta premisa, se presenta la evolución de las emociones manifestadas por H.G., captadas a través de la observación informal en la transición de cambio de hogar: vergüenza por la necesidad de presentar cuidados; sentimientos de culpa por provocar cambios en la estructura familiar, sintiéndose obstaculizadores de la vida personal de sus cuidadores; gratitud; ilusión por una vida nueva, estrechamiento de lazos y contactos intergeneracionales.

Los entrevistados hacen mención al especial papel de los abuelos y abuelas para las familias, como figuras indispensables en el cuidado de los nietos -compañeros de juegos, contadores de cuentos, historiadores de memoria familiar, transmisores de valores y roles- y, en esta ocasión, especialmente, como modelo de envejecimiento.

Tras dar por finalizado este repaso acerca de las conclusiones de transcendencia vital para el estudio, se considera oportuno, aportar una breve valoración personal del mismo. A lo largo de los últimos cuatro años, el Grado de Pedagogía ha ido configurando un escenario excepcional, combinando sus múltiples ámbitos materializados en sus distintas asignaturas, como un pequeño corpus de conocimiento que, sin duda, han permitido la elaboración de este análisis. Mención especial a Aprendizaje a lo largo de la vida, Teoría de la Educación, Orientación Familiar, Programas de Atención a la Discapacidad, Área de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación y especialmente, Pedagogía Gerontológica como piedra angular.

La gran diversidad de perspectivas, visiones, acepciones, necesidades y estereotipos, que rodean este campo, han provocado la necesidad de indagar acerca de la vejez y el envejecimiento desde una perspectiva profesional. La estrecha relación que mi situación personal presenta con el envejecimiento y la población mayor, ha propiciado las

condiciones idóneas para la realización del presente estudio, trascendiendo más allá de los marcos académicos propiamente dichos, pues al abordar un ámbito tan cercano como es el propio núcleo familiar, guarda gran valor.

De ello se destaca la importancia de aprender a envejecer, considerando la adquisición de hábitos saludables y la conveniencia de una Educación Gerontológica destinada a proveer a toda la sociedad, independientemente de su edad cronológica, pautas y estrategias para el afrontamiento de la vejez como una etapa plagada de oportunidades, posibilidades y tiempo para realizar proyectos pospuestos e inacabados.

Por último, agradecer la oportunidad que este trabajo me ha brindado y por supuesto, a los participantes de este proyecto, mi familia, por su implicación, compromiso y dedicación en esta investigación, pues ellos han sido el claro ejemplo de que la vejez ya no es lo que era.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso Seco, J.M<sup>a</sup>. (2010). Envejecimiento activo: contrastes y paradojas. *Panorama Social*, (11), 59-75.
- Altarriba i Mercader, F.J. (1992). *Gerontología: aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer*. España: Editorial Boixareu Universitaria.
- Álvarez Cordero, R. (2018). *La vejez ya no es lo que era*. España: Imagia. Recuperado de: <https://books.google.es/books?id=vpFyDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Angrosino, M. (2007). *Etnografía y observación participante en Investigación Cualitativa*. Madrid, España: Ediciones Morata S.L.
- Arroyo Rueda, M. C., & Soto Alanís, L. E. (2013): La dimensión emocional del cuidado en la vejez: la mirada de los adultos mayores. *Cuadernos de Trabajo Social*, 26(2), 337-347.
- Bautista García – Vera., A.(2017). La foto – elicitación en la formación permanente del maestro de educación primaria. *Revista de Educación ALTERIDAD*, 12 (2), 202 – 214.
- Belando Montoro, M<sup>a</sup>. R. (2001). *Vejez física y psicológica: una perspectiva para la educación permanente*. España: Universidad de Extremadura.
- Belando Montoro, M<sup>a</sup>.R. (2007). Modelos sociológicos de la vejez y su repercusión en los medios: reconstruyendo identidades. Una visión desde el ámbito educativo. *Comunicación e Persoas Maiores*. 77-94. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2651197>
- Cabrera Esteve, C., Navarro García, R., Ruíz Caballero, J.A., Jiménez Díaz, J.F., Brito Ojeda., E., & Legido Díez, J.C. (2006). La tercera y cuarta edad: una revolución demográfica. *XX Jornadas canarias de traumatología y cirugía ortopédica*, 53-54.
- Campos y Covarrubias, G., & Lule Martínez, N.E. (2012). Observación: un método para el estudio de la realidad. *Revista Xihmai*, 8 (3), 45-60.

- Causapié Lopesino, P., Balbontín López -Cerón, A., Porras Muñoz, M. & Mateo Echanagorría, A. (2011). *Libro Blanco sobre Envejecimiento activo*. Madrid, España: IMSERSO.
- Cisterna Cabrera, F.(2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *THEORIA*, 14 (1), 61-71.
- Comellas i Carbó, M<sup>a</sup> J. (2017). *Generación senior y mentoría. Construir conocimiento mediante relaciones multigeneracionales*. Barcelona, España: Octaedro.
- Döring H., M<sup>a</sup> T. (2007). Un nuevo enfoque de la vejez. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades: IZTAPALAPA*, (62-63) ,193-210. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5838916>
- Eguren Adrián, N., Menéndez Sánchez, L. M., & Agudo Pardo, S. (Coords.). (2018). *Estrategia de envejecimiento activo. (Estrena). Principado de Asturias*. Oviedo, España: Consejería de Servicios y Derechos Sociales del Principado de Asturias.
- Freixas Farré, A. (2013). *Tan fresca. Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. Barcelona, España: Paidós.
- Gil Pascual, J.A. (2016). *Técnicas e instrumentos para la recogida de información*. Madrid, España: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Giró Miranda, J. (2006). El envejecimiento activo en la sociedad española. *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*, 15-36. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2756873>
- Guerrero Bejarano, M<sup>a</sup> A. (2016). La Investigación Cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1 (2), 1 -9.
- Gummà Serra, E. (2017). *Cohousing Senior, calidad de vida y envejecimiento activo*. Málaga, España: Universidad de Málaga.
- Gummà Serra, E. & Castilla Mora, R. (2017). ¿Qué es el senior cohousing? *Revista TS Difusión*, 123, 11-14.
- IMSERSO. Consejo Estatal de las Personas Mayores. (2017). *Estrategia Nacional de Personas Mayores para un Envejecimiento Activo y para su Buen Trato 2018 -2021*. Gobierno de España: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Instituto Nacional de Estadística. (2018).*Proyecciones de población 2018*. Recuperado de: [https://www.ine.es/prensa/pp\\_2018\\_2068.pdf](https://www.ine.es/prensa/pp_2018_2068.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística. (2019). *Cifras oficiales de población resultantes de la revisión del Padrón municipal a 1 de enero. León: Población por municipios y sexo. Candín*. Recuperado de: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=2877#!tabs-tabla>
- Instituto Nacional de Estadística. (2019). *Cifras oficiales de población resultantes de la revisión del Padrón municipal a 1 de enero. León: Población por municipios y sexo. Fabero*. Recuperado de: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=2877#!tabs-tabla>

- Ley 1/2003, de 24 de febrero, de Servicios Sociales del Principado de Asturias, *Boletín Oficial del Principado de Asturias (BOPA)*, núm. 56, de 8 de marzo de 2003.
- Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y atención a las personas en situación de dependencia, *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, núm. 299, de 15 de diciembre de 2006.
- Limón, M.R., & Berzosa, G. (2006). Siglo XXI, Envejecimiento y solidaridad. *Revista galega do Ensino*, 14(48), 59-88.
- Limón, M.R., & Ortega, M.C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, (6), 225 -238.
- López – Barajas Zayas, E.(2004). La observación participante. En R. Perea Quesada. (Ed.), *Educación para la salud: reto de nuestro tiempo* (437). Madrid, España: Díaz de Santos, S.A.
- Lukas Mujika, J. F., & Santiago Etxebarria, K. (2004). *Evaluación educativa*. Madrid, España; Alianza Editorial, S. A.
- Martín García, A.V. (2000). Diez visiones sobre la vejez: del enfoque deficitario y de deterioro al enfoque positivo. *Revista de Educación*, (323),161 -182.
- Moreno Moreno, J. (2004). Mayores y calidad de vida. *Portularia: Revista de Trabajo Social*, 4, 187-198.
- Navarro Bravo, B., Latorre Postigo, J.M., López – Torres Hidalgo, J., & Andrés Petrel, F.(2008). Memoria autobiográfica y entrenamiento en revisión de vida como método de mejora del estado de ánimo en la vejez. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 2(4), 171 -177.
- Ocampo Chaparro, J.M., & Lodroño. A, I. (2007). Gerontología. Ciclo vital Individual: Vejez. *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriantría*, 21(3), 1079-1080.
- Organización Mundial de la Salud. (2002).Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37 (S2),74-105. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-13035694>
- Organización Mundial de la Salud.(2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. España: OMS .Recuperado de: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1)
- Organización Mundial de la Salud.(2018). *Envejecimiento y salud*: OMS. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Okuda Benavides, M., & Gómez-Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124.
- Pardo, L. (2016). *7 mitos sobre la vejez a desterrar*. España: Geriatricarea. Recuperado de: <https://www.geriatricarea.com/2016/04/13/7-mitos-la-vejez-desterrar/>

- Peretz, H. (2000). *Métodos en Sociología: la observación*. Quito, Ecuador: Ediciones ABYA-YALA.
- Pérez Gómez, A.I.(1996). Comprender la enseñanza en la escuela: modelos metodológicos de investigación educativa. En Centro de Investigación y Docencia (Coords.), *Métodos cuantitativos aplicados 2*, 7-27.
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. *Cuicuilco*, 18(52), 39-49.
- Rodríguez Cabrero, G. (2004). Vejez y recursos sociales en España: políticas sociales. *Monografías Humanitas*, 1, 53-71.
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E.(1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Granada, España: Ediciones Aljibe.
- Rodríguez Menéndez., M<sup>a</sup>.C., Peña Calvo, J.V., & Torío López, S. (2010). Corresponsabilidad familiar: negociación e intercambio en la división del trabajo doméstico. *Papers. Revista de Sociología*, 95(1), 95-117.
- Rodríguez Rodríguez, P. (2018). *Viviendas para personas mayores en Europa. Nuevas tendencias para el siglo XXI*. España: Papeles de la Fundación Pilares para la Autonomía Personal. N.º 3.
- Rojas Marcos, L. (2018). Aprender a envejecer. *Aula Abierta*, 47(1), 7-12.
- Salazar Villanea, M. (2015).Aproximaciones desde la Gerontología narrativa: la memoria autobiográfica como recurso para el desarrollo de la identidad en la vejez. *Anales en Gerontología*, (7), 41-68.
- Serrano, A., Revilla, J.C., & Arnal, M. (2016). Narrar con imágenes: entrevistas fotográficas en un estudio de resiliencia social u resistencia ante la crisis. *Revista de Metodología de Ciencias Sociales EMPIRIA*, (35), 71 – 104.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (2008). La entrevista en profundidad. En Centro de Investigación y Docencia (Coords.), *Métodos cuantitativos aplicados 2*, 194 -216.
- Triadó Tur, C. (2018). Envejecimiento activo, generatividad y aprendizaje. *Aula Abierta*, 41(1), 63 -66.
- Torio López, S., García – Pérez, O., & Viñuela Hernández, P.(2018).Experiencias de vejez vital. Senior Cohousing: autonomía y participación. *Aula Abierta*, 47 (1), 79 -86.
- Villar, F., & Triadó, C. (2006). *El estudio del ciclo vital a partir de historias de vida: una propuesta práctica*. Barcelona, España: Universidad de Barcelona.
- Viñao, A. (2006). Educación para todos ¿Engaño o derecho social? *Cuadernos de Pedagogía*, 356, 94-97.

## ANEXO I : ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD “PARTICIPANTE 1 (H.G.)”.

La finalidad que la entrevista expuesta persigue, es la realización de una memoria autobiográfica que no solamente permita conocer la trayectoria vital del individuo, sino demostrar su papel como proceso de reconstrucción de la identidad, fomentando así, el envejecimiento activo y saludable.

Por tanto, se estructura siguiendo las diferentes etapas del ciclo vital humano; infancia, adolescencia y juventud, edad adulta y madurez, vejez y tercera edad y actualidad. Los interrogantes que se formulan en cada etapa viran en torno a los intereses generales que destacan en cada una de ellas, tomando como punto de referencia las características efectuadas por Ocampo & Lodoño (2007), donde se establece; para la infancia, las prioridades giran en torno a la familia, educación y amistades; para la adolescencia y juventud familia, educación y trabajo, amistades, independencia y relaciones amorosas; para la edad adulta y madurez, familia, trabajo, amistades, salud y competencias cognitivas; para la vejez o tercera edad es fundamental la familia, amistades, salud y competencias cognoscitivas; y en última instancia, es prioritario la familia, salud y competencias cognitivas y pensar sobre la vida.

Los datos obtenidos de todas y cada una de las entrevistas, serán totalmente confidenciales y se destinarán única y exclusivamente a los fines de la investigación.

### **BLOQUE 1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

Con el objetivo de sistematizar la información, se detallan en líneas posteriores, a modo de tabla –resumen, los datos más relevantes –ver Tabla 7-.

**Tabla 7. Datos sociodemográficos**

Características sociodemográficas de la persona entrevistada	Código de identificación:
	Fecha de nacimiento:
	Edad actual:
	Estado civil:
Lugares de residencia de la persona entrevistada	Lugar de nacimiento:
	Lugar de residencia:
	Entorno:
Relación	Relación con la entrevistadora:
Datos relativos al proceso de recogida de información	Fecha de la entrevista:
	Hora de aplicación:
	Duración de la entrevista:
	Lugar de la entrevista:
	Número de personas presentes durante la entrevista:
	Observaciones:

*Fuente: Elaboración Propia*

## BLOQUE 2. ÍTEMS

### INFANCIA (0 -12 AÑOS)

#### *Familia*

1. ¿Cuál es su lugar de nacimiento? ¿Podría describir sus características? (región a la que pertenece, entorno rural o urbano, número aproximado de habitantes, ocupaciones etc.).
2. Describa su hogar (entorno, alrededores, vecindario, relaciones vecinales etc.). ¿Cambió durante los primeros años de la infancia de domicilio familiar? En caso afirmativo ¿Por qué?
3. ¿Falleció algún miembro de su unidad familiar? En caso afirmativo ¿recuerda las causas de su fallecimiento? ¿Cómo repercutió en usted y en su situación?
4. Cuénteme los datos que recuerde acerca de su madre (rasgos físicos, personales, o a qué se dedicaba).
5. Cuénteme los datos que recuerde acerca de su padre (rasgos físicos, personales, o a qué se dedicaba).
6. ¿Tiene hermanos/as? En caso afirmativo ¿vivió durante la infancia con ellos/as? ¿Cuántos años de diferencia existían entre ustedes? ¿Cuál era su relación? Cuénteme los datos que recuerde de ellos/as.
7. ¿Conoció a sus abuelos? En caso afirmativo, cuénteme que recuerda de ellos?
8. ¿Con quién se crió? ¿Qué recuerda de ellos/as?
9. ¿Cuál era el nivel económico de su unidad familiar? ¿A qué se dedicaban?
10. ¿En qué se basaba su alimentación?
11. ¿Qué tareas desempeñada dentro del hogar? (cuidar de hermanos/as, hacer la comida, lavar la ropa, trabajar etc.).
12. ¿Recuerda alguna tradición familiar? ¿Se celebraban los cumpleaños o días festivos? En caso afirmativo ¿en qué consistía la celebración?
13. ¿Fue la religión una parte importante de su vida familiar? ¿Qué valores le transmitieron?

#### *Educación*

14. ¿Acudió a la escuela? En caso negativo ¿por qué?
15. ¿Cómo era la escuela? (descripción física, aulas mixtas, recuerdos de los profesores/as, estructura y normas etc.). ¿Cuánto tiempo acudió? ¿Sus hermanos/as acudieron a la escuela?
16. ¿En la escuela el número de niños era igual o similar que el de las niñas? ¿Notó diferencias en la educación por sexos? En caso afirmativo ¿en qué aspectos?
17. ¿Cuáles eran sus materias favoritas?
18. ¿Finalizó la enseñanza obligatoria? En caso negativo ¿cuáles cree que fueron los motivos?
19. ¿Su familia le daba importancia al estudio?

*Amistades*

20. ¿Tuvo amigos/as? ¿Salía a jugar con ellos/as? ¿Jugaba con niños o con niñas? ¿A qué dedicaban su tiempo?
21. ¿De niña, tuvo muchos juguetes? ¿Cómo eran? ¿Los compartía?
22. ¿Cuáles eran los juegos típicos de su infancia?
23. En general ¿considera que ha vivido una infancia feliz? ¿Por qué?

**ADOLESCENCIA Y JUVENTUD ( 12 – 35 AÑOS)**

*Familia*

1. ¿Con quién vivió durante esta etapa? ¿Sufrió algún cambio de residencia?
2. ¿Las relaciones que mantenía con sus familiares sufrieron cambios en esta etapa? En caso afirmativo ¿Por qué?
3. ¿Qué esperaba de usted su familia? (continuación de sus estudios, comenzar a trabajar etc.).

*Educación/Trabajo*

4. ¿Cuáles eran sus principales virtudes y defectos?
5. Si le dieran la oportunidad de estudiar ¿qué le hubiera gustado hacer?
6. ¿En esta edad comenzó a trabajar? De ser así ¿cuál era su salario? ¿Era íntegro para usted?

*Amistades*

7. ¿A qué se dedicaba? ¿En qué empleaba su tiempo libre?
8. ¿Cómo era la relación con sus amigos/as? ¿A qué se dedicaban?

*Independencia y relaciones amorosas*

9. ¿Se ha enamorado? De ser así ¿a qué edad? ¿Se ha casado con él?
10. Cuénteme cómo se conocieron.
11. ¿A qué edad se ha casado? Cuénteme como fue su boda.
12. ¿Disponían de trabajo y vivienda propia?
13. Cuénteme como era su marido (características físicas, personalidad, ocupación, posición económica etc.).
14. ¿Cómo fueron los primeros años de matrimonio?
15. ¿Cuántos hijos/as ha tenido? Cuénteme cómo fueron los primeros años de vida de sus hijos/as.
16. Sí pudiera elegir ¿cambiaría algo de esta etapa?

## EDAD ADULTA Y MADUREZ (35 – 65 AÑOS)

### *Familia*

1. ¿Siempre ha deseado ser madre? En caso negativo ¿por qué?
2. ¿Qué le aportaron sus hijos y su marido?
3. ¿En qué condiciones ha podido criar a sus hijos? ¿Tuvo que realizar algún sacrificio?
4. ¿Se implicaban usted y su marido de la misma forma en la crianza de los hijos?
5. ¿Qué valores trató de inculcarles a sus hijos/as? ¿Trataba a sus hijos/as por igual con independencia de sexo?
6. ¿Acudieron sus hijos a la escuela? En caso negativo ¿por qué? ¿A qué dedicaban su tiempo?
7. ¿A qué edad se independizaron sus hijos? Cuénteme cómo vivió usted esta etapa.
8. ¿Qué consejo le daría a alguien en acerca del cuidado de los/as hijos/as que usted haya aprendido?
9. ¿A qué edad falleció su marido? ¿Cuál fue la causa? Cuénteme cómo lo vivió.
10. ¿Se ha vuelto a enamorar? En caso negativo ¿a qué cree que se debe?/ en caso afirmativo, cuénteme qué ha supuesto para usted.

### *Trabajo*

11. ¿Trabajó durante esta etapa? ¿A qué dedicaba su tiempo?

### *Amistades*

12. ¿Continuó manteniendo el contacto con sus amigos/as de la infancia? En caso negativo ¿cuál cree que fue el motivo?/ en caso afirmativo ¿de qué manera?

### *Salud y competencias cognitivas*

13. ¿Experimentó algún cambio físico significativo? (ej. pérdida de visión)
14. ¿Sufrió alguna enfermedad?

## VEJEZ / TERCERA EDAD (65 AÑOS EN ADELANTE)

### *Familia*

1. ¿Sufrió algún cambio de residencia? En caso afirmativo ¿cuál fue el motivo? ¿Qué supuso para usted?
2. ¿Cómo es la relación con sus hijos/as?
3. ¿Tiene nietos o bisnietos? En caso afirmativo ¿los ve con frecuencia? ¿Cuál es su relación con ellos? ¿Qué cree que puede aportarles?

### *Amistades*

4. ¿Continúa manteniendo el contacto con sus amigos/as? En caso afirmativo ¿de qué manera?
5. ¿A qué dedica su tiempo? (actividades que realice ej. pintura, paseos etc.)  
¿Comparte las actividades con algún miembro de su familia o amigos/as?

### *Salud y competencias cognitivas*

6. ¿Ha experimentado algún cambio físico en esta etapa? ¿Ha sufrido alguna enfermedad?
7. ¿Considera que esta etapa como un periodo de oportunidades, en el que puede dedicar su tiempo a actividades que realmente le interesen? En caso afirmativo ¿por qué?

## ACTUALIDAD (100 AÑOS)

### *Familia*

1. ¿Cómo cree que es la relación con su familia? ¿Considera esta etapa como un periodo de estrechamiento de lazos?

### *Salud y competencias cognoscitivas*

2. ¿Cómo se encuentra actualmente? ¿Ha experimentado algún cambio físico significativo?
3. ¿Cuál cree que ha sido la clave para llegar a esta etapa en buenas condiciones físicas?

### *Pensar sobre la vida*

4. ¿Cómo se ve dentro de unos años? ¿Qué planes tiene para el futuro?
5. ¿Hay algo que le gustaría empezar a hacer? (ej. aprender a leer, nadar, viajar etc.)
6. ¿Qué lecciones de vida le gustaría pasar a la prosperidad?
7. Sí pudiera regresar al pasado ¿cambiaría algo? En caso afirmativo ¿qué sería?
8. ¿Cree que ha evolucionado la sociedad desde que era niña? En caso afirmativo ¿en qué ámbitos? ¿Los considera cambios favorables?
9. ¿Cree que las condiciones de vida de la mujer han cambiado a lo largo de los últimos años? En caso afirmativo ¿de qué manera?
10. ¿Qué diferencias encuentra entre el estilo de vida de su juventud y el de sus hijos/as?
11. ¿Cómo definiría el término vejez? ¿Considera que existen mitos sobre ella?
12. ¿Ha pensado alguna vez en vivir en una residencia? Cuénteme que opina al respecto.
13. Olvide su edad por un momento ¿qué edad siente que tiene?

## ANEXO II: ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD “PARTICIPANTE 2 (D.G.)”.

Para completar y contrastar la información, la técnica de encuesta se efectuará a D.G., hijo de H.G., por lo que se parte de la peculiaridad de que la persona entrevistada tratará de proporcionar sus vivencias, puntos de vistas y opiniones acerca de cómo ha vivido y qué ha vivido junto a madre.

De nuevo, se estructura en función de los intereses particulares residentes en las distintas etapas del ciclo vital humano siguiendo a Ocampo & Lodroño (2007); infancia, adolescencia y juventud, edad adulta y madurez, vejez y tercera edad y actualidad.

### BLOQUE 1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tomando como meta organizar la información, se detallan en líneas posteriores los datos más relevantes –ver Tabla 8-.

**Tabla 8. Datos sociodemográficos**

Características sociodemográficas de la persona entrevistada	Código de identificación:
	Fecha de nacimiento:
	Edad actual:
	Estado civil:
Lugares de residencia de la persona entrevistada	Lugar de nacimiento:
	Lugar de residencia:
	Entorno:
Relación	Relación con la entrevistadora:
	Relación con H.G.:
Datos relativos al proceso de recogida de información	Fecha de la entrevista:
	Hora de aplicación:
	Duración de la entrevista:
	Lugar de la entrevista:
	Número de personas presentes durante la entrevista:
	Observaciones:

*Fuente:* Elaboración Propia

## BLOQUE 2. ÍTEMS

INFANCIA (0 -12 AÑOS)
<i>Familia</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Describa su hogar y lugar de nacimiento (región a la que pertenece, entorno rural o urbano, número aproximado de habitantes y ocupaciones, alrededores, vecindario, relaciones vecinales etc.).</li><li>2. ¿Le comentó alguna vez H.G. aspectos de su infancia?</li><li>3. Hábleme acerca de los datos que recuerde sobre su madre (rasgos físicos, personales, o a qué se dedicaba).</li><li>4. Hábleme acerca de los datos que recuerde sobre su padre (rasgos físicos, personales, o a qué se dedicaba.).</li><li>5. ¿Sus padres lo trataban igual que a sus hermanos, encomendándoles las mismas tareas sin distinción de sexo?</li><li>6. ¿Conoció a sus abuelos o tíos? ¿Recuerda algún dato que su madre le transmitiera acerca de ellos? (ej. gustos, aficiones u ocupación).</li><li>7. ¿Cómo describiría usted la relación que mantenían sus padres? (ej. Relaciones afectivas).</li><li>8. ¿Sus padres pasaban mucho tiempo en casa?</li><li>9. ¿Cuál era el nivel económico de su unidad familiar?</li><li>10. ¿En qué se basaba su alimentación?</li><li>11. ¿Qué tareas desempeñada dentro del hogar? (ej. cuidar de hermanos/as, hacer la comida, lavar la ropa, trabajar etc.).</li><li>12. ¿Recuerda alguna tradición familiar? ¿Se celebraban los cumpleaños o días festivos? En caso afirmativo ¿en qué consistía la celebración?</li><li>13. ¿Fue la religión una parte importante de su vida familiar? ¿Qué valores le transmitieron?</li><li>14. En general ¿cómo considera que fue el estilo educativo que le proporcionaron sus padres? ¿Considera que sus padres fueron autoritarios? En caso afirmativo ¿por qué?</li></ol>
<i>Educación</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>15. ¿Acudió a la escuela? En caso negativo ¿por qué?</li><li>16. ¿Su familia le daba importancia al estudio? En caso negativo ¿a qué le daba importancia?</li></ol>
<i>Amistades</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>17. ¿Tuvo muchos/as amigos/as de pequeño ¿a qué dedicaba su tiempo?</li><li>18. ¿Sus padres consideraban el juego como algo importante? En caso negativo ¿a qué cree que se debe?</li><li>19. ¿Sus padres poseían vida social fuera del marco familiar? (ej. reuniones con amigos)</li></ol>

etc.).  
20. ¿Considera que ha vivido una infancia feliz? ¿Por qué?

**ADOLESCENCIA Y JUVENTUD ( 12 – 35 AÑOS)**

*Familia*

1. ¿Con quién vivió durante esta etapa?
2. ¿Falleció algún miembro de su unidad familiar? En caso afirmativo ¿recuerda las causas de su fallecimiento? ¿Cómo repercutió en usted y en su familia?
3. ¿Las relaciones que mantenía con sus padres sufrieron algún cambio? En caso afirmativo ¿por qué?
4. ¿Qué esperaba de usted su familia? (Continuación de sus estudios, comenzar a trabajar etc.)

*Educación/Trabajo*

5. ¿Sus padres les ofrecieron las mismas oportunidades educativas todos los/as hermanos/as por igual?
6. ¿Trabajó en esta etapa? De ser así ¿cuál era su salario? ¿Era íntegro para usted?

*Amistades*

7. ¿Disponía de tiempo libre? En caso negativo ¿por qué? En caso afirmativo ¿a qué se dedicaba?

*Independencia y relaciones amorosas*

8. ¿Sus padres alguna vez les comentaron cómo se conocieron?
9. ¿Considera que se inculcaban los mismos valores a hombres y mujeres acerca de las relaciones amorosas?
10. Tras su matrimonio ¿cambió de residencia? Cuénteme como afecto a sus padres y hermanos/as.

**EDAD ADULTA Y MADUREZ (35 – 65 AÑOS)**

*Familia*

1. ¿Qué relación mantenía con su madre y hermanos/as? ¿Se veían con frecuencia?
2. ¿Considera distinta la relación que mantenían sus padres a la que mantiene usted con su mujer? En caso afirmativo ¿en qué aspectos?
3. ¿Trató de inculcarles a sus hijos/as los mismos valores que le transmitieron a usted? En caso negativo ¿por qué?

<p>4. ¿Recibió algún consejo de parte de su madre acerca del cuidado de sus hijos/as? ¿Qué supuso para usted?</p> <p>5. ¿Qué diferencias encuentra entre su infancia y la de sus hijos?</p> <p>6. ¿Acudieron sus hijos/ a la escuela? ¿Qué importancia tenía para usted su educación?</p>
<i>Trabajo</i>
<p>7. ¿Trabajó usted durante esta etapa? ¿Y su mujer?</p> <p>8. ¿Su familia, en especial su madre le ayudó en la crianza de sus hijos/as mientras usted trabajaba?</p>
<i>Amistades</i>
<p>9. ¿Realizaba actividades de ocio junto a sus amigos? En caso afirmativo ¿cuáles? ¿Considera distintas sus relaciones sociales de las que mantenían sus padres?</p> <p>10. ¿Experimentó algún cambio en la actitud de su madre tras la muerte de su padre en cuanto a las relaciones sociales? (ej. mayores salidas con sus amigas, comienzo de nuevas actividades etc.).</p>
<i>Salud y competencias cognitivas</i>
<p>11. ¿Durante esta etapa su madre padeció alguna enfermedad? En caso afirmativo ¿cuál? ¿Cómo le afectó?</p>

<b>VEJEZ / TERCERA EDAD (65 AÑOS EN ADELANTE)</b>
<i>Familia</i>
<p>1. ¿Cómo era la relación con su madre?</p> <p>2. ¿Cuál es la relación que mantiene su madre con sus nietos/as y bisnietos?</p>
<i>Amistades</i>
<p>3. ¿Su madre realiza actividades de ocio con sus amigos/as? En caso negativo ¿a qué cree que se debe?/ En caso afirmativo ¿cuáles?</p>
<i>Salud y competencias cognitivas</i>
<p>4. ¿Observó algún síntoma de deterioro físico y/o emocional en ella? En caso afirmativo ¿qué medidas tomó al respecto?</p>

## ACTUALIDAD (100 AÑOS)

### *Familia*

1. ¿Su madre actualmente vive sola? En caso negativo ¿por qué? ¿Ha cambiado de residencia? Cómo cree que afectó a ella este cambio.
2. ¿Considera esta etapa como un periodo de estrechamiento de lazos?
3. ¿Realiza alguna actividad de ocio con su madre? Cuénteme acerca de ello.

### *Salud y competencias cognitivas*

4. ¿Cómo se encuentra su madre actualmente? ¿Ha experimentado algún cambio físico significativo?
5. ¿Ha experimentado algún cambio en la personalidad de su madre desde que ésta era joven hasta ahora? (ej. antes era más impulsiva).
6. ¿Cómo la ve dentro de unos años?
7. ¿Cómo cree que pueda afrontar alguna enfermedad? (ej. Con espíritu de superación) y usted ¿cómo cree lo afrontaría?

### *Pensar sobre la vida*

8. ¿Cómo definiría usted el término vejez? ¿La considera una etapa de oportunidades y desarrollo?
9. ¿Cuál es su opinión de las residencias de ancianos? Si su madre lo necesitara ¿valoraría esta opción? Hábleme acerca de ello.
10. ¿Cree que su madre es un ejemplo de envejecimiento activo y saludable? ¿La considera una fuente de sabiduría?
11. ¿Considera que su madre rompe con la visión tradicional de la vejez? En caso afirmativo ¿por qué?
12. ¿Cuál cree que ha sido el principal legado que le ha dejado a usted y a sus hijos/as?

## ANEXO III: ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD “PARTICIPANTE 3 (F.M.)”.

En esta ocasión, la entrevista será realizada a una amiga y vecina de H.G., F.M., con la que comparte una relación de amistad desde los últimos 34 años. Por esta razón, las preguntas girarán en torno a las etapas de tercera edad y cuarta edad siguiendo la estructuración de las dos anteriores.

### **BLOQUE 1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

Seguidamente se muestra un cuadro resumen de las principales características de la persona entrevistada con el objetivo de clarificar la información más relevante –ver Tabla 9-.

**Tabla 9. Datos sociodemográficos**

Características sociodemográficas de la persona entrevistada	Código de identificación:
	Fecha de nacimiento:
	Edad actual:
	Estado civil:
Lugares de residencia de la persona entrevistada	Lugar de nacimiento:
	Lugar de residencia:
	Entorno:
Relación	Relación con la entrevistadora:
	Relación con H.G.:
Datos relativos al proceso de recogida de información	Fecha de la entrevista:
	Hora de aplicación:
	Duración de la entrevista:
	Lugar de la entrevista:
	Número de personas presentes durante la entrevista:
	Observaciones:

*Fuente:* Elaboración Propia

## BLOQUE 2. ÍTEMS

<b>VEJEZ / TERCERA EDAD (65 AÑOS EN ADELANTE)</b>
<i>Familia</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cómo conoció a H.G.? Hábleme sobre el tema.</li><li>2. ¿Conoce a los hijos/as de Hermelinda? En caso afirmativo, ¿cómo describiría su relación?</li><li>3. ¿Considera a H.G. como “una mujer familiar”? ¿Por qué?</li><li>4. ¿Alguna vez le ha comentado algún dato sobre su infancia y juventud? En caso afirmativo hábleme sobre el tema.</li><li>5. ¿En alguna ocasión H.G. le ha hablado acerca de su marido? En caso afirmativo, cuénteme sobre el tema.</li><li>6. ¿Cuál considera que pudo ser el motivo por el que no se ha vuelto a enamorar?</li></ol>
<i>Amistades</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>7. En general ¿Cómo definiría su carácter? (ej. alegre, tranquila, dinámica etc.).</li><li>8. ¿Qué actividades realiza junto a ella? ¿Comparten algún interés? En caso afirmativo ¿cuál?</li></ol>
<i>Salud y competencias cognitivas</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>9. ¿Cómo describiría el estado de salud físico y/o mental de H.G.?</li></ol>

<b>ACTUALIDAD (100 AÑOS)</b>
<i>Familia</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cómo considera que la encajado tener volver a vivir con sus hijos/as? ¿Cree que le ha traído consecuencias positivas? Hábleme sobre el tema.</li></ol>
<i>Salud y competencias cognoscitivas</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>2. ¿Ha percibido algún deterioro físico en ella?</li><li>3. ¿Considera que con el paso del tiempo H.G. ha cambiado? (ej. cambios en la personalidad etc.) ¿Tiene los mismos gustos?</li><li>4. ¿La considera una persona dependiente?</li><li>5. ¿Cree que su estado de salud la condiciona a la hora de realizar ciertas actividades?</li></ol>
<i>Pensar sobre la vida</i>

6. De forma general ¿cómo definiría la vejez? ¿Cree que la forma de visualizarla ha evolucionado en los últimos años?
7. ¿Considera que H.G. ha sido una mujer “adelantada a su tiempo”? (ej. en valores, educación, forma de actuar y pensar).
8. ¿Cuál cree que es el motivo por el que han conservado la relación de amistad durante tantos años?
9. Cuénteme alguna anécdota que recuerde junto a ella.

**ANEXO IV: FOTOGRAFÍAS FOTO-ELICITACIÓN**



*Fotografía 1: Infancia*



*Fotografía 3: Edad adulta y madurez*



*Fotografía 5: Actualidad*



*Fotografía 2: Adolescencia y juventud*



*Fotografía 4: Vejez o tercera edad*

## ANEXO Va: TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA “PARTICIPANTE 1 (H.G.)”.

Se detalla a continuación, la transcripción literal de la entrevista en profundidad realizada a H.G.

Los códigos de identificación pregunta – respuesta, representan a la entrevistadora con la letra “E” y a la persona entrevistada con el sistema de identificación utilizado hasta el momento “H.G.”

### BLOQUE 1. DATOS SOCIODEMÓGRÁFICOS

Los datos obtenidos se reflejan en el siguiente cuadro –ver Tabla 7-.

**Tabla 7. Datos sociodemográficos**

Características sociodemográficas de la persona entrevistada	Código de identificación: H.G.
	Fecha de nacimiento: 12/ 02/ 1920
	Edad actual: 100 años
	Estado civil: viuda.
Lugares de residencia de la persona entrevistada	Lugar de nacimiento: Pereda de Ancares (León)
	Lugar de residencia: Fabero del Bierzo (León)
	Entorno: rural
Relación	Relación con la entrevistadora: abuela paterna
Datos relativos al proceso de recogida de información	Fecha de la entrevista: 01/03/2020 y 02/03/2020
	Hora de aplicación: 10:00 horas
	Duración de la entrevista: 50 minutos y 46 minutos
	Lugar de la entrevista: lugar actual de residencia.
	Número de personas presentes durante la entrevista: 2
	Observaciones: H.G. se mostró muy participativa y habladora, aportando gran cantidad de detalles y estableciendo relaciones entre preguntas. No manifestó ningún inconveniente en responder cuestiones de diversa índole.

*Fuente:* Elaboración Propia

## BLOQUE 2. ÍTEMS

### INFANCIA ( 0 – 12 AÑOS)

#### *Familia*

**E:** ¿Cuál es su lugar de nacimiento? ¿Podría describir sus características? (región a la que pertenece, entorno rural o urbano, número aproximado de habitantes, ocupaciones etc.).

**H.G.:** Nacín en Pereda de Candín. Era unha cidade pequena, non eramos moitos veciños, home dependendo do barrio, se estabas na praza había máis veciños, pero eramos catro gatos, nada máis, o que pasa é que estar preto de Lumeras e Sorbeda houbo momentos en que había máis.

En Peredina o que se facía era traballar no xardín, traballei moito, recordo que cando era nena fun coa xeada que caía cun vestido para traballar. Home tamén andaba moito cos animais, na miña casa había ovellas e vacas, pero sobre todo traballabas nos campos. Parecerate parvo pero gustoume moito ir cos animais, porque metemos a merenda nunh zurrón, recordo que cando era moi pequena a tía nos metería un anaco de pan untado en viño e alí iría todo o día coas ovellas e ese can que tivemos.

**E:** Describa su hogar (entorno, alrededores, vecindario, relaciones vecinales etc.). ¿Cambió durante los primeros años de la infancia de domicilio familiar? En caso afirmativo ¿por qué?

**H.G.:** ¡Ay bonita! eu apenas coñecía a casa ata que me casei. Cando era nena, onde me criei, foi na casa coas tías, era así pequena e de pedra e estaba preto do río. Non había calefacción nin nada, só dúas habitacións, unha onde estaba a cociña, así que me entendas, había unha estufa e logo a outra habitación onde durmías, durmimos. Todos xuntos porque facía frío e non había baño, se querías, o único era ir ao pajar. Naquel momento os animais estaban preto da casa e había momentos en que se te despistabas se meterían na cama.

A tía M.A. tricou moito para ter boas mantas para taparnos, porque se non, no inverno coa neve que caía estabas alí. Non sei, parece que agora a xente teñe máis frío, porque antes non había nada e parecía que non o precisabas, agora todo e parece que non estás cómodo con nada.

Sempre houbo moita miseria, o que pasa é que todos nos axudamos, para dar un exemplo, a veciña que tiñamos era unha anciá que xa era viúva no seu momento, daba moita comida a min e á miña irmá. Unha vez o domingo, non sei que cociñou, deunos algo para comer e tiña un gusto de gloria. O cura tamén estaba moi ben cos nenos, cando nos vía na praza deunos algo, pero o normal era dar comida, ás veces, algúns daban leite se tiñan, outras unhas patacas, o que puidesen. Nese momento a túa casa pertencía a todos os veciños, alí entrabas dunha casa a outra como querían.

Muller que cambiei moito de casa, estiven cos meus pais, logo cando morreron cos meus avós, logo na casa do cura, logo coas tías, na casa co meu marido e logo aquí en Fabero, así que mira se fun.

**E: ¿Falleció algún miembro de su unidad familiar? En caso afirmativo ¿recuerda las causas de su fallecimiento? ¿Cómo repercutió en usted y en su situación?**

H.G.: Meu Deus, os meus pais morreron, o meu pai morreu primeiro en Cuba. Se che digo a verdade, non sei sequera, os meus avós dixerónme que foi a Cuba á guerra e que morreu alí, pero nunca o crin. Despois morreu miña nai, dixeron ir lavar a roupa no río e ela enfermou, estivo moi enferma moitos días e morreu. Apenas recordo dela cando morreu.

Cando morreron eu tiña 3 anos e eu e a miña irmá Herminia fomos vivir cos meus avós, o que pasa é que a meu avó nunca le gustou que estiveramos alí e a miña avoa levounos co crego, estivemos alí ata que chegou a miña tía M.A. por nós. Era unha muller moi boa, moi boa, era a irmá da miña nai e nunca se casou. Vivía soa e tivo que deixar a casa do meu avó porque sempre loitando.

**E: Cuénteme los datos que recuerde acerca de su madre (rasgos físicos, personales, o a qué se dedicaba).**

H.G.: Non sei nada sobre a miña nai, só o que as miñas tías me dixeron sobre ela. Dixerónme que era unha boa muller, moi cariñosa e traballadora e que me quería a min e á miña irmá. Dixerónme que era moi guapa e que tiña o pelo longo e que sempre o tiña atado no moño, o que ocorre que nos últimos anos xa estaba moi mal. Dixerónme que a enfermidade non a matou, senón a morte de meu pai, porque se amaban moito. Cando morreu tiña 24 anos. Bordou moi ben, moi ben e nunca foi á escola porque o meu avó nunca a deixou, só lle interesaba que saíra da casa e tivese menos bocas para alimentar

**E: Cuénteme los datos que recuerde acerca de su padre (rasgos físicos, personales, o a qué se dedicaba).**

H.G.: Tampouco recordo nada do meu pai. As miñas tías dixerónme que tiña unha moi boa presenza e que tiña un bo carácter, que amaba moito a miña nai. Dixerónme que cando saían, meu pai regaloulle a miña nai un ramo de flores do xardín duns señores e que tiña que traballar case tres meses para pagalo.

A verdade é que nunca preguntei moito polo meu pai, sempre preguntei máis sobre a miña nai, cando era nena tiña moita envexa de que as miñas amigas tivesen pais e eu non, aínda que a miña tía coidou moito de nós, pero sempre me gustaría ter pais.

**E: ¿Tiene hermanos/as? En caso afirmativo ¿vivió durante la infancia con ellos/as? ¿Cuántos años de diferencia existían entre ustedes? ¿Cuál era su relación? Cuénteme los datos que recuerde de ellos/as.**

H.G.: Teño unha irmá pequena chamada Herminia, é un ano máis nova ca min. Home claro que vivín con ela, cando os nosos pais morreron sempre andábamos xuntas, o que pasa que sempre loitamos. Somos a mesma e o que pasou foi que ningún quixo dar un brazo a torcer. Nunca estivemos moi unidas o certo é que cada unha estivo ao seu lado.

Cando medrou, mudouse a Barcelona porque casou cun paisano que acudía ás festas. O marido da miña irmá tiña unha familia en Pereda e cando iso foi con éll. Desde que marchou hai case 70 anos non a volví a ver, non sei se tería fillos, aínda que supoño

que sí. Descubrín hai 8 ou 9 anos que xa morreu.

**E: ¿Conoció a sus abuelos? En caso afirmativo, cuénteme que recuerda de ellos.**

H.G. Si, pero case coma se non os coñecese. O meu avó era un home moi teimoso, só lle importaba que os fillos traballaran e nunca quixo estudalos. Traballaban no campos como todos os demais. O meu avó tiña a miña avoa escrava na casa, sempre a trataba moi mal, coma se fose un trapo. ¡Esa muller tiña moito que soportar! Que paciencia sempre tivo, se eu fose no seu lugar, marchó aínda que fose cunha man diante e outra detrás.

Para o meu avó, as mulleres non valían nada, nada máis dar a luz, facer comida e lavar, era un home co que non podías falar, non estraña que as tres fillas non o puidesen ver. A miña avoa era unha boa muller, pero tiña medo ao seu marido.

**E: ¿Con quién se crió? ¿Qué recuerda de ellos/as?**

H.G.: Medrei coa miña tía M.A. e vivín con ela e coa miña irmá na súa casa. Grazas a ela tiven pan para comer, pero non fora por ela que non sei que se faría de min.

Era unha boa muller, moi traballadora e traballadora, traballou todo o día no campo dos seus xefes, nin sequera parou pra comer. Sempre nos trataba coma se fósemos as súas fillas, non nos faltaba pan nin amor. O que pasa é que a tía tiña que ter algunha enfermidade, tiña que estar enferma ao nacer, porque era moi pequena, non subía case un metro, pero sempre mirou cara adiante.

Gustáballe moito tricotar, cantou moi ben, esa muller tiña boa voz e sempre nos cantaba (Cantando) "Doce estrela dos teus ollos, estás soa ...".

Lembro moito dela, os domingos nos daba o salario, fomos xogar á praza, nunca quixo que traballara, dixo que tiña que aproveitar as clases que o cura nos daba, o que pasou e que xa que eramos moi pobres non tiñamos máis remedio que nos poñemos a traballar de nenas.

**E: ¿Cuál era el nivel económico de su unidad familiar? ¿A qué se dedicaban?**

H.G.: Veño dunha familia pobre, os meus avós eran pobres, os meus pais eran pobres e as miñas tías eran pobres. A miña tía gañaba moi pouco e ás veces pagábase con comida. Houbo momentos nos que non metiamos pan na boca e tivemos que ir pedir comida aos veciños a cambio de traballos. Tiven a sorte de que a miña tía me dera todo e a miña irmá, houbo momentos en que ela non comía para dala.

Despois alí traballaron nos campos, co gando, non había profesión, era así. Despois naquela casa que tiña a miña tía había pouco, nada máis que esa estufa, unha mesa e dúas sillas, tamén esas dúas camas nas que durmiamos e un armario para poñer os trapos, nada máis.

**E: ¿En qué se basaba su alimentación?**

H.G.: O que se comía era o que se tomaba do campo e dos animais, pan, queixo que daba as ovellas, tamén cando se dispoñía algún cordeiro e sobre todo bebíamos moito viño. Sobre todo o queixo porque tiñamos moita ovella, cando nos quedaba algo,

intercambiamos cos veciños por outra cousa, uns ovos por habas. O xabón facíase da graxa dos animais.

O día só comía unha ou dúas veces e case sempre pola mañá porque tiñamos que reunir forzas para ir co gando. Pasamos moita miseria, moita. Despois de casarme probei outra cousa, recordo unha vez que A.G. chegou á casa cun coello que lle deu un pariente, ese día entregámolo aos nenos, se llegaras ver a cara de teu pai cando comía ese coello ...

**E: ¿Qué tarefas desempeñada dentro del hogar? (cuidar de hermanos/as, hacer la comida, lavar la ropa, trabajar etc.).**

H.G.: Cando era pequena axudaba moito á miña tía e á miña irmá. Fixemos comida para el cando chegou, tamén fomos ao río para lavar a roupa e coidar os animais.

A miña tía nunca nos dixo que facéramos nada, non quería que traballásemos, pero axudámola porque aquela muller soa ... Houbo momentos nos que éramos maiores, cando tiñamos 9 ou 10 anos, coidamos aos fillos dun veciño que non podía andar por un accidente no tren, dio 2 pesetas e se as dimos a ela.

**E: ¿Recuerda alguna tradición familiar? ¿Se celebraban los cumpleaños o días festivos? En caso afirmativo ¿en qué consistía la celebración?**

H.G.: Non había tradicións nin aniversarios, non se celebraba nada porque non había nin tempo nin cartos, pero todos os anos íamos á festa de San Xurxo. Alí bailei moito e paseino moi ben coa miña irmá e coa miña tía. Nese momento todos os veciños se reunían na praza, alí bebían toda a noite.

**E: ¿Fue la religión una parte importante de su vida familiar? ¿Qué valores le transmitieron?**

H.G.: Sí, recordo que fomos a todas as misas, a miña tía cría moito en Deus e gustáballe ir ver ao cura e falar con él. Fomos con ese home porque era moi bo coas mulleres, e naquel momento non era normal. O normal en todas as casas era ir a misa, era algo que facía toda a xente e case se non ías te miraron por encima dos ombros.

Máis tarde pola noite a tía me dicía a min e á miña irmá que tiñamos que rezar e que nos arrodilláramos cun crucifixo que tiñamos e rezaque te reza, eu sempre lle pedín ao Santo que a miña tía non morrera porque se non ... Non sei que nos pasaría.

Naquel momento, as tradicións sempre ían contra as mulleres, parecía que non podíamos facer nada, eu sempre fixen o que quería. Nunca me gustaron esas oracións, pero tiven que tragar. Naquel momento os valores que se daban eran que os homes traballaban e as mulleres daban a luz e non servían para nada de nada, pero a tía sempre nos dixo "traballar e aforrar cartos e non dependen de ningunha ovella". Aquela muller sempre tiña razón.

*Educación*

**E: ¿Acudió a la escuela? En caso negativo ¿Por qué?**

H.G.: ¡A min gustárame ir! Fíxate que cando os meus pais morreron, o cura foi aos meus avós e díxolles que se ofrecía para estudarnos, pero o meu avó dixo que non.

A miña pobre tía deixounos ir estudar e un día fomos co cura, porque nese momento o cura era o mestre en Pereda. O que pasa é que como era a máis vella tiña máis responsabilidades que a miña irmá e tiven que coidar o gando e fun 4 días á escola.

**E: ¿Cómo era la escuela? (descripción física, aulas mixtas, recuerdos de los profesores/as, estructura y normas etc.). ¿Cuánto tiempo acudió? ¿Sus hermanos/as acudieron a la escuela?**

H.G.: Ben, mira, ensinouse na casa do cura, que aquel home tiña mesas e todos os nenos ían alí. Houbo algúns encerados onde escribimos porque non había cadernos coma agora, el só tiña unha enciclopedia e o cura leía.

Ao chegar tiñas que arrodillarte e rezar, non había horarios, alí cando chegabas petabas na porta e entrabas. O normal non era ir todos os días porque os nenos tamén traballaban. Non seríamos moitos, home según a época, cando era o tempo de siega non había ninguén, pero recordo que éramos unha ducia ou menos. Se te comportas mal ou non coñecías a lección, o cura daba co un pau na man, ese home tratounos moi ben, era o que se facía naquela época.

Despois recordo que tiña moito frío nesa casa, era moi grande e era o único lugar que tiña un baño en toda Pereda. Houbo veces que nos daba pan con azucre. Tamén cantamos moito, ensinou clases de canto para poder aprendelas mellor. O cura nombraba e tiñas que levantarte para cantar. Lembro unha vez que deu ás provincias, o que pasa que sempre me esqueceu e sempre fun castigada. Pero a ese home gustáronlle moito os nenos, cando faltaba moito tempo ía ás casas a buscarnos. A miña irmá ía moito, porque eu me ocupaba das tarefas en casa, foi case 3 anos completos e aprendeu a ler moi ben, era moi intelixente, tiña boa cabeza.

**E: ¿En la escuela el número de niños era igual o similar que el de las niñas? ¿Notó diferencias en la educación por sexos? En caso afirmativo ¿en qué aspectos?**

H.G.: Había máis nenos que nenas, porque naquel momento as mulleres non tiñamos ningún valor. O sacerdote ensinaba cousas diferentes, pero tamén na casa a educación era diferente, as nenas ensinábanse a ser señoritas, a lavar e cociñar, aos homes ensinábanse máis o traballo.

**E: ¿Cuáles eran sus materias favoritas?**

H.G.: O que máis me gustou foi sempre cando tiven que pintar, os números e as letras nunca me entraron. Unha vez o cura regaloume un caderno para pintar e iso era como un tesouro, coidouno moito e cada vez, cando iso, pintaba. Pinte moito a miña nai e non tiña unha foto dela ata hai 5 anos, pero desde que a miña tía me falou dela, eu imaxinábaa.

**E: ¿Finalizó la enseñanza obligatoria? En caso negativo ¿cuáles cree que fueron los motivos?**

H.G.: Non, nin sequera aprendín a ler, naquel momento había moita pobreza e nas familias apenas podíamos permitirnos estudar porque necesitaban máis mans para traballar.

Xa che dixen que tía sempre quixo que estudásemos e que fixo todo o posible por os estudos, o que pasa é que non se pode facer. Moitas veces o que se fixo foi que un veciño viñese e lles pedise que deixasen traballar aos nenos con él, normalmente cando era hora de plantar ou recoller. Entón, no momento, pensabas que ías e despois resulta que non ías.

**E: ¿Su familia le daba importancia al estudio?**

H.G.: Miña tía moita, ela como sempre che dixen, sempre que podía mandaba ir. Creo que tiña ese desexo de estudarnos porque nunca o fixo

Unha vez que recordo que un parente de meu pai veu e díxome a min e a H.G. que marcháramos con el a Arxentina para estudar alí, o que pasa é que encantábamnos moito a tía e dixémoslle que non. ¡Esa muller insistiu moito en que marcháramos con el! Pero para min a tía era como unha nai e tivemos que axudala.

*Amistades*

**E: ¿Tuvo amigos/as? ¿Salía a jugar con ellos/as? ¿Jugaba con niños o con niñas? ¿A qué dedicaban su tiempo?**

H.G.: Todos éramos amigos en Pereda, non éramos moitos e sempre quedábamnos nun sitio xuntos, sempre baixo unha nogueira que estaba por riba da fonte e logo ás veces marchábamnos. Naquel momento non había teléfonos e quedábamnos durante a noite, se non chegaba había que esperar.

Todos os domingos ía xogar a praza un tempo, había unha lata de sardiñas, pratos e cos ósos dos cordeiros. Tamén a esconderse. Cando chegase o momento de merendar preguntábamnos a un home que facía pan e que ás veces nos daba algo. Cando por exemplo non podía ir, xogaba na casa cunhas bonecas que fixen, unha vez que fixen unha coas cunchas das noces e uns paus, era a miña favorita, chamábase Isabel.

**E: ¿De niña, tuvo muchos juguetes? ¿Cómo eran? ¿Los compartía?**

H.G.: Naquel momento, aos nenos non se lles compraba nada. No mellor dos casos, se tivese sorte podería conseguir un balón, pero nada máis.

Fixen moitos xoguetes coas cousas que atopei na casa, fixen bonecas con trapos, paus, follas, latas ... Tamén fixen bonecas para a miña irmá e a miña tía ensinounos a facer moi ben a roupa. Mira, vou contarche como se fixe unha boneca, primeiro a cabeza con noces ou almendras, o corpo estaba atado cun trazo con corda, despois as mans e as pernas con paus, e logo, pinteí a cara con carbón. Despois tamén houbo algunhas plantas que saían entre as rochas que semellaban arroz e coas que se xogaban as cociñas.

**E: ¿Cuáles eran los juegos típicos de su infancia?**

H.G.: Cando eramos nenos, mozas e mozos xogabamos xuntos, por exemplo, a esconderse ou coa pelota, pero cando era maior só xogabas con rapazas. Houbo moita rayuela, a saltar corda e bonecas.

**E: En general ¿considera que ha vivido una infancia feliz? ¿Por qué?**

H.G.: Rubia, si dígoche a verdade, non

Traballei duro e non tiña nada e aínda que non me faltaba o amor da miña tía, sempre quixen ter un pai e unha nai. Cando era pequena estaba moi emocionada de aprender na escola, o que pasa que non se podía facer, así que cando deixei de ir perdín esa ilusión e só quería traballar e evitar miserias. Nin sequera se tiña un trapo para poñer os domingos e os veciños sempre nos chamaban orfas, entónces...

## ADOLESCENCIA Y JUVENTUD (12 – 35 AÑOS)

### *Familia*

**E: ¿Con quién vivió durante esta etapa? ¿Sufrió algún cambio de residencia?**

H.G.: Vivín coa miña tía ata que me casei, vivín con ela ata o mesmo día antes de casarme.

**E: ¿Las relaciones que mantenía con sus familiares sufrieron cambios en esta etapa? En caso afirmativo ¿por qué?**

H.G.: Eu tiven unha moi boa relación coa miña tía, ela nunca me detivo e deume grandes consellos. Agora, coa miña irmá sempre me portaba moi mal, dende bien nena. O que pasa é que cando eramos rapazas loitabamos máis, case sempre loitabamos polos rapaces, sempre nos gustaba o mesmo. Non a vin desde hai 70 anos, todos os días arrepíntome de como fun con ela.

**E: ¿Qué esperaba de usted su familia? (continuación de sus estudios, comenzar a trabajar etc.).**

H.G.: A miña tía non quería que me casase, porque tiña medo de que un mal marido me tocara. Ela quería que atopase bos xefes, que me dese un bo salario e boas condicións e traballo, porque non me podía estudar. Como sempre quixen estudar, traballei moito para aforrar cartos e poder estudar, pero uns anos despois caseime e todo o diñeiro foi para os meus fillos. A miña tía non quería que me casase, porque tiña medo de que me tocara un home malo.

### *Educación / Trabajo*

**E: ¿Cuáles eran sus principales virtudes y defectos?**

H.G.: Sempre fun unha muller moi loitadora moi loitadora, moi loitadora e tamén moi traballadora, pero tamén é certo que sempre tiven unha cabeza moi dura e cando tiña unha idea na cabeza ninguén a quitaría de min.

Tamén sempre era moi independente, non me gustaba depender de ninguén, teño pan porque o gañei, ninguén me deu. Home, a verdade é que tamén tiven un mal humor, era

unha rapaza moi orgullosa, sobre todo coa miña irmá, sempre era moi esixente con ela, pero amábaa moito, gustaríame vela aínda que fose de novo. Co tempo aprendín que loitar non vale para nada, pero cando unh es novo ...

**E: Si le dieran la oportunidad de estudiar ¿qué le hubiera gustado hacer?**

**H.G.:** Gustaríame aprender a ler e escribir de nena porque sempre me gustou que me contasen historias e contos, pero tamén para que non me enganasen. Se eu tivese ido á universidade, iría á universidade para debuxar. Home, eu non pinto moi ben, pero se é certo que me apasiona, parece que cando tomo a pluma pasan os meus males.

**E: ¿En esta edad comenzó a trabajar? De ser así ¿cuál era su salario? ¿Era íntegro para usted?**

**H.G.:** Traballei toda a vida. Dende que recordo sempre coidaba dos animais e traballaba nos campos, tamén cando era moi pequena axudaba aos veciños e fun ao mercado a vender. A primeira vez que me pagaron foi cun traballo cando tiña 8 ou 9 anos, porque un home me contratou de Pereda para axudarlle, pagoume 2 pesetas. A miña tía nunca quixo o diñeiro, dixo para aforralo e con iso compara telas para facer vestidos e ir ao baile.

*Amistades*

**E: ¿A qué se dedicaba? ¿En qué empleaba su tiempo libre?**

**H.G.:** Eu coidaba da casa e do traballo. Cando tiven tempo libre, bailaba ou pintaba cun pouco de xiz que o cura nos regalou, nunha lousa.

**E: ¿Cómo era la relación con sus amigos/as? ¿A qué se dedicaban?**

**H.G.:** Estaba moito coa unha amiga que vivía 4 casas debaixo, o seu nome era L. Éramos moi amigas, bailamos moito. Unha vez que non sei onde vimos unha fotografía de París e dixemos que de maiores iríamos xuntas, o que pasa é que ela casou cun señor, ben, señor para dicir o mínimo, que a molió a paus e matoula. Naquel momento ese era o pan diario, ninguén se sorprendeu, case coma se en vez de matar a unha muller matara unha mosca.

*Independencia y relaciones amorosas*

**E: ¿Se ha enamorado? De ser así ¿a qué edad? ¿Se ha casado con él?**

**H.G.:** Namoreime catro veces na miña vida, a primeira vez con A.G. e as outras tres veces con cada un dos meus fillos. Cando coñecín a A.G. debería ter 16 anos, máis ou menos, e cando me casei con 18 anos.

**E: Cuénteme cómo se conocieron.**

**H.G.:** Rubia, vou chorar. Coñecín a A.G. nas festas de Santo Tirso, que é o patrón de Lumeras. Eramos 4 ou 5 rapazas no baile e a unha amiga gustáballe un rapaz que era de alí, o amigo de A.G. Ao principio non quería nada con ningún deles porque a tía sempre me avisou.

Despois veu A.G. que estaba alí cos amigos e díxome "Morena!¿Bailas? " Pero non o fixen fácil, dixeron que non e fun e logo volveu e deume unha flor que había alí na

romería. Estivemos falando moito tempo, naquela época se te vían falar con un home sen estar casada, estaba mal visto, pero... ¡A min que me importaba!

Despois veu a Pereda moito para verme e trouxo con el outro rapaz porque estaba cortexando a meu amiga.

Gustoume desde a primeira vez que o vin. Naquel entonces, as mozas tiñamos que esperar a que o home nos cortejase, pero eu non agardei, pregunteille se quería ser o meu mozo e dixo que si. Entón os catro estabamos alí e pasamos moito tempo no río e alí me bicou, ese home case me quitou o alento.

Ese día presentéino á miña tía e como traballaba para o ferreiro e tiña algo aforrado, ao pouco de casarnos.

**E: ¿A qué edad se ha casado? Cuénteme como fue su boda.**

H.G.: Casei aos 18 anos. Dende o día da boda quedan moi bonitos recordos, casamos en Pereda o 7 de febreiro de 1938, facía frío que pelaba e caeu unha xeadada ...

Non me casei cun deses vestidos de noiva, casei un traxe de pantalón de chaqueta que a tía M.A. fixera para min, era como este, medio branco beixe, case non sei que cor para dicirche que era, pero que si, é que me encaixa coma un guante. O que pasa é que ver a unha muller con pantalóns era case como ver o que sei, un burro voando, pero quería casarme con pantalóns, porque non teño que pedir permiso para ninguén para vestirme, nunca o fixen.

Daquela non era como agora, que te arreglaban o pelo, eso o facías tú no cuarto, e se tiveches sorte te axudában. O que sí que levaba era o velo, collín o velo e un ramín de flores que fixeran.

Logo, por exemplo, a celebración daquela non era como agora, case toda a xente acudiu á boda alí, porque todos éramos parentes case como quen di. Ademais, antes había moito guaje e xuntámonos moitos. Entón invitamos aos máis próximos a comer na casa, non penses que había moita cousa, catro anacos de cocido para cada un, pero o que non faltaba era viño. Estivemos de festa toda a noite e moitos paisanos emborracharon.

Despois cada un foi a casa e foi a primeira vez que durmín con A.G.

**E: ¿Disponían de trabajo y vivienda propia?**

H.G.: Daquela A.G. traballou para o ferreiro e tirábamos con iso. Non gañou moito pero para nós foi máis que suficiente. O día en que nos casamos xa fun vivir á súa casa. Viviamos sós, home eu nunca quixen vivir prestado, a casa era súa, os seus pais o deixaron como herdanza. Vivín alí durante 20 anos.

**E: Cuénteme como era su marido (características físicas, personalidad, ocupación, posición económica etc.).**

H.G.: A.G. era un señor alto, de costas moi amplas e ollos azuis. Era un señor moi simpático, ao igual que o teu pai, sabía a onde ía. Tratoume moi ben, non era un señor nada machista e gustáballe moito fumar. O que máis me gustou del foi que era un señor

moi cariñoso con nenos e moi traballador.

Vouche dicir algo, cando o teu pai era pequeno, non sei, tería 7 anos, tiña un can, ao teu pai gustáballe moito e a verdade era que sabía o seu nome, pero agora non me lembro. Un día, un home ofreceulle a A.G. case 200 pesetas para o can e A.G. vendeuno, pero cando chegou o teu pai e non viu ao can, comezou a chorar ,e chora que chora. Estivo así durante polo menos dous días. Entón, A.G. foi buscar o home para pedirlle ao can, pero ese home era canalla e pediulle 250 pesetas para darlle de novo ao can. Ben, A.G. non vai e paga polo can.

**E: ¿Cómo fueron los primeros años de matrimonio?**

H.G.: Ben, os primeiros anos os recordo moi bonitos, home é cando estou máis ilusiona estar casado, porque estás pensando no teu marido todo o día e agardas a que chegue a casa do traballo. Tiven a sorte de que o meu A.G. fose marido fóra do común, o mesmo que foi ao traballo que che fixo un guiso e daquela os homes non cociñaron. A soidade non durou moito, porque case cando me casei quedei embarazada. Lembro cando lle dixen que estaba embarazada, porque apenas o sabías ata que parías, nunca fun ao médico.

**E: ¿Cuántos hijos/as ha tenido? Cuénteme cómo fueron los primeros años de vida de sus hijos/as.**

H.G.: Teño tres fillos. Os primeiros anos, home cando eran pequenos, a casa era moi animada, o tío era un diaño, non paraba quieto, recordo que a casa tiña dous pisos, debaixo estaban os animais e nós arriba, e o tío só quería ir durmir co as vacas, despois chegaron con pulgas e golpeáronnos a todos.

O que pasa é que tampouco había moita comida, porque eses nenos traballaban dende ben pequenos e comían o pouco que tiñamos como limas. Home, daquela os nenos non eran un gasto para iso, daquela traballaron e o único gasto foi alimentalos, pero non había nada máis.

**E: Sí pudiera elegir ¿cambiaría algo de esta etapa?**

H.G.: Non, nada cambio, estiven moi feliz cos meus fillos.

## **EDAD ADULTA Y MADUREZ ( 35 – 65 AÑOS)**

### *Familia*

**E: ¿Siempre ha deseado ser madre? En caso negativo ¿por qué?**

H.G.: Ben mira, se che digo a verdade e agora que son maiores non se enfadarán, non. Pero entón unha muller tiña que ter fillos e non había xeito de evitalo. Nunca me gustaron os nenos, pero a o avó sí, era moi cariñoso. Os nenos sempre quixeron ir con él, sempre foi moi paciente. Pero non me arrepiño de telos, son o que máis amo.

**E: ¿Qué le aportaron sus hijos y su marido?**

H.G.: Felicidade, moita felicidade.

**E: ¿En qué condiciones ha podido criar a sus hijos? ¿Tuvo que realizar algún sacrificio?**

H.G.: Eu criei en miseria filla, non podía darlles nada, nin ofrecerlles nada. Nada máis que unha cunca de caldo e unha manta. Eles sempre foron moi agradecidos e nunca me pediron nada, nin sequera podía estudalos. Para que foran algúns días a escola ía facer o seu traballo, pero non sempre podía.

**E: ¿Se implicaban usted y su marido de la misma forma en la crianza de los hijos?**

H.G.: Home, naquel momento era a muller a que criaba fillos, porque tamén era a da casa. A.G. coidaba pouco deles, era máis eu. Pero ten en conta como están as cousas, que os nenos adoraban ao seu pai, cando o vían viron a Deus. Tamén é certo que o home nunca lles deu unha voz máis forte que outra.

**E: ¿Qué valores trató de inculcarles a sus hijos/as? ¿Trataba a sus hijos/as por igual con independencia de sexo?**

H.G.: Non quería outra cousa que foran felices, non me importaba se tiñan máis cartos, quería que fosen persoas competentes e boa xente, especialmente boa xente, porque ao final todos acabamos no mesmo lugar, pero tes que saber respectar a xente.

Eu os eduicei igual e o seu pai tamén, a tía era tan competente como os homes, o que pasa é que a educación para as mulleres non foi máis que fregar ¡Pero non me vengan con esa despropósito!

**E: ¿Acudieron sus hijos a la escuela? En caso negativo ¿por qué? ¿A qué dedicaban su tiempo?**

H.G.: Deus sabe que non podía estudalos, mira, non me gustaría máis que iso, o que pasou foi que eramos pobres e que correron coa mesma sorte que a súa nai, precisaban traballar na casa. Traballaron moito, especialmente o teu pai, case dende que se puxo de pé. Foi el quen pagou a voda a tua tía, se non fose por ese rapaz, aínda hoxe non estaba casada. Despois tamén tivemos unha cantina uns anos e os nenos tamén tiveron que atendela.

**E: ¿A qué edad se independizaron sus hijos? Cuénteme cómo vivió usted esta etapa.**

H.G.: Case os tres marcharon á vez. A tía casouse cando tiña 20 anos, polo que continuou a vivir na casa ata que D.G. casou, e logo case ao mesmo tempo o outro casou. Como as mozas eran irmás, se dixo mercar algún terreo en Fabero porque a mina estaba alí e como en Ancares non tiñamos nada, marchamos.

Fixemos 4 casas, unha para cada unha. Ese era un circo porque a primeira casa que se construíu foi a miña e todos vivimos alí primeiro.

**E: ¿Qué consejo le daría a alguien en acerca del cuidado de los/as hijos/as que usted haya aprendido?**

H.G.: Non sei que consellos podía darlle, nada máis que coidar con amor, dar liberdade aos nenos, se pudiera estudalos e aproveitar o tempo, porque iso deixa e non regresa, non regresa.

**E: ¿A qué edad falleció su marido? ¿Cuál fue la causa? Cuénteme cómo lo vivió.**

H.G.: A.G. morreu case cando chegou a Fabero, non pasaría un ano. Morreu, case non sabía que, atrapou unha gripe grave e xa que tiña unha neumonía mal curada... Nunca pensei que sería viúva tan pronto, era un home moi forte, non o esperaba. Cando morreu tiña 38 ou 39 anos e Antolino 5 anos máis vello, home era moi novo e case toda a vida sóa, co que me gustou ese home... Pasaron case 60 anos.

Home, ao principio paseino moi mal porque só era unha nena. Tiven a sorte de ter os fillos preto, se non, non sei o que tería feito. Home co tempo, a dor acabou deixando, pero sempre sentín moita dor porque era un home bo. O que pasa que como os meus fillos tamén empezaron a darme netos, cada vez era máis soportable a dor. O que pasa é que eu tamén pensei en min, era moi nova e tiven que aproveitar iso. Naquel entonces case cando unha muller era viúva, tiña que levar negro, pero non eu, eu a dor valía por dentro, pero non por fóra.

**E: ¿Se ha vuelto a enamorar? En caso negativo ¿a qué cree que se debe? En caso afirmativo, cuénteme qué ha supuesto para usted.**

H.G.: Namorarme non, non estiven con ningún outro home, porque non quise. Estiven con outro home que ía os venres ao baile na Casa do Pensionista, pero non acabou ben a cousa. Tiña boa presenza, era así un home guapo, pero como o meu A.G. ningún.

*Trabajo*

**E: ¿Trabajó durante esta etapa? ¿A qué dedicaba su tiempo?**

H.G.: Traballei moito nos campos e cos animais, sempre vivín a vida traballando cando os nenos eran pequenos, entón nada, era ama de casa. Tamén pasei moitas horas cando levamos a cantina.

*Amistades*

**E: ¿Continuó manteniendo el contacto con sus amigos/as de la infancia? En caso negativo ¿cuál cree que fue el motivo? En caso afirmativo ¿de qué manera?**

H.G.: Antes de venir a Fabero, vinlles de paso, porque como tiña que traballar case non había tempo, ás veces viñan ver aos nenos, pero pouco.

*Salud y competencias cognitivas*

**E: ¿Experimentó algún cambio físico significativo? (ej. pérdida de visión)**

H.G.: Home era máis vella, creo que a xente antes de envellecía antes, porque eu cando tiña 24 anos parecía que tiña máis, pero sempre como unha rosa en saúde, teño que agradecer a Deus, non, non a Deus, a miña nai por facerme tan ben.

**E: ¿Sufrió alguna enfermedad?**

**H.G.:** Unha vez de nena unha neumonía, pero nada máis.

### **VEJEZ / TERCERA EDAD ( 65 AÑOS EN ADELANTE)**

#### *Familia*

**E: ¿Sufrió algún cambio de residencia? En caso afirmativo ¿cuál fue el motivo? ¿Qué supuso para usted?**

**H.G.:** Hai 4 anos, ano cara arriba ou cara abaixo, os fillos dixéronme que vivise con eles, eu ao principio díxenlles que non porque ao vivir uns pegando uns aos outros dificilmente pagaba a pena, o que pasa é que ao final aceptei porque eu xa estaba moi sóa e baixa.

**E: ¿Cómo es la relación con sus hijos/as?**

**H.G.:** Home moi boa, porque aínda que estaban casados, todos vivimos na mesma finca. Despois de fregar o chan os ía ver moito, fun ver uns unh tempo e despois ver outros.

**E: ¿Tiene nietos o bisnetos? En caso afirmativo ¿los ve con frecuencia? ¿Cuál es su relación con ellos? ¿Qué cree que puede aportarles?**

**H.G.:** Por suposto, teño 8 netos e 2 bisnetos. Case todo mulleres. O que pasa é que os vexo pouco porque están todos estudados e algúns están en Madrid, outros en Asturias e tamén os teño para León.

Ben, apenas sei o que podo aportar, sabendo que non sei nada, a única experiencia ou consello e axudalos de calquera xeito que poida.

#### *Amistades*

**E: ¿Continúa manteniendo el contacto con sus amigos/as? En caso afirmativo ¿de qué manera?**

**H.G.:** Non cos de pereda, porque a maioría morreu. É moi triste porque compartes case todo cando es neno con eles, o que pasa é que a vida é así, tes que aceptar as cousas como veñen. Pero facer amigos, fixen moitos amigos no baile, tamén teño moi boa relación co unha veciña e cando eso paso tempo con eles.

**E: ¿A qué dedica su tiempo? (actividades que realice ej. pintura, paseos etc.) ¿Comparte las actividades con algún miembro de su familia o amigos/as?**

**H.G.:** Pois mira, cando morreu A.G. dediqueime a viaxar con os viaxes que hai para xente vella. Fun a Ibiza, gustoume moito, a Mallorca, a Tenerife fun dúas veces, a Santiago, Santander, a Sevilla tamén fun, a Portugal, en Roma tamén estiven e parécese que en ningún outro lugar. Paseino moi ben porque ía dar voltas, tamén había moitas cousas bonitas a ver e tamén fixen unha amiga.

Tamén me gusta moito camiñar, vou dúas veces case sempre, home se chove normalmente non me vou, pero ninguén me quita. Non sei canto tempo vou andar, estou aproximadamente 1 hora máis ou menos, pero non estou só, vou cos fillos.

Despois tamén pinto algunhas veces e agora D.G. acompáñame a un colexio para aprender a ler. Vou de vez en cando, o que pasa é moi difícil para min. Levo un tempo e lin algo, pero pouco. Home, a verdade é que me gusta moito ir, porque o fillo está comigo e case coma tampouco o sabe, así aprendemos os dous. O que máis me gusta é un libro coas letras moi grandes que me deron os netos, son frases bonitas. Tamén ten ilustracións.

*Salud y competencias cognitivas*

**E: ¿Ha experimentado algún cambio físico en esta etapa? ¿Ha sufrido alguna enfermedad?**

**H.G.:** Home, cada ano estou máis vella, pero estou sen queixa.

**E: ¿Considera que esta etapa como un periodo de oportunidades, en el que puede dedicar su tiempo a actividades que realmente le interesen? En caso afirmativo ¿por qué?**

**H.G.:** ¡Home! Xa dígoe que sí, mira, nunca tiven tantos cartos nin tempo. Cando era pequena non fixen nada, facía todo cando foi vella, agora case non teño tarefas da casa e podo facer o que quero, a única lástima que sinto é que A.G. non este a aquí, pero grazas a Deus, ou a calquera, pola saúde estou ben.

## ACTUALIDAD (100 AÑOS)

*Familia*

**E: ¿Cómo cree que es la relación con su familia? ¿Considera esta etapa como un periodo de estrechamiento de lazos?**

**H.G.:** Home, a relación coa miña familia é moi boa, moi boa. Home, cos seus máis e menos, pero moi boa.

Ben, eu diría que si, que estamos máis preto xuntos, agora estou cun fillo cada mes, tamén paso máis rato cos netos e iso sempre é de agradecer. Tamén é certo que agora que case non teño nada que facer, aproveito para facer cousas con eles, por exemplo vou dar un paseo, ás veces tamén fago uns dulces, depende. Despois, teño a sorte de que os meus fillos me coidan porque, se non, non vexo o que faría agora, home, deféndome ben, que pasa que vivindo un só ...

*Salud y competencias cognoscitivas*

**E: ¿Cómo se encuentra actualmente? ¿Ha experimentado algún cambio físico significativo?**

H.G.: Ben, ás veces paréceme que estou co pereza por algunhas cousas, así como subir escaleiras o camiñar, o que pasa que non se pode deixar porque se non chega un día que non podes andar. Home, tamén porque estou cos nenos e queras que non iso anima. Iso é o único, polo resto non teño queixas, home que tes engurras e tes o pelo medio gris, pero iso non me importa porque tiño o pelo todos os meses.

**E: ¿Cuál cree que ha sido la clave para llegar a esta etapa en buenas condiciones físicas?**

H.G.: Case lle diría, pero non llo digas a ninguén. Tomar viño pola mañá. Esa é a man de santo. Eu nunca me coidadaba, non tiña comida, ía ter menos para medicamentos ou luxos, pero tiven a sorte de que teño saúde e iso é o importante.

*Pensar sobre la vida*

**E: ¿Cómo se ve dentro de unos años? ¿Qué planes tiene para el futuro?**

H.G.: Véxome durante moitos anos dando guerra. Home, tamén vos digo que se teño unha enfermidade preferiría morrer sen sufrir, pero ollo, se teño que loitar, loito. A miúdo digolle a tua tía que aínda quero coñecer aos tataranetos e a bisneta ten só dous anos.

Agora non teño ningún plan, o que veña, só quero gozar do tempo que me queda coa miña familia e se pode ser, ler un pouco máis.

**E: ¿Hay algo que le gustaría empezar a hacer? (ej. aprender a leer, nadar, viajar etc.)**

H.G.: Sí, algún día quero facer fotografías, porque estiven desexando iso toda a vida e nunca tiven a oportunidade, quero sacar unha flor.

**E: ¿Qué lecciones de vida le gustaría pasar a la prosperidad?**

H.G.: Ben, mira, vouche contar algo que me gustou moito que me leron unhas cuantas veces na escola para aprender a ler, espero que non me equivoque. Eu diría aos meus netos que hai cinco direccións na vida; o primeiro é adiante, para saber onde vas; o segundo é cara atrás para non esquecer de onde ve; a terceira está abaixo para que nunca pises a ninguén; a cuarta foi mirar cara aos lados para ver quen nos apoia; e por riba, porque sempre hai alguén para coidar de ti.

**E: Sí pudiera regresar al pasado ¿cambiaría algo? En caso afirmativo ¿qué sería?**

H.G.: Non, non cambio nada, aprendes de todo.

**E: ¿Cree que ha evolucionado la sociedad desde que era niña? En caso afirmativo ¿en qué ámbitos? ¿Los considera cambios favorables?**

H.G.: Home agora non ten nada que ver co que había antes, antes había moita miseria, agora polo menos non aquí. Antes a vida estaba no campo, cos animais, agora xa non hai máis, agora é moi difícil atopar un rapaz que non estea estudado. As escolas tamén eran diferentes porque non eran tan modernas, agora paréceme que os profesores son mellores.

**E: ¿Cree que las condiciones de vida de la mujer han cambiado a lo largo de los últimos años? En caso afirmativo ¿de qué manera?**

**H.G.:** Creo que iso é o que máis cambiou. Antes as nenas só valían para ser escravas e dar a luz, agora están todas estudadas e algunhas non queren ter fillos e creo que está moi ben. O que se facía antes era unha merda. Así, por exemplo, as rapazas case non ían á escola e os homes case sempre estudaban, entón pensaban que eran máis intelixentes, pero xa dígoche que non.

Tamén nese momento aos 20 anos unha muller xa estaba casada, no meu caso foi porque quería, pero noutros forzouse como quen di, e tamén outra cousa, unha muller non podía levar pantalóns, canta rabia me deu.

As mulleres gañaron moito nestes anos e necesitámolo, sempre houbo mulleres moi valentes, esas son as que mereceron a pena. Eu sempre fixen o que quería aínda que fose muller, non me mandó ningún home, sería bo.

**E: ¿Qué diferencias encuentra entre el estilo de vida de su juventud y el de sus hijos/as?**

**H.G.:** Ben, case cos fillos non, pero cos netos sí. Estou moi orgullosa porque os meus netos puideron ir á Universidade e iso non é para cualquiera. Iso por alí, e logo sempre tiveron moita comida, tiñan de todo e houbo momentos en que non querían nada, se o teño diante de min, as lágrimas case caerían.

**E: ¿Cómo definiría el término vejez? ¿Considera que existen mitos sobre ella?**

**H.G.:** Ser vella é algo moi bonito, porque doutro xeito significaría que estarías no outro mundo. Aproveitades para facer as túas cousas e penso, eu penso moito en cando os meus fillos eran pequenos e tamén vexo moitas fotos. Ser vello está ben, mellor iso que nada.

O que pasa é que antes as persoas cando chegaron aos 40 xa estaban moi estropeadas, polo que case se pensa que ser vello é un castigo. Pero agora non porque ser vello é estar máis tranquilo.

**E: ¿Ha pensado alguna vez en vivir en una residencia? Cuénteme que opina al respecto.**

**H.G.:** Non me gusta iso, home se fora mala e os meus fillos non me podían atender, non tería máis remedio. Sei que non teñen nada malo pero non hai mellor sitio que a túa casa. Eu creo que o meu espírito caería se non me levantase e vería as miñas galiñas, o curral, o xardín e os nenos.

**E: Olvide su edad por un momento ¿qué edad siente que tiene?**

**H.G.:** Eu me sinto de 20 anos porque como non me doe nada e fago o que quero... Ben, ás veces case non sei onde teño a cabeza, pero iso tamén me pasou cando tiña 40 anos.

Ás veces a xente di que lles gustaría ter 20 anos de novo, pero non eu, xa os vivín,

agora que os vivan os meus netos.

## ANEXO Vb: TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA “PARTICIPANTE 1 (H.G.)”.

Debido a que H.G. utiliza como lengua materna el dialecto gallego, en esta ocasión y tomando como meta facilitar la comprensión de la recogida de datos, se presenta a continuación, una traducción literal al castellano.

### BLOQUE 1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS – ver Anexo Va-

### BLOQUE 2. ÍTEMS

#### INFANCIA ( 0 – 12 AÑOS)

##### *Familia*

**E: ¿Cuál es su lugar de nacimiento? ¿Podría describir sus características? (región a la que pertenece, entorno rural o urbano, número aproximado de habitantes, ocupaciones etc.).**

**H.G.:** Nací en Pereda de Candín. Era un pueblo pequeño, no éramos muchos vecinos, hombre dependiendo del barrio, si estabas en la plaza había más vecinos, pero éramos cuatro gatos nada más, lo que pasa es que al estar cerca de Lumeras y Sorbeda había épocas en las que había más.

En Peredina lo que se hacía era trabajar en el huerto, trabajé mucho, recuerdo que cuando era niña iba con la helada que caía con un vestido a trabajar. Hombre también se andaba mucho con los animales, en mi casa había ovejas y vacas, pero sobre todo se trabajaba en el campo. Te parecerá una tontería pero me gustaba mucho ir con los animales, porque metíamos la merienda en un zurrón, recuerdo que de muy pequeña la tía nos ponía un trozo de pan untado en vino y allí iba todo el día con las ovejas y ese perro que teníamos.

**E: Describa su hogar (entorno, alrededores, vecindario, relaciones vecinales etc.). ¿Cambió durante los primeros años de la infancia de domicilio familiar? En caso afirmativo ¿por qué?**

**H.G.:** ¡Ay bonita! yo hogar casi no conocí hasta que me casé. Cuando era niña, donde me crié fue en la casa con las tías, era así pequeña y de piedra y estaba cerca del río. No había calefacción ni nada, solo dos habitaciones, una donde estaba la cocina, para que me entiendas, había una estufa y luego, la otra habitación donde dormías. Todos dormíamos juntos porque hacía frío y no había baño, si querías, lo único era ir al pajar. En ese momento los animales estaban cerca de la casa y había momentos en los que si te despistabas se te metía en la cama.

La tía M.A. tejió mucho para tener buenas mantas para taparnos, porque si no, en el invierno con la nevada que caía estabas allí. No sé, parece que ahora la gente tiene más frío, porque antes no había nada y parecía que no lo necesitabas, ahora de todo y parece que no estas cómodo con nada.

Siempre hubo mucha miseria, lo que pasa es que todos nos ayudábamos, por decirte un ejemplo, la vecina que teníamos era una vieja que ya era viuda en su momento, nos daba mucha comida a mí y a mi hermana. Una vez que el domingo, no sé qué cocinó, nos dio algo para comer y eso tenía sabor a gloria. El cura también era muy bueno con los

niños, cuando nos veía en la plaza nos daba algo, pero lo normal era dar comida, a veces, algunos daban leche si tenían, otras algo de patatas, lo que se podía. En ese momento tu casa pertenecía a todos los vecinos, allí se entraba de una casa a otra como querían.

Mujer yo cambié mucho de casa, estuve con mis padres, luego cuando murieron con mis abuelos, luego en la casa del cura, luego con las tías, en la casa con mi marido y luego aquí en Fabero, así que mira si anduve.

**E: ¿Falleció algún miembro de su unidad familiar? En caso afirmativo ¿recuerda las causas de su fallecimiento? ¿Cómo repercutió en usted y en su situación?**

H.G.: Dios mío, murieron mis padres, mi padre murió primero en Cuba. Si te digo la verdad ni sé, mis abuelos me dijeron que fue a Cuba a la guerra y que murió allí, pero nunca lo creí. Después murió mi madre, dijeron que fuera a lavar la ropa al río y enfermó, estuvo muy enferma muchos días y murió. Apenas me acuerdo de ella cuando murió.

Cuando murieron yo tenía 3 años y yo y mi hermana H.G. fuimos a vivir con mis abuelos, lo que pasa es que a mi abuelo nunca le gustó que estuviéramos allí y mi abuela nos llevó con el cura, estuvimos allí hasta que mi tía M.A. llegó a por nosotras. Era una mujer muy buena, muy buena, era hermana de mi madre y nunca se casó. Vivía sola y tuvo que salir de casa de mi abuelo porque siempre se peleaban.

**E: Cuénteme los datos que recuerde acerca de su madre (rasgos físicos, personales, o a qué se dedicaba).**

H.G.: No sé nada de mi madre, solo lo que mis tías me dijeron sobre ella. Me dijeron que era una buena mujer, muy cariñosa y trabajadora y que nos quería mucho a mí y a mi hermana. Me dijeron que era muy guapa y que tenía el pelo largo y que siempre lo tenía recogido en un moño, lo que pasa que en los últimos años ya estaba muy desmejorada. Me dijeron que no la mató aquella enfermedad, sino la muerte de mi padre, porque se querían mucho. Cuando murió tenía 24 años. Bordó muy bien, muy bien y nunca fue a la escuela porque mi abuelo nunca la dejó, solo le interesaba que dejara la casa y tener menos bocas que alimentar.

**E: Cuénteme los datos que recuerde acerca de su padre (rasgos físicos, personales, o a qué se dedicaba).**

H.G.: Tampoco recuerdo nada de mi padre. Mis tías me dijeron que tenía muy buena presencia y que tenía buen carácter, que quería mucho a mi madre. Me dijeron que cuando eran novios una vez mi padre le regaló a mi madre un ramo de flores del jardín de unos señores y que tuvo que trabajar casi tres meses para pagarlo.

La verdad que nunca pregunté mucho por mi padre, siempre pregunté más por mi madre, cuando era niña tenía mucha envidia de que mis amigas tuvieran padres y yo no, aunque mi tía nos cuidaba mucho, pero siempre me hubiera gustado tener padres.

**E: ¿Tiene hermanos/as? En caso afirmativo ¿vivió durante la infancia con ellos/as? ¿Cuántos años de diferencia existían entre ustedes? ¿Cuál era su relación? Cuénteme los datos que recuerde de ellos/as.**

H.G.: Tengo una hermana pequeña que se llama H.G., es un año más joven que yo. Hombre claro que viví con ella, cuando nuestros padres murieron siempre andábamos juntas, lo que pasa que siempre nos peleábamos. Somos iguales y lo que pasó fue que ninguna quiso dar el brazo a torcer. Nunca estuvimos muy unidas, lo cierto es que cada una estaba por su lado.

Cuando creció, se mudó a Barcelona porque se casó con un paisano que venía en las fiestas. El marido de mi hermana tenía familia en Pereda y cuando eso marchó con él. Desde que marchó hace casi 70 años no la volví a ver, no sé si tendría hijos, aunque supongo que sí. Me enteré hace 8 o 9 años de que ya murió.

**E: ¿Conoció a sus abuelos? En caso afirmativo, cuénteme que recuerda de ellos.**

H.G.: Sí, pero casi como si no los conociera. Mi abuelo era un hombre muy testarudo, solo le importaba que los hijos trabajasen y nunca los quiso estudiar. Trabajaron en el campo como todos los demás. Mi abuelo tenía a mi abuela de esclava en la casa, siempre la trataba muy mal, como si fuera un trapo ¡Esa mujer tenía mucho que soportar! Que paciencia tuvo siempre, si fuera yo en su lugar, marchaba aunque fuera con una mano delante y otra detrás.

Para mi abuelo, las mujeres no valían para nada, nada más para dar a luz, hacer la comida y lavar, era un señor con el que no se podías hablar, no me extraña que las tres hijas no lo pudiesen ver. Mi abuela si era una buena mujer, pero tenía miedo al marido.

**E: ¿Con quién se crió? ¿Qué recuerda de ellos/as?**

H.G.: Crecí con mi tía M.A. y viví con ella y con mi hermana en su casa. Gracias a ella tuve pan para comer, sino fuera por ella no sé qué sería de mí.

Era una buena mujer, muy luchadora y trabajadora, trabajaba todo el día en el campo de sus jefes, ni siquiera paraba para comer. Siempre nos trataba como si fuésemos sus hijas, no nos faltaba pan ni amor. Lo que pasa es que la tía tuvo que tener alguna enfermedad, tenía que estar enferma al nacer, porque era muy pequeña, no medía casi un metro, pero siempre miró hacia adelante.

Le gustaba mucho tejer, cantaba muy bien, esa mujer tenía buena voz y siempre nos cantaba (Cantando) “Dulce estrella de tus ojos, que andas sola...”.

Me acuerdo mucho de ella, los domingos nos daba la paga, íbamos a jugar a la plaza, nunca quiso que trabajara, dijo que tenía que aprovechar las clases que el cura nos daba, lo que pasa que como éramos muy pobres no nos quedó más remedio que ponernos a trabajar desde bien niñas.

**E: ¿Cuál era el nivel económico de su unidad familiar? ¿A qué se dedicaban?**

H.G.: Vengo de una familia pobre, mis abuelos eran pobres, mis padres eran pobres y mis tías eran pobres. Mi tía ganaba muy poco y a veces le pagaban con comida. Hubo momentos en los que no nos metíamos pan a la boca y tuvimos que ir a pedir comida a los vecinos a cambio de trabajos. Tuve la suerte de que mi tía nos diera todo a mí y a mi hermana, hubo momentos en los que no comía para dárnosla.

Después allí se trabajaba en el campo, con el ganado, no había profesión, era todo así. Después en aquella casa que tenía mi tía había poco, nada más que esa estufa, una mesa y dos sillas, también esas dos camas en las que dormíamos y un armario para poner los trapos, nada más.

**E: ¿En qué se basaba su alimentación?**

H.G.: Lo que se comía era lo que se sacaba del campo y de los animales, pan, queso que daban las ovejas, también cuando se podía algún cordero y sobre todo bebíamos mucho vino. Sobre todo el queso porque teníamos mucha oveja, cuando nos sobraba algo se cambiaba con los vecinos por otra cosa, algunos huevos por habas. El jabón se hacía con la grasa de los animales.

Al día nada más se comía una o dos veces y casi siempre por la mañana porque teníamos que coger fuerza para ir con el ganado. Pasamos mucha miseria, mucha. Después de casarme probé algo más, recuerdo una vez que A.G. llegó a casa con un conejo que le dio un pariente, ese día se lo dimos a los niños, si llegaras a ver la cara de tu padre al comer ese conejo...

**E: ¿Qué tareas desempeñada dentro del hogar? (cuidar de hermanos/as, hacer la comida, lavar la ropa, trabajar etc.).**

H.G.: Cuando era pequeña ayudé mucho a mi tía y también a mi hermana. Le hacíamos la comida para cuando llegara, también fuimos al río a lavar la ropa y cuidar de los animales.

Mi tía nunca nos dijo que hiciéramos nada, no quería que trabajásemos, pero la ayudábamos porque aquella mujer sola... Había momentos que cuando éramos mayores, cuando teníamos 9 o 10 años, cuidábamos de los hijos de un vecino que no podía andar por un accidente en el tren, daba 2 pesetas y nosotras se lo dábamos.

**E: ¿Recuerda alguna tradición familiar? ¿Se celebraban los cumpleaños o días festivos? En caso afirmativo ¿en qué consistía la celebración?**

H.G.: No había tradiciones ni aniversarios, no se celebraba nada porque no había ni tiempo ni dinero, pero todos los años íbamos a la fiesta de San Jorge. Allí bailé mucho y lo pasé muy bien con mi hermana y con mi tía. Por entonces nos reuníamos todos los vecinos en la plaza, allí bebían toda la noche.

**E: ¿Fue la religión una parte importante de su vida familiar? ¿Qué valores le transmitieron?**

H.G.: Sí, recuerdo que fuimos a todas las misas, mi tía creía mucho en Dios y le gustaba ir a ver al cura y hablar con él. Fuimos con aquel hombre porque era muy bueno con las mujeres, y en ese momento no era lo normal. Lo normal en todas las casas era ir a misa, era algo que hacía toda la gente y casi si no ibas te miraban por encima del hombro.

Después por las noches mi tía nos decía a mí y a mi hermana que teníamos que rezar y que nos arrodilláramos con un crucifijo que teníamos y reza que te reza, yo siempre le pedía al Santo que no muriera mi tía porque si no... No sé qué pasaría con nosotras.

En aquel momento, las tradiciones siempre iban en contra de las mujeres, parecía que no podíamos hacer nada, yo siempre hice lo que quería. A mí nunca me gustaron esas oraciones, pero tuve que tragar. En aquel momento los valores que se transmitía eran que los hombres trabajaban y las mujeres daban a luz y no servían para nada más, pero la tía siempre nos dijo “trabaja y ahorra dinero y no dependas de ninguna oveja”. Aquella mujer siempre tuvo razón.

### *Educación*

#### **E: ¿Acudió a la escuela? En caso negativo ¿por qué?**

H.G.: ¡Me hubiera gustado ir! Fíjate que cuando murieron mis padres, el cura fue donde mis abuelos y les dijo que se ofrecía para estudiarnos, pero mi abuelo dijo que no.

Mi pobre tía nos dejó ir a estudiar y un día fuimos con el cura, porque en ese momento el cura era el maestro en Pereda. Lo que pasa es que como yo era la más mayor tenía más responsabilidades que mi hermana y tuve que cuidar el ganado y fui a la escuela 4 días.

#### **E: ¿Cómo era la escuela? (descripción física, aulas mixtas, recuerdos de los profesores/as, estructura y normas etc.). ¿Cuánto tiempo acudió? ¿Sus hermanos/as acudieron a la escuela?**

H.G.: Bien, mira, se enseñaba en la casa del cura, aquel hombre tenía unas mesas allí y todos los niños iban allí. Había unos encerados donde escribíamos porque no había cuadernos como ahora, no tenía más que una enciclopedia y el cura nos la leía.

Al llegar había que arrodillarse y rezar, no había horarios, allí cuando llegabas tocabas en la puerta y entrabas. Lo normal era no ir todos los días porque los niños trabajaban también. No seríamos mucho, hombre según la época, cuando era época de siega no había nadie, pero recuerdo que éramos una docena o menos. Si te portabas mal o no sabías la lección el cura te daba con un palo en la mano, ese señor nos trató muy bien, era lo que se hacía en aquella época.

Después recuerdo que tenía mucho frío en esa casa, era muy grande y era el único lugar que tenía baño en todo Pereda. Había veces que nos daba pan con azúcar. También cantábamos mucho, enseñó lecciones cantando para que las aprendiéramos mejor. El cura decía un nombre y había que ponerse de pie para cantar. Recuerdo una vez que dio las provincias, lo que pasa que a mí siempre se me olvidaban y siempre fui castigada. Pero a ese hombre le gustaron mucho los niños, cuando se faltaba mucho tiempo iba a las casas a buscarnos. Mi hermana fue mucho, porque yo me ocupaba de las tareas del hogar, fue casi 3 años completos y aprendió a leer muy bien, era muy inteligente, tenía buena cabeza.

#### **E: ¿En la escuela el número de niños era igual o similar que el de las niñas? ¿Notó diferencias en la educación por sexos? En caso afirmativo ¿en qué aspectos?**

H.G.: Había más niños que niñas porque por aquel momento las mujeres no teníamos ningún valor. El cura enseñó cosas distintas, pero en la casa la educación era diferente también, a las niñas nos enseñaban a ser señoritas, a lavar y cocinar, a los hombres les

enseñaron más los trabajos.

**E: ¿Cuáles eran sus materias favoritas?**

H.G.: Lo que más me gustaba fue siempre cuando tenía que pintar, los números y las letras nunca me entraron. El cura me regaló una vez un cuaderno para pintar y eso era como un tesoro, lo cuidaba mucho y cada vez, cuando eso, pintaba. Pinté a mi madre mucho y no tuve una fotografía de ella hasta hace 5 años, pero desde que mi tía me habló de ella, yo me la imaginé.

**E: ¿Finalizó la enseñanza obligatoria? En caso negativo ¿cuáles cree que fueron los motivos?**

H.G.: No, ni siquiera aprendí a leer, en aquel momento había mucha pobreza y en las familias casi no nos podíamos permitir estudiar porque necesitaban más manos para trabajar.

Ya te digo que la tía siempre quiso que estudiáramos e hizo todo lo posible para darnos estudios, lo que pasa es que no se podía hacer. Muchas veces lo que se hizo fue que un vecino venía y pedía que dejaran a los niños trabajar con él, normalmente cuando era época de plantar o recoger. Entonces, en aquel momento, pensabas que ibas y luego resulta que no ibas.

**E: ¿Su familia le daba importancia al estudio?**

H.G.: Mi tía mucha, ella como siempre te dije, siempre que nos podía enviar mandaba ir. Creo que tenía ese deseo de estudiarnos porque ella nunca lo hizo

Una vez recuerdo que un pariente de mi padre vino y nos dijo a mí y a H.G. que fuéramos con él a Argentina para que nos estudiara allí, lo que pasa es que queríamos mucho a la tía y dijimos que no. ¡Esa mujer, mucho nos insistió en que marcháramos con él! Pero para mí la tía era como una madre y tuvimos que ayudarla.

*Amistades*

**E: ¿Tuvo amigos/as? ¿Salía a jugar con ellos/as? ¿Jugaba con niños o con niñas? ¿A qué dedicaban su tiempo?**

H.G.: Todos éramos amigos en Pereda, no éramos muchos y siempre quedábamos en un sitio para ir juntos, siempre debajo de un nogal que estaba encima de la fuente y luego de allí a veces marchábamos. En aquel momento no había teléfonos y se quedaba de un día para otro, si no se llegaba te tocaba esperar.

Todos los domingos iba a jugar a la plaza un tiempo, había una lata de sardinas, chapas y con los huesos de los corderos se jugaba. También a esconderse. Cuando era hora de merendar íbamos a preguntar a un señor que hacía pan y a veces nos daba algo. Cuando por ejemplo no podía ir, jugaba en casa con unas muñecas que hice, una vez hice una con las cáscaras de las nueces y unos palos, era mi favorita, se llamaba Isabel.

**E: ¿De niña, tuvo muchos juguetes? ¿Cómo eran? ¿Los compartía?**

H.G.: En aquel momento, a los niños no se les compraba nada. En el mejor de los casos,

si tení suerte podía conseguir alguna pelota, pero nada más.

Hice muchos juguetes con las cosas que encontré en la casa, hice muñecas con trapos, palos, hojas, latas...También hice muñecas para mi hermana y mi tía nos enseñó a hacer muy bien la ropa. Mira, te voy a contar como se hacía una muñeca, primero la cabeza con nueces o almendras, el cuerpo se ataba con un trapo con cuerda, luego las manos y las piernas con palos, y luego, pintaba la cara con carbón. Después también hubo algunas plantas que salían entre las pierdas que se parecían al arroz y con eso se jugaba a las cocinas.

**E: ¿Cuáles eran los juegos típicos de su infancia?**

H.G.: Cuando éramos niños, se jugaba niñas y niños juntos, por ejemplo, a esconderse o con la pelota, pero cuando eras más mayor solo jugabas con chicas. Se jugaba mucho a la rayuela, a saltar a la comba y con muñecas.

**E: En general ¿considera que ha vivido una infancia feliz? ¿Por qué?**

H.G.: Rubia, se te digo la verdad no

Trabajé duro y no tenía nada y aunque no me faltaba el cariño de mi tía, siempre quise tener padre y madre. Cuando era pequeña tenía mucha ilusión por aprender en la escuela, lo que pasa que no se podía hacer, entonces cuando dejé de ir perdí esa ilusión y solo quería trabajar y evitar miserias. No se tenía ni un trapo para poner los domingos y los vecinos siempre nos llamaban huérfanas, entonces...

## ADOLESCENCIA Y JUVENTUD (12 – 35 AÑOS)

### *Familia*

**E: ¿Con quién vivió durante esta etapa? ¿Sufrió algún cambio de residencia?**

H.G.: Viví con mi tía hasta que me casé, viví con ella hasta el mismo día antes de casarme.

**E: ¿Las relaciones que mantenía con sus familiares sufrieron cambios en esta etapa? En caso afirmativo ¿por qué?**

H.G.: Yo tenía muy buena relación con mi tía, nunca me puso impedimentos y me dio grandes consejos. Ahora, con mi hermana siempre me llevé muy mal, ya desde bien niña. Lo que pasa es que cuando éramos ya chicas nos peleábamos más, casi siempre peleábamos por los chicos, siempre nos gustaba el mismo. Hará 70 años que no la veo, todos los días me arrepiento de cómo fui con ella.

**E: ¿Qué esperaba de usted su familia? (continuación de sus estudios, comenzar a trabajar etc.).**

H.G.: Mi tía no quería que me casara, porque tenía miedo que me tocara un mal marido. Ella quería que encontrara unos buenos jefes, que me dieran un buen salario y buenas condiciones y trabajo, porque ella no me podía estudiar. Como siempre quise

estudiar trabajé mucho para ahorrar dinero y poder estudiar, pero unos años después me case y todo el dinero fue para mis hijos. Mi tía no quería que me casara, porque tenía miedo de que me tocara un mal hombre.

#### *Educación / Trabajo*

**E: ¿Cuáles eran sus principales virtudes y defectos?**

H.G.: Siempre fui una mujer muy luchadora, muy luchadora, muy luchadora y también muy trabajadora, pero también es cierto que siempre tuve una cabeza muy dura y cuando tenía una idea en la cabeza nadie me la sacaba.

También fui siempre muy independiente, no me gustaba depender de nadie, tengo pan porque lo gané, nadie me lo dio. Hombre, la verdad es que también tuve mal humor, yo una era chica muy orgullosa, sobre todo con mi hermana, siempre era muy exigente con ella, pero la quería mucho, me gustaría verla aunque fuera otra vez. Con el tiempo aprendí que pelear no vale para nada, pero cuando una es joven...

**E: Si le dieran la oportunidad de estudiar ¿qué le hubiera gustado hacer?**

H.G.: A mí me hubiera gustado aprender a leer y escribir de niña porque siempre me gustó que me contaran historias y cuentos, pero también para que no me engañaran. Si hubiera ido a una universidad, iría a la universidad de dibujo. Hombre, no pinto muy bien, pero si es cierto que me apasiona, parece que cuando cojo el bolígrafo se me pasan los males.

**E: ¿En esta edad comenzó a trabajar? De ser así ¿cuál era su salario? ¿Era íntegro para usted?**

H.G.: Trabajé toda la vida. Desde que recuerdo siempre cuidaba a los animales y trabajaba en el campo, también de bien pequeña ayudé a los vecinos y fui al mercado a vender. La primera vez que me pagaron fue con un trabajo cuando tenía 8 o 9 años, porque fui contratada por un hombre de Pereda para ayudarlo, me pagó 2 pesetas. Mi tía nunca quiso el dinero, dijo que lo ahorrara y que con eso compara telas para hacer vestidos e ir al baile.

#### *Amistades*

**E: ¿A qué se dedicaba? ¿En qué empleaba su tiempo libre?**

H.G.: Yo cuidaba de la casa y el trabajo. Cuando tenía un tiempo libre bailaba o pintaba con un poco de tiza que el cura nos regaló, en una losa.

**E: ¿Cómo era la relación con sus amigos/as? ¿A qué se dedicaban?**

H.G.: Estuve mucho con una amiga mía que vivía 4 casas debajo, se llamaba L. Éramos muy amigas, bailábamos mucho. Una vez no sé dónde vimos una fotografía de París y dijimos que cuando fuéramos mayores íbamos a ir juntas, lo que pasa es que se casó con un señor, bueno, señor por decir algo, que la molió a palos y la mató. En aquel momento ese era el pan de cada día, nadie se sorprendió, casi como si en vez de matar una mujer hubiera matado una mosca.

#### *Independencia y relaciones amorosas*

**E: ¿Se ha enamorado? De ser así ¿a qué edad? ¿Se ha casado con él?**

H.G.: Me enamoré cuatro veces en la vida, la primera de A.G. y las otras tres de cada uno de mis hijos. Cuando conocí a A.G. debería tener 16 años, más o menos, y cuando me casé 18 años.

**E: Cuénteme cómo se conocieron.**

H.G.: Rubia, harás que llore. Conocí a A.G. en las fiestas de Santo Tirso que es el patrón de Lumeras. Éramos 4 o 5 chicas en el baile y a mi amiga le gustaba un chico que era de allí, amigo de A.G. Yo al principio no quería nada con ninguno porque la tía siempre me avisaba.

Después vino A.G. que estaba allí con amigos y me dijo “¡Morena! ¿Bailas?” Pero no se lo puse fácil, dije que no y marché y luego volvió y me dio una flor que había allí en la romería. Estuvimos hablando mucho tiempo, en aquella época si te veían hablar con un señor sin estar casada estaba mal visto, pero... ¡A mí que me importaba!

Después vino a Pereda mucho a verme y traía con él a otro chico porque estaba cortejando a mi amiga.

Me gustó desde la primera vez que lo vi. Por aquel entonces las chicas teníamos que esperar a que el hombre nos cortejase, pero yo no esperé, le pregunté si quería ser mi novio y él me dijo que sí. Después estábamos los cuatro y pasábamos mucho tiempo en el río y allí me besó, ese hombre casi me quita la respiración.

Ese día se lo presenté a mi tía y como trabajaba para el herrero y tenía algo ahorrado, poco después nos casamos.

**E: ¿A qué edad se ha casado? Cuénteme como fue su boda.**

H.G.: Yo me casé a los 18 años. Del día de la boda hay recuerdos muy bonitos, nos casamos en Pereda el 7 de febrero de 1938, hacía un frío que pelaba y había caído una helada...

Yo no me casé con uno de esos vestidos de novia, yo me casé con un traje chaqueta - pantalón que me había hecho la tía M.A. era así medio beis medio blanco, casi no sé qué color decirte que era, pero lo que sí, es que me quedaba como un guante. Lo que pasa es que de aquella ver a una mujer en pantalón era casi como ver yo que sé, un burro volando, pero yo quise casarme en pantalones, porque yo no tengo que pedir permiso a nadie para vestirme, nunca lo hice.

De aquella no se iba como ahora, que te arreglaran el pelo, eso te lo hacías tú en el cuarto y si tenías suerte te ayudaban. Lo que sí que llevé fue el velo, llevé el velo y un ramín de flores que me había hecho.

Luego, por ejemplo, la celebración de aquella no era como las de ahora, ahí iba casi todo el pueblo a la boda, porque éramos todos parientes casi como quién dice. Además, antes se tenía mucho guaje y nos juntábamos muchos. Después invitamos a los más cercanos a comer en casa, no creas que había mucha cosa, cuatro trozos de cocido para cada uno, pero lo que no faltaba era vino. Estuvimos de fiesta toda la noche y muchos

paisanos se emborracharon.

Después cada uno marchó para su casa y fue la primera vez que dormí con A.G.

**E: ¿Disponían de trabajo y vivienda propia?**

H.G.: De aquella A.G. trabajaba para el herrero y tirábamos con eso. No ganaba mucho pero para nosotros era más que suficiente. Al día de casarnos ya fui a vivir a su casa. Vivíamos solos, hombre yo nunca quise vivir de prestado, la casa era suya, se la habían dejado sus padres en herencia. Allí viví 20 años.

**E: Cuénteme como era su marido (características físicas, personalidad, ocupación, posición económica etc.).**

H.G.: A.G. era un señor alto, tenía la espalda muy ancha y los ojos azules. Era un señor muy simpático, igual que tu padre, se sabía dónde iba. Me trató muy bien, era un señor nada machista y le gustaba mucho fumar. Lo que más me gustó de él, fue que era un señor muy cariñoso con los niños y muy trabajador.

Te voy a decir algo, cuando tu padre era pequeño, no sé, tendría 7 años, tenía un perro, a tu padre le gustaba mucho y lo cierto era que sabía su nombre, pero casi no recuerdo ahora. Un día, un señor le ofreció a A.G. casi 200 pesetas por el perro y A.G. se lo vendió, pero cuando tu padre llegó y no vio el perro comenzó a llorar, y llora que te llora. Estuvo así durante por lo menos dos días. Entonces A.G. fue a buscar al señor para pedirle el perro, pero aquel hombre era un canalla y le pidió 250 pesetas por darle otra vez el perro. Bueno, pues no va A.G. y paga por el perro.

**E: ¿Cómo fueron los primeros años de matrimonio?**

H.G.: Bueno, los primeros años los recuerdo muy bonitos, hombre es cuando más ilusiona estar casado, porque estás pensando en el marido todo el día y esperas a que llegue de trabajar. Tuve mucha suerte de que mi A.G. fuera un marido fuera de lo común, lo mismo que iba a trabajar que te hacía un guiso y de aquella los hombres no cocinaban. La soledad no duró mucho, porque casi cuando me casé quedé embarazada. Me acuerdo cuando le dije que estaba embarazada, porque casi no lo sabías hasta que parías y yo nunca fui al médico.

**E: ¿Cuántos hijos/as ha tenido? ¿Cómo se llaman? Cuénteme cómo fueron los primeros años de vida de sus hijos/as.**

H.G.: Tengo tres hijos. Los primeros años, hombre cuando eran pequeños la casa estaba muy animada, tu tío era un demonio no paraba quieto, recuerdo que la casa tenía dos pisos, debajo estaban los animales y nosotros arriba y el tío solo quería dormir con las vacas, después venía con pulgas y nos las pegó a todos.

Lo que pasa es que tampoco había mucha comida, porque esos niños trabajaron desde bien pequeños y comían como limas lo poco que teníamos. Hombre, de aquella los niños no eran un gasto, de aquella trabajaban y el único gasto era alimentarlos, pero no había nada más.

**E: Sí pudiera elegir ¿cambiaría algo de esta etapa?**

H.G.: No, no cambio nada, estuve muy contenta con mis hijos

## **EDAD ADULTA Y MADUREZ ( 35 – 65 AÑOS)**

### *Familia*

**E: ¿Siempre ha deseado ser madre? En caso negativo ¿por qué?**

H.G.: Pues mira, si te digo la verdad y ahora que son mayores no se van a enfadar, no. Pero en aquel entonces una mujer tenía que tener niños y no había medios para evitarlo. Nunca me gustaron los niños, pero a tu abuelo sí, él era un muy cariñoso. Los niños siempre querían ir con él, fue siempre muy paciente. Pero no me arrepiento de tenerlos, son lo que más quiero.

**E: ¿Qué le aportaron sus hijos y su marido?**

H.G.: Felicidad, mucha felicidad.

**E: ¿En qué condiciones ha podido criar a sus hijos? ¿Tuvo que realizar algún sacrificio?**

H.G.: Los crié en la miseria hija, no pude darles nada, ni ofrecerles nada. Nada más que un recipiente de caldo y una manta. Ellos siempre fueron muy agradecidos y nunca me pidieron nada, ni siquiera les pude estudiar. Para que fueran algún día a la escuela iba a hacer yo su trabajo, pero no siempre podía

**E: ¿Se implicaban usted y su marido de la misma forma en la crianza de los hijos?**

H.G.: Hombre, por aquel momento era una mujer la que criaba a los hijos, porque también era la que estaba en la casa. A.G. cuidó poco de ellos, era más yo. Pero ten en cuenta como son las cosas, que los niños adoraban a su padre, cuando lo veían, veían a Dios. También es cierto que el hombre nunca les dio una voz más fuerte que otra.

**E: ¿Qué valores trató de inculcarles a sus hijos/as? ¿Trataba a sus hijos/as por igual con independencia de sexo?**

H.G.: No quería otra cosa que que fueran felices, no me importaba si tenían más dinero, quería que fueran personas competentes y buena gente, especialmente buena gente, porque al final todos acabamos en el mismo sitio, pero tienes que saber respetar a la gente.

Yo los eduqué igual y su padre también, la tía era igual de competente que los hombres, lo que pasa es que la educación para las mujeres no era más que fregar ¡Pero que no me vengan a mí con ese despropósito!

**E: ¿Acudieron sus hijos a la escuela? En caso negativo ¿por qué? ¿A qué dedicaban su tiempo?**

H.G.: Dios sabe que no pude estudiarlos, mira, nada me gustaría más que eso, lo que pasó fue que éramos personas pobres y corrieron con la misma suerte que su madre, se necesitaba el trabajar en la casa. Trabajaron mucho, especialmente tu padre, casi desde que se puso de pié. Fue él el que le pagó la boda a tu tía, si no fuera por ese chico, ella aún estaba hoy sin casar. Después además tuvimos una cantina unos años y los niños tenían también que atenderlo.

**E: ¿A qué edad se independizaron sus hijos? Cuénteme cómo vivió usted esta etapa.**

H.G.: Marcharon casi los tres a la vez. La tía se casó cuando tenía 20 años, lo que pasa que siguió viviendo en la casa hasta que se casó D.G., y luego casi a la vez se casó el otro. Como las novias eran hermanas, se dijo de comprar unos terrenos en Fabero porque la mina estaba allí y como en Ancares no teníamos nada, marchamos.

Hicimos 4 casas, una para cada uno. Eso era un circo porque la primera casa que se hizo fue la mía y vivíamos todos allí primero.

**E: ¿Qué consejo le daría a alguien en acerca del cuidado de los/as hijos/as que usted haya aprendido?**

H.G.: No sé qué consejos podría darle, nada más que cuidara con amor, que les diera libertad a los niños, que si pudiera los estudiara y que aprovechara el tiempo, porque eso se va y no regresa, no regresa.

**E: ¿A qué edad falleció su marido? ¿Cuál fue la causa? Cuénteme cómo lo vivió.**

H.G.: A.G. murió casi cuando llegó a Fabero, no pasaría un año. Murió casi no supe de qué, cogió una gripe grave y como tenía una neumonía mal curada...Nunca pensé que iba a ser viuda tan pronto, era un hombre muy fuerte, no lo esperaba. Cuando murió tenía 38 ó 39 años y Antolino 5 años más, hombre era muy joven y yo casi toda la vida sola, con lo que me gustaba ese hombre... Pasaron casi 60 años.

Hombre, al principio lo pasé muy mal porque no era más que una niña. Tuve la suerte de tener a los hijos cerca, si no, no sé qué hubiera hecho. Hombre con el tiempo, la pena acabó por irse, pero siempre sentí mucha pena porque era un hombre bueno. Lo que pasa que como también mis hijos comenzaron a darme nietos, cada vez era más soportable la pena. Lo que pasa que yo también pensé en mí, yo era muy joven y tuve que aprovechar eso. Por aquel entonces casi cuando una mujer era viuda, tenía que vestirse de negro, pero yo no, yo tenía la pena por dentro, pero no por fuera.

**E: ¿Se ha vuelto a enamorar? En caso negativo ¿a qué cree que se debe? En caso afirmativo, cuénteme qué ha supuesto para usted.**

H.G.: Enamorarme no, no estuve con ningún otro hombre, porque no quise. Estuve con otro hombre que iba al baile los viernes al Hogar del Pensionista, pero no acabó la cosa bien. Tenía buena presencia, era así un hombre guapo, pero como mi A.G. ninguno.

<i>Trabajo</i>
<b><u>E:</u> ¿Trabajó durante esta etapa? ¿A qué dedicaba su tiempo?</b>
<u>H.G.:</u> Yo trabajé muy duro en el campo y con los animales, siempre viví la vida trabajando cuando los niños eran pequeños, después nada, era ama de casa. También pase muchas horas cuando cogimos la cantina.
<i>Amistades</i>
<b><u>E:</u> ¿Continuó manteniendo el contacto con sus amigos/as de la infancia? En caso negativo ¿cuál cree que fue el motivo? En caso afirmativo ¿de qué manera?</b>
<u>H.G.:</u> Antes de venir a Fabero, los veía de paso, porque como tenía que trabajar casi no había tiempo, a veces venían a ver a los niños, pero poca cosa.
<i>Salud y competencias cognitivas</i>
<b><u>E:</u> ¿Experimentó algún cambio físico significativo? (ej. pérdida de visión)</b>
<u>H.G.:</u> Hombre era más vieja, creo que antes la gente envejecía antes, porque yo cuando tenía 24 años parecía que tenía más, pero siempre como una rosa en salud, tengo que agradecerle a Dios, no, a Dios no, a mi madre por hacerme tan bien.
<b><u>E:</u> ¿Sufrió alguna enfermedad?</b>
<u>H.G.:</u> Una vez de niña una neumonía, pero nada más.

<b>VEJEZ / TERCERA EDAD ( 65 AÑOS EN ADELANTE)</b>
<i>Familia</i>
<b><u>E:</u> ¿Sufrió algún cambio de residencia? En caso afirmativo ¿cuál fue el motivo? ¿Qué supuso para usted?</b>
<u>H.G.:</u> Hace 4 años, año arriba o abajo, los hijos me dijeron de ir a vivir con ellos, yo al principio les dije que no porque al vivir unos pegando encima de otros casi no merecía la pena, lo que pasa es que al final acepté porque yo estaba ya muy sola y decaída.
<b><u>E:</u> ¿Cómo es la relación con sus hijos/as?</b>
<u>H.G.:</u> Hombre muy buena, porque aunque estaban casados, todos vivimos en la misma finca. Después de fregar el suelo los iba a ver mucho, iba un tiempo a ver a unos y luego a ver a otros.
<b><u>E:</u> ¿Tiene nietos o bisnietos? En caso afirmativo ¿los ve con frecuencia? ¿Cuál es su relación con ellos? ¿Qué cree que puede aportarles?</b>
<u>H.G.:</u> Por supuesto, tengo 8 nietos y 2 bisnietos. Casi todo mujeres. Lo que pasa es que los veo poco porque están todos estudiados y algunos están en Madrid, otros en Asturias y también los tengo por León.
Bueno, casi no sé qué puedo aportar, sabiendo que no sé nada, lo único la

experiencia, o consejo y ayudarles de cualquier forma que pueda.

#### *Amistades*

**E: ¿Continúa manteniendo el contacto con sus amigos/as? En caso afirmativo ¿de qué manera?**

H.G.: Con los de pereda no, porque la mayoría murió. Es muy triste porque compartes casi todo cuando eres niño con ellos, lo que pasa que la vida es así, tienes que aceptar las cosas como vienen. Pero hacer amigos, hice muchos amigos en el baile, también tengo muy buen trato con una vecina y pues cuando eso paso tiempo con ellos.

**E: ¿A qué dedica su tiempo? (actividades que realice ej. pintura, paseos etc.) ¿Comparte las actividades con algún miembro de su familia o amigos/as?**

H.G.: Pues mira, cuando murió A.G. me dediqué a viajar con los viajes que hay para la gente vieja. Fui a Ibiza, me gustó mucho, a Mallorca, a Tenerife fui dos veces, a Santiago, Santander, a Sevilla también fui, a Portugal, en Roma también estuve y me parece que en ningún otro lugar. Lo pasé muy bien porque iba a dar una vuelta, también había muchas cosas bonitas para ver y también hice una amiga.

También me gusta mucho caminar, voy dos veces casi siempre, hombre si llueve normalmente no voy, pero nadie me quita. No sé cuánto voy a andar, estoy aproximadamente 1 hora más o menos, pero no estoy sola, voy con los hijos.

Después también pinto algunas veces y ahora D.G. me acompaña a un colegio para aprender a leer. Voy de vez en cuando, lo que pasa que es muy difícil para mí. Llevo un tiempo y leo algo, pero poco. Hombre la verdad es que me gusta mucho ir, porque me acompaña el hijo y casi como él tampoco sabe, de esa forma aprendemos los dos. Lo que más me gusta es un libro con las letras muy grandes que me dieron los nietos, son frases bonitas. También tiene ilustraciones.

#### *Salud y competencias cognitivas*

**E: ¿Ha experimentado algún cambio físico en esta etapa? ¿Ha sufrido alguna enfermedad?**

H.G.: Hombre cada año estoy más vieja, pero estoy sin queja.

**E: ¿Considera que esta etapa como un periodo de oportunidades, en el que puede dedicar su tiempo a actividades que realmente le interesen? En caso afirmativo ¿por qué?**

H.G.: ¡Hombre! Ya te digo que sí, mira, nunca tuve tanto dinero ni tiempo. Cuando era pequeña no hice nada, lo hice todo de vieja, ahora casi no tengo tareas de casa y puedo hacer lo que quiero, la única lástima que siento es que A.G. no está aquí, pero gracias a Dios, o a quién sea, de salud estoy bien.

## ACTUALIDAD (100 AÑOS)

### *Familia*

**E:** ¿Cómo cree que es la relación con su familia? ¿Considera esta etapa como un periodo de estrechamiento de lazos?

**H.G.:** Hombre, la relación con mi familia es muy buena, muy buena. Hombre, con sus más y sus menos, pero muy buena.

Bueno, diría que sí, que estamos más juntos, ahora estoy con un hijo cada mes, también estoy más rato con los nietos y eso es siempre de agradecer. También es cierto que ahora que casi no tengo nada que hacer, aprovecho para hacer cosas con ellos, por ejemplo voy a pasear, a veces también hago algún dulce, depende. Después, tengo la suerte de que mis hijos me cuidan porque si no, no veo lo que haría ahora, hombre, me defendiendo bien, lo que pasa que vivir una sola...

### *Salud y competencias cognitivas*

**E:** ¿Cómo se encuentra actualmente? ¿Ha experimentado algún cambio físico significativo?

**H.G.:** Bueno, algunas veces me parece que me da pereza algunas cosas, así como subir escaleras o ir a caminar, lo que pasa que eso no se puede dejar porque si no llega un día que no puedes andar. Hombre, también porque estoy con los niños y eso quieras que no anima. Eso es lo único, por el resto no tengo queja, hombre tienes arrugas y tienes el pelo medio gris, pero eso no me importa porque me tiño el pelo todos los meses.

**E:** ¿Cuál cree que ha sido la clave para llegar a esta etapa en buenas condiciones físicas?

**H.G.:** Casi te diría, pero no se lo digas a nadie. Tomar vino por la mañana. Eso es mano de santo. Yo nunca me cuidaba, no tenía comida, menos iba a tener para medicamentos o lujos, pero tuve la suerte de que tengo salud y eso es lo importante.

### *Pensar sobre la vida*

**E:** ¿Cómo se ve dentro de unos años? ¿Qué planes tiene para el futuro?

**H.G.:** Me veo durante muchos años dando guerra. Hombre, también te digo que si tuviese una enfermedad prefería morir sin sufrir, pero ojo, si tengo que luchar, lucho. Muchas veces le digo a tu tía que aún quiero conocer a los tataranietos y la bisnieta solo tiene dos años.

Ahora no tengo ningún plan, lo que venga, solo quiero disfrutar del tiempo que me queda con mi familia y si puede ser, leer un poco más.

**E:** ¿Hay algo que le gustaría empezar a hacer? (ej. Aprender a leer, nadar, viajar etc.)

**H.G.:** Sí, quiero algún día hacer fotografías, porque llevo desando eso toda la vida y nunca tuve la oportunidad, quiero sacar una flor.

**E: ¿Qué lecciones de vida le gustaría pasar a la prosperidad?**

H.G.: Bueno, mira, te voy a contar algo que me gustó mucho que me leyeron unas cuantas veces en la escuela para aprender a leer, espero no equivocarme. Le diría a mis nietos que hay cinco direcciones en la vida; la primera es hacia delante, para saber dónde vas; la segunda es hacia atrás, para no olvidar de dónde vienes; la tercera, es debajo, para que nunca pises a nadie; la cuarta, era mirar para los lados para ver quién nos apoya; y arriba, porque siempre hay alguien para cuidar de ti.

**E: Sí pudiera regresar al pasado ¿cambiaría algo? En caso afirmativo ¿qué sería?**

H.G.: No, no cambio nada, aprendes de todo.

**E: ¿Cree que ha evolucionado la sociedad desde que era niña? En caso afirmativo ¿en qué ámbitos? ¿Los considera cambios favorables?**

H.G.: Hombre ahora no tiene nada que ver con lo que había antes, antes había mucha miseria, ahora por lo menos aquí no. Antes la vida estaba en el campo, con los animales, ahora ya no hay más, ahora es muy difícil encontrar un chico que no esté estudiado. Las escuelas también eran diferentes porque no eran tan modernas, ahora me parece que los profesores son mejores.

**E: ¿Cree que las condiciones de vida de la mujer han cambiado a lo largo de los últimos años? En caso afirmativo ¿de qué manera?**

H.G.: Creo que eso es lo que más cambio. Antes las niñas solo valían para ser esclavas y dar a luz, ahora están todas estudiadas y algunas no quieren tener hijos y creo que está muy bien. Lo que se hacía antes era una mierda. Así, por ejemplo, las chicas casi no iban a la escuela y los hombres casi siempre estudiaban, en aquel entonces pensaban que eran más inteligentes, pero ya te digo que no.

También en aquel momento a los 20 años una mujer ya estaba casada, en mi caso fue porque quería, pero en otros se forzaba como quién dice, y también otra cosa, una mujer no podía llevar pantalones, cuanto rabia me dio eso.

Las mujeres ganaron mucho en estos años y lo necesitábamos, siempre hubo mujeres muy valientes, esas son las que merecieron la pena. Yo siempre hice lo que quería aunque fuera mujer, no me mandó ningún hombre, estaría bueno.

**E: ¿Qué diferencias encuentra entre el estilo de vida de su juventud y el de sus hijos/as?**

H.G.: Bueno, casi con los hijos no, pero con los nietos sí. Estoy muy orgullosa porque mis nietos pudieron ir a la Universidad y eso no es para cualquiera. Eso por ahí, y luego siempre tuvieron mucha comida, tenían de todo y hubo momentos en los que no querían nada, si lo tengo yo delante, casi se me caerían las lágrimas.

**E: ¿Cómo definiría el término vejez? ¿Considera que existen mitos sobre ella?**

H.G.: Ser vieja es algo muy bonito, porque sino eso querría decir que estaría en el

otro mundo. Aprovechas para hacer tus cosas y pensar, yo pienso mucho en cuando mis hijos eran pequeños y también veo mucha foto. Ser viejo está bien, mejor eso que nada.

Lo que pasa es que antes la gente cuando llegaba a los 40 ya estaba muy estropeado, entonces casi se piensa que ser viejo es un castigo. Pero ahora no porque ser viejo es estar más tranquilo.

**E: ¿Ha pensado alguna vez en vivir en una residencia? Cuénteme que opina al respecto.**

H.G.: A mí eso no me gusta, hombre si estuviera mala y mis hijos no me pudieran atender no me quedaría más remedio. Ya sé que no tienen nada de malo pero no hay mejor sitio que tu casa. Yo creo que se me caería el espíritu si no me levantara y viera mis gallinas, el corral, el huerto y a los hijos.

**E: Olvide su edad por un momento ¿qué edad siente que tiene?**

H.G.: Yo me siento de 20 años porque como no me duele nada y hago lo que quiero... Bueno, algunas veces casi no se donde tengo la cabeza, pero eso también me pasaba con 40 años.

A veces la gente dice que le volvería a gustar tener 20 años, pero a mí no, yo ya los viví, ahora que los vivan mis nietos.

## ANEXO VI: TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA “PARTICIPANTE 2 (D.G.)”.

A continuación se presenta la transcripción literal de la entrevista en profundidad realizada a D.G.

Los códigos de identificación pregunta – respuesta, representan a la entrevistadora con la letra “E” y a la persona entrevistada con el sistema de identificación utilizado hasta el momento, “D.G”.

### BLOQUE 1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Las informaciones obtenidas se encuentran sintetizadas en el siguiente cuadro – ver Tabla 8-.

**Tabla 8. Datos sociodemográficos**

Características sociodemográficas de la persona entrevistada	Código de identificación: D.G.
	Fecha de nacimiento: 01/05/1945
	Edad actual: 76 años
	Estado civil: casado
Lugares de residencia de la persona entrevistada	Lugar de nacimiento: Pereda de Ancares ( León)
	Lugar de residencia: Fabero del Bierzo ( León)
	Entorno: rural.
Relación	Relación con la entrevistadora: padre
	Relación con H.G.: hijo
Datos relativos al proceso de recogida de información	Fecha de la entrevista: 01/03/2020
	Hora de aplicación: 11:30 horas
	Duración de la entrevista: 57 minutos
	Lugar de la entrevista: domicilio familiar
	Número de personas presentes durante la entrevista: 2
	Observaciones: destacar la colaboración de D.G. y el esfuerzo realizado para “ponerse en el lugar” de otra persona, en este caso de H.G.

*Fuente:* Elaboración Propia

## BLOQUE 2. ÍTEMS

### INFANCIA (0 – 12 AÑOS)

#### *Familia*

**E: Describa su hogar y lugar de nacimiento (región a la que pertenece, entorno rural o urbano, número aproximado de habitantes y ocupaciones, alrededores, vecindario, relaciones vecinales etc.).**

D.G.: La tierra donde yo me crié fue el Puerto de Ancares, pero no tiene puerto eh, es una manera de decirlo. Ya de aquella no tenía nada, ahora menos, no sé cuántos habitantes tendría, pero no llegaría a los 200, ahora debe andar por los 40, paisano arriba, paisano abajo, si no me equivoco.

Hombre haber había de todo, había gente que se dedicaba a la huerta, eso lo que más, también como había mucho castaño por ahí mucha gente cogía las castañas y luego las vendía por los pueblos, o se iba mucho de pastor con las ovejas y las vacas y después también, había una escuelina así pequeña, una iglesia y bueno, la cantina.

De aquella lo que pasaba era que a los guajes los criaban todos los del pueblo, lo mismo ibas un día a dormir a casa de la vecina, como los guajes de la vecina dormían en tu casa.

**E: ¿Le comentó alguna vez H.G. aspectos de su infancia?**

D.G.: Hombre claro, hablaba mucho de su tía M.A. y de sus padres, que cosa tan curiosa que sin conocerlos casi siempre hablara tanto de ellos, eso le debió quedar marcado a la mujer. Ella criar se crió con su tía y con su hermana, lo que pasa que con la hermana no se llevó ¡Qué diferencia hubo de ella que se crió de un lado a otro! Y yo que me crié como quien dice en una casa sola. Yo poco conocí a M.A. pero cuando la vieja habla de ella se le saltan las lágrimas, aquella paisana debía ser muy noble.

**E: Hábleme acerca de los datos que recuerde sobre su madre (rasgos físicos, personales, o a qué se dedicaba).**

D.G.: Hombre pues la vieja siempre fue así una paisana muy guerrera, con mucho carácter, como no hicieras lo que pedía te metía un rapapolvo que te dejaba en el sitio, pero también era una paisana muy sacrificada y muy cariñosa, estaba todo el día besándonos desde por la mañana a la noche, ya a lo último salía algo pesado tanto beso.

A ver físicamente pues siempre estuvo como un palo, llevaba el pelo largo con dos ganchos así de los lados y una bata siempre azul, yo siempre me acuerdo de verla con aquella bata que tenía. Fue una paisana que también siempre trabajó mucho el huerto, dejó allí el lomo, desde que casi amanecía ya marchaba para allí.

**E: Hábleme acerca de los datos que recuerde sobre su padre (rasgos físicos, personales, o a qué se dedicaba.).**

D.G.: Del viejo poco tengo que decir también, era un paisano grande pero yo no sé a quién debí salir porque él tenía pelo y era bien alto y yo salí calvo y pequeño. Dedicar, se dedicaba al huerto como todos y a veces le hacía algún trabajo al herrero. Lo que sí era, era un paisano que siempre andaba contando chistes, sabía muchísimos aquel

paisano.

**E: ¿Sus padres lo trataban igual que a sus hermanos, encomendándoles las mismas tareas sin distinción de sexo?**

**D.G.:** ¡Hombre y entonces! En esa casa se hacía todos lo mismo, para lo que valía uno valía otro, otra cosa es que uno no pudiera hacer un esfuerzo, entonces eso lo hacía el que pudiera, pero allí se hacía para todos lo mismo.

**E: ¿Conoció a sus abuelos o tíos? ¿Recuerda algún dato que su madre le transmitiera arca de ellos? (ej. gustos, aficiones u ocupación).**

**D.G.:** Yo no, ella sí, la vieja quedó huérfana cuando era una niña. A la única que conocí fue a una tía que tenía la vieja y a la hermana, a nadie más, pero las vi muy poco porque una murió al poco ser yo guaje y la otra marchó a Barcelona.

**E: ¿Cómo describiría usted la relación que mantenían sus padres? (ej. relaciones afectivas).**

**D.G.:** A ver de aquella yo creo que las personas eran menos cariñosas, aunque también te digo que los viejos siempre se trataron muy bien, pero no era como ahora, ahora se está todo el día besando uno con la mujer o se va por ahí de la mano, pero ellos que yo recuerde no.

**E: ¿Sus padres pasaban mucho tiempo en casa?**

**D.G.:** La vieja más, porque normalmente cocinaba ella, aunque si ella tenía algo que hacer pues cocinaba yo o quien fuese, el viejo andaba más por ahí.

**E: ¿Realizó alguna vez actividades de ocio junto a su familia? (ej. vacaciones, practicar deportes etc.) En caso negativo ¿a qué razón cree que se debe?**

**D.G.:** Vas buena, yo no fui nunca de vacaciones, ni a día de hoy con 75 años casi que tengo. Cuando yo era un guaje lo único el día de la fiesta y poco más. Dónde íbamos a ir si no teníamos ni un duro...

**E: ¿Cuál era el nivel económico de su unidad familiar?**

**D.G.:** Estábamos casi como quién dice en la indigencia, comida había pero poca y no teníamos casi ni ropa, cuando a uno se le rompía un pantalón en vez de comprar uno nuevo se ponían remiendos al viejo y así ibas tirando. Fíjate, no teníamos nada y eso que los viejos trabajaban como condenados, pero nada.

**E: ¿En qué se basaba su alimentación?**

**D.G.:** Pues en lo que se sembraba y lo que se mataba para comer, otra cosa no había, no probé ni un yogurt hasta que trabajé en la mina.

**E: ¿Qué tareas desempeñada dentro del hogar? (ej. cuidar de hermanos/as, hacer la comida, lavar la ropa, trabajar etc.).**

**D.G.:** De todo, lo que mandaran, pero yo sobre todo iba mucho a la siega, de pastor y a

pañar castañas, porque teníamos unos castaños que nos había dejado la tía de la vieja.

**E: ¿Recuerda alguna tradición familiar? ¿Se celebraban los cumpleaños o días festivos? En caso afirmativo ¿en qué consistía la celebración?**

D.G.: Tradición yo no recuerdo ninguna, lo único ir al baile el día de Santo Tirso y luego cuando era un cumpleaños pues la vieja nos hacía así algún guiso especial, o lo que fuera, o nos hacía así algún muñeco.

**E: ¿Fue la religión una parte importante de su vida familiar? ¿Qué valores le transmitieron?**

D.G.: Ir se iba a misa pero poco, a nosotros los viejos siempre nos dijeron que había que respetar a la otra gente y si se podía ayudar se ayudaba. Tu tío siempre andaba peleado con todos los guajes del pueblo y cuando era por culpa de él la vieja se ponía con él como una furia, metía miedo, echaba humo por las orejas.

**E: En general ¿cómo considera que fue el estilo educativo que le proporcionaron sus padres? ¿Considera que sus padres fueron autoritarios? En caso afirmativo ¿por qué?**

D.G.: Hombre que te voy a decir yo, para mi fueron muy buenos padres, no nos pegaban y por aquella ya era un logro, tampoco nos ponían mucho trabajo, lo que pasa que teníamos todos que colaborar. Ellos trabajaron como burras para sacarnos a delante y eso es lo que hay que ver.

#### *Educación*

**E: ¿Acudió a la escuela? En caso negativo ¿por qué?**

D.G.: Iría en total un mes a la escuela. No pude ir porque tenía que ir de pastor o trabajar, bueno no fui yo ni nadie, la que más fue, fue tu tía, pero poco también.

**E: ¿Su familia le daba importancia al estudio? En caso negativo ¿a qué de daba importancia?**

D.G.: El viejo no tanto, pero la vieja muchísima. Para la vieja era lo más importante, pero a nosotros nos pasó como a ella que tuvimos que trabajar y mira que ella siempre que podía nos obligaba a ir, pero claro, antes que el estudiar era el comer... Se dio así la historia.

#### *Amistades*

**E: ¿Tuvo muchos/as amigos/as de pequeño? ¿A qué dedicaba su tiempo?**

D.G.: Yo me llevaba con todos los guajes del pueblo, así de más pequeños jugábamos mucho a la pelota, era lo que más me gustaba a mí y con un perro que teníamos que se llamaba Moro también se jugaba, luego las guajas jugaban más con las muñecas o a saltar a la cuerda.

**E: ¿Sus padres consideraban el juego como algo importante? En caso negativo ¿a qué cree que se debe?**

D.G.: No te creas... Hombre dejar nos dejaban jugar, pero de aquella picaba más el

hambre.

**E:** ¿Sus padres poseían vida social fuera del marco familiar? (ej. reuniones con amigos etc.).

**D.G.:** ¿Los viejos? No, ellos de casa a la huerta y de la huerta a casa como quien dice. Yo por lo menos nunca los vi ir por ahí a ningún sitio con ningún amigo, hombre, en la cantina hablaban con la gente pero fuera de ahí, nada.

**E:** ¿Considera que ha vivido una infancia feliz? ¿Por qué?

**D.G.:** Muy muy feliz, me acuerdo yo de cuando corría por aquellas montañas o iba con las ovejas, tener no tenía nada pero era más feliz que un ocho. También la vieja y el viejo siempre fueron muy buenos y eso pues quieras que no...

## ADOLESCENCIA Y JUVENTUD (12 – 35 AÑOS)

### *Familia*

**E:** ¿Con quién vivió durante esta etapa?

**D.G.:** Viví con los viejos en Ancares y luego ya en Fabero. Tuve la suerte de criarme con mis hermanos porque yo sé que a mi madre siempre le pesó ser tan cabeza dura con su hermana, es algo que tiene grabado.

**E:** ¿Falleció algún miembro de su unidad familiar? En caso afirmativo ¿recuerda las causas de su fallecimiento? ¿Cómo repercutió en usted y en su familia?

**D.G.:** Murió el viejo cuando yo no tendría ni 20 años, murió porque se puso malo y él era muy cabezón y no quería ir al médico. El hombre ya estaba delicado porque de chaval ya había estado malo, entonces se le complicó la historia, cogió una infección y machó.

La verdad sea dicha que la que más afectada quedó fue la vieja, porque los demás ya estábamos todos casi como quien dice a nuestras cosas y ella quedó sola, era muy joven. Lo pasó muy mal la mujer, muy mal muy mal, nada más hacía que llorar, pero bueno, es normal y nada, ella quiso seguir viviendo en su casa ahí sola, pues ahí estuvo hasta hará escasos 5 años.

**E:** ¿Las relaciones que mantenía con sus padres sufrieron algún cambio? En caso afirmativo ¿por qué?

**D.G.:** No, se podría decir que no, más o menos no hubo así ninguna cosa a destacar. Hombre después de casado ya pues la cosa cambiaba ¿no?, pero a la vieja siempre la vi mucho

**E:** ¿Qué esperaba de usted su familia? (Continuación de sus estudios, comenzar a trabajar etc.)

**D.G.:** A ver pues de mí, digo yo que esperarían lo que se esperaba de aquella, casi que

casara, que tuviera hijos y que trabajara.

#### *Educación/ Trabajo*

**E: ¿Sus padres les ofrecieron las mismas oportunidades educativas todos los/as hermanos/as por igual?**

D.G.: Sí, bueno más o menos tuvimos todos las mismas oportunidades, los paisanos fuimos dos días a la escuela y tu tía fue algo más, ella para trabajar la huerta era peor sabes, pues fue, pero tampoco mucho más. Hombre yo sé que si los viejos hubieran podido nos hubieran mandado a todos a la escuela, pero hubo que conformarse así.

**E: ¿Trabajó en esta etapa? De ser así ¿cuál era su salario? ¿Era íntegro para usted?**

D.G.: Que yo recuerde, yo llevo trabajando toda la vida, desde guaje, casi fui como quien dice un niño explotado, porque cualquier trabajín que saliera allí íbamos. Allí se hacía de todo, allí se picaba, se cuidaba el ganado, se ayudaba a los vecinos, se iba a la siega, a la cosecha a, a la cantina, a todo lo que pillaras. Encima dar te daban poco, a mí no me daban nada, se lo daban todo al viejo por nosotros. Eso cuando estábamos en Ancares, luego en Fabero ya fui minero y ganaba bien.

#### *Amistades*

**E: ¿Disponía de tiempo libre? En caso negativo ¿por qué? En caso afirmativo ¿a qué se dedicaba?**

D.G.: A ver amigos tenía muchos, los veía algunas veces porque ellos también tenían que trabajar si querían comer, lo que pasa que cuando ya fui más mayor pues tuve que trabajar bastante más y tampoco es que tuviera tampoco mucho tiempo para andar por ahí de pingo. Más tarde ya cuando uno se casa pasa más tiempo con la paisana.

Claro está que si comparo cuando yo fui chaval con cuando lo fue la vieja pues ahí ya te digo yo que la cosa cambia. Ella siempre dijo que disfrutó poco de la juventud porque había mucho que hacer en casa, pero para pintar un poco siempre.

#### *Independencia y relaciones amorosas*

**E: ¿Sus padres alguna vez les comentaron cómo se conocieron?**

D.G.: Hombre esa historia la sé al dedillo, fue en un baile, que el viejo le pidió de bailar y la vieja le dijo que no. Mi madre siempre nos contó que aquello fue amor casi como quien dice a primera vista, eso sí, no hay ni una sola foto de la boda, pero lo contó tantas veces que casi ya es como si uno estuviera allí.

**E: ¿Considera que se inculcaban los mismos valores a hombres y mujeres acerca de las relaciones amorosas?**

D.G.: De normal no, a los hombres se los educaba para ser ya otro tipo de personas y para hacer otras cosas, a la mujer más así a tareas como cocinar, planchar...Incluso aunque te parezca mentira en la escuela. Pero yo no sé, los viejos debieron ser muy hippies porque en casa de ellos se enseñó lo mismo a unos que a otros y tu tía jugaba igual al balón con nosotros y nunca nadie le dijo nada. Para ellos lo que tenía mucha importancia era que uno fuera honrado, podías ser pobre, eso no te lo quitaba nadie,

pero si eras honrado, amigo, la cosa cambiaba.

**E: Tras su matrimonio ¿cambió de residencia? Cuénteme como afecto a sus padres y hermanos/as.**

**D.G.:** Sí, vinimos todos para aquí y mientras se hacían las casas pues se vivía en casa con los viejos, luego ya a medida que se iban haciendo pues cada mochuelo a su olivo, hombre, nosotros decidimos vivir todos juntos porque ya desde guajes siempre juntos, daba pena separarse. Salió todo niquelado.

## **EDAD ADULTA Y MADUREZ (35 -65 AÑOS)**

### *Familia*

**E: ¿Qué relación mantenía con su madre y hermanos/as? ¿Se veían con frecuencia?**

**D.G.:** Muy buena porque al estar todos juntos pues oye, compartes toda la vida casi, además así también crecieron juntos los chavales de cada uno.

**E: ¿Considera distinta la relación que mantenían sus padres a la que mantiene usted con su mujer? En caso afirmativo ¿en qué aspectos?**

**D.G.:** Hombre no tiene nada que ver, porque de aquella mis viejos no hacían nada más que trabajar, no había ni tiempo para casi estar uno con el otro, hombre yo tampoco es que haga mucha cosa que ya llevamos más de cuarenta años casados y todavía no fuimos de vacaciones, pero bueno, ya es distinto, porque ya fuimos a restaurantes, fuimos una vez a Portugal con los guajes, a Madrid. Una vez estuvimos en la playa de Gijón, íbamos mucho a pescar, vamos todos los sábados de compras juntos, entonces sabes, la cosa ya cambió, porque ellos es que no hacían nada, pero nada de nada.

**E: ¿Trató de inculcarles a sus hijos/as los mismos valores que le transmitieron a usted? En caso negativo ¿por qué?**

**D.G.:** Yo tengo tres hijos. Hombre antes se hablaba mucho del respetar, yo a mis hijos también quise enseñarles eso, pero también otras cosas, a mí siempre me gustó mucho andar con los animales y traté de enseñárselo también, que respetaran también el campo y que nunca se metieran con nadie, que no robaran y que fueran educados, aunque no supieran nada, pero que trataran a la gente con educación.

Yo creo que los chavales míos al criarse también rodeados de animales y huerta pues les sirvió mucho para conocer de que iba la vida, aunque luego marcharon todos fuera, pero bueno, yo creo que esto de aquí también está muy bien, a mí me encanta.

**E: ¿Recibió algún consejo de parte de su madre acerca del cuidado de sus hijos/as? ¿Qué supuso para usted.**

**D.G.:** Pues no, y a mí me parece que ese fue el mejor consejo, porque hicimos como nos pareció.

**E: ¿Qué diferencias encuentra entre su infancia y la de sus hijos?**

D.G.: ¡Una barbaridad! Ya aunque nada más sea por la comida, aquí a los chavales míos nunca les faltó de nada, tuvieron siempre comida la que quisieron, en casa había chorizo, lomo, jamón, salchichón, queso, botillo, tomate, pimiento, habas, huevos caseros, de todo. En casa tampoco nunca les faltó de nada, tuvieron ropa y juguetes a montón.

Luego yo estudié a todos los chavales, fueron los tres a la universidad y salían a la fiesta, entraban y salían como quisieron, yo en casa pocas normas se pusieron y tuvimos suerte porque no salieron nada torcidos, tuvieron siempre libertad a aburrir. Tampoco nunca se les pidió que trabajaran, eso no.

Ellos en casa tampoco hacían mucho, yo nunca vi a la mayor asomarse al gallinero, al chaval y a la pequeña sí que les gusta mucho andar con los animales pero a la otra ni aunque le paguen, como para mandarla ponerse a picar.

**E: ¿Acudieron sus hijos/ a la escuela? ¿Qué importancia tenía para usted su educación?**

D.G.: Fueron al parvulitos, al colegio, al instituto y hasta a la universidad, el mayor tiene dos carreras aunque ahora se hizo policía, la mediana es abogada y ahora está estudiando la pequeña. La pequeña al colegio fue poco porque estuvo mala de pequeña y estuvo en esas aulas que hay en los hospitales pero luego al instituto si fue.

Hombre la educación hoy es fundamental, hoy un chaval que no esté estudiado no tiene nada que hacer, yo para mi parecer lo mejor que pude hacer fue estudiarlos.

*Trabajo*

**E: ¿Trabajó usted durante esta etapa? ¿Y su mujer?**

D.G.: Yo trabajé en la mina hasta que me prejubilé a los 51 años cuando me nació la pequeña. La paisana en casa.

**E: ¿Su familia, en especial su madre le ayudó en la crianza de sus hijos/as mientras usted trabajaba?**

D.G.: De normal no, ella nada más me cuidó a una chavala cuando nació la pequeña porque tuvimos que irnos con ella a vivir a Madrid una temporada, entonces la vieja me cuidó a la chavala, pero luego cuando volvimos ya nada. Hombre que quieres que te diga, aunque ella veía a los nietos todos los días me hizo un favor cuidándome la chavala, porque si no de aquella no sé...

*Amistades*

**E: ¿Realizaba actividades de ocio junto a sus amigos? En caso afirmativo ¿cuáles? ¿Considera distintas sus relaciones sociales de las que mantenían sus padres?**

D.G.: Desde que me retiré voy todos los días después de comer a jugar la partida y ahí estamos toda la tarde, también hay veces que vamos dar un paseo, depende del día. Cuando era más chaval también íbamos mucho a los festejos. Hombre la verdad sea

dicha, yo nunca vi a mi padre ir por ahí con los amigos y a mi madre cuando yo era guaje menos.

**E:** ¿Experimentó algún cambio en la actitud de su madre tras la muerte de su padre en cuanto a las relaciones sociales? (ej. mayores salidas con sus amigas, comienzo de nuevas actividades etc.).

**D.G.:** Hombre a la vieja le quedó una paguina muy curiosa, entonces para ella sola le sobraba, aprovechó y fue mucho de viaje con los jubilados, fueron a muchísimos sitios. Después también a la mujer se le juntó el morir mi padre con el que nosotros marcháramos de casa, entonces tenía mucho tiempo sola. Se hizo alguna amiga y empezó a ir al baile. Aunque suene así mal yo creo que el estar sola le vino muy bien, porque tuvo la oportunidad de hacer cosas que antes no podía. Ella atendía su casa muy bien y se hizo a vivir sola rápido.

*Salud y competencias cognitivas*

**E:** ¿Durante esta etapa su madre padeció alguna enfermedad? En caso afirmativo ¿cuál? ¿Cómo le afectó?

**D.G.:** A ver algún catarro cogió la mujer, pero cuando eso íbamos y le ayudábamos a prender la cocina, o a hacer la comida, pero nada más, ella siempre fue muy resuelta.

## **VEJEZ / TERCERA EDAD ( 65 AÑOS EN ADELANTE)**

*Familia*

**E:** ¿Cómo era la relación con su madre?

**D.G.:** La relación pues es buena, como una madre y un hijo normal, ella hacía sus cosas, yo las mías y nos visitábamos de vez en cuando, todo bien.

**E:** ¿Cuál es la relación que mantiene su madre con sus nietos/as y bisnietos?

**D.G.:** Ella tiene pasión por los nietos, eso sí que no le falla, todos los días cuando aún vivía sola y sabía que venían los chavales de visita, se plantaba en casa como un espuni. Le gustaba mucho hablar con ellos y que le contaran como les iba por la capital.

*Amistades*

**E:** ¿Su madre realiza actividades de ocio con sus amigos/as? En caso negativo ¿a qué cree que se debe? En caso afirmativo ¿cuáles?

**D.G.:** ¡SI! Ya te digo que ella va al baile, vuelve, sale y entra como quiere casi, queda mucho así con una vecina que tiene para tomar café o cosas así, la verdad que a ella le gusta mucho ir por ahí con las amigas.

*Salud y competencias cognitivas*

**E:** ¿Observó algún síntoma de deterioro físico y/o emocional en ella? En caso afirmativo ¿qué medidas tomó al respecto?

D.G.: Físico no, así de ánimo hará unos años que ya se encontraba peor la mujer, porque oye es normal, ella ahí sola...Porque la casa tiene dos pisos y en el de arriba tiene las habitaciones, entonces claro, ella para ella sola casi no cocinaba, tu ibas allí y veías que solo comía leche con galletas por no cocinar, entonces claro, ya fue cuando se le dijo de que viniera a vivir con nosotros porque eso así no podía quedar.

## ACTUALIDAD (100 AÑOS)

### *Familia*

**E: ¿Su madre actualmente vive sola? En caso negativo ¿por qué? ¿Ha cambiado de residencia? Cómo cree que afecto a ella este cambio.**

D.G.: La vieja vive desde hace más o menos 5 años, un mes con cada hijo, porque ya te digo que la mujer por no cocinar pasaba sin comer y no era porque no pudiera, pero se conoce que no tenía ganas.

Cuando se lo dijimos al principio decía que no, que ella no quería molestar, pero ya te aseguro yo que se puso más contenta que otro poco. El primer mes que vino a mí casa pues se la veía así como cohibida, pero ahora ya anda como Pedro por su casa. La verdad que hicimos bien porque cuando eso, una persona se acaba apagando y la vieja aún está muy bien, era una pena que porque estuviera ella sola a lo mejor enfermara o lo que sea.

**E: ¿Considera esta etapa como un periodo de estrechamiento de lazos?**

D.G.: Hombre pues yo diría que sí, porque ella lata no da ninguna, a ella se le da todo hecho pero si un día quiere hacer ella así alguna tarta o lo que sea pues se le deja que haga lo que quiera.

También si piensas un poco las cosas, ella ya va muy mayor entonces oye si puedo aprovechar el tiempo con ella pues mejor que mejor, además a ella presta mucho estar con los nietos.

**E: ¿Realiza alguna actividad de ocio con su madre? Cuénteme acerca de ello.**

D.G.: Con ella doy mucho paseo, mira, damos uno por la mañana así sobre las 11:00h cuando ya no hace tanto frío y otro sobre las 6 o 7 de la tarde antes de que se haga muy de noche, subimos por una cuesta y ella sube a buen trote y sin bastón ni nada.

También la llevo los viernes al baile, la llevo más o menos sobre las 9 de la noche en coche y la dejo ahí en el Hogar del Pensionista, luego aproximadamente sobre las 12:00h o 12:30h la recojo. Y luego ya ahora desde un año aquí va a un curso que dan de aprender a leer, yo voy con ella y practico un poco también, que bueno, saber leer sé pero no te creas que muy allá tampoco.

*Salud y competencias cognoscitivas*

**E: ¿Cómo se encuentra su madre actualmente? ¿Ha experimentado algún cambio físico significativo?**

D.G.: Ella de salud muy bien, pero ya va algo más torpe, duerme poco ya la mujer y a veces ya escucha un poco mal, para sus años está muy bien.

**E: ¿Ha experimentado algún cambio en la personalidad de su madre desde que ésta era joven hasta ahora? (ej. antes era más impulsiva).**

D.G.: De eso nada, ella siempre fue una mujer de carácter y ahora igual.

**E: ¿Cómo la ve dentro de unos años?**

D.G.: A ver hay que ser realistas, la vieja ya es una paisana muy mayor, yo tengo presente de que toda la vida no va a durar, pero yo como no le dé algo o lo que sea, yo la veo aquí de huésped muchos años más perfectamente.

**E: ¿Cómo cree que pueda afrontar alguna enfermedad? (ej. con espíritu de superación) y usted ¿cómo cree que lo afrontaría?**

D.G.: Eso ya es gallo de otro cantar, ahí ya me pillas porque al ser una mujer que nunca se encontró enferma no sabría decirte. Así por ella diría que iba a tirar hasta el final, pero...

*Pensar sobre la vida*

**E: ¿Cómo definiría usted el término vejez? ¿La considera una etapa de oportunidades y desarrollo?**

D.G.: Pues para mí ser viejo es otra etapa más, hombre me gustaría tener el pelo de cuando tenía 20 años, pero yo estoy muy contento. Mira, yo me levanto por la mañana sobre las 11 más o menos, desayuno tranquilamente, voy a dar el paseo, luego si la patrona manda ir de compras voy y si no pues en casa. Después se come y luego a jugar la partida, cuando vengo doy otro paseílo y a cenar y a la cama. Así que como ves tengo todo el tiempo del mundo, hago lo que quiero, tengo dinero, tengo a la mujer, casi no se puede pedir nada más, porque cuando eres joven parece que vives agobiado, pero ahora nada, todo remanso.

**E: ¿Cuál es su opinión de las residencias de ancianos? Si su madre lo necesitara ¿valoraría esta opción? Hábleme acerca de ello.**

D.G.: Pues mira, si te digo la verdad a mí no me gustaría ir, ya se yo que ahora están muy bien y que la gente está muy atendida, pero yo si la vieja se pone mala la atendemos en casa o llamamos a alguien para que la atienda en casa, por lo menos a mí me gustaría más así, porque hombre la vieja si la llevas fuera va a extrañar. Hombre en el caso de que no se pueda pues otro remedio no hay, pero casi como la última opción.

**E: ¿Cree que su madre es un ejemplo de envejecimiento activo y saludable? ¿La considera una fuente de sabiduría?**

D.G.: Hombre ya te digo yo que es buen ejemplo, es que una paisana que esté así con

esa edad manda timba. Ella se cuida mucho no pienses tú que no, ella su comida bien sana, sus paseos todos los días, y la peluquería de vez cuando no se la quita nadie. Y bien que hace, para eso estuvo trabajando toda la vida.

Luego pues de lo otro, ella consejos da pocos, a ella no le gusta entrometerse, pero cuando abre la boca solo dice verdades, porque es una paisana que siempre fue muy honrada y muy noble.

**E: ¿Considera que su madre rompe con la visión tradicional de la vejez? En caso afirmativo ¿por qué?**

D.G: Antes cuando pensabas en un viejo ya pesabas en uno de 50 años, ahora casi hasta los 90 se puede vivir perfectamente. Yo a mi madre no la veo vieja, la veo vieja de cara pero ella tiene un espíritu que ya quisieran muchas chavalas y eso es en mi opinión, lo que yo creo que hace a uno conservarse bien.

**E: ¿Cuál cree que ha sido el principal legado que le ha dejado a usted y a sus hijos/as?**

D.G.: Pues yo creo que lo más importante es que nos ha dado una lección de vida a todos.

## ANEXO VII: TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA “PARTICIPANTE 3 (F.M.)”.

Se expone en líneas posteriores la transcripción literal de la entrevista en profundidad realizada a F.M.

El sistema de identificación utilizado para los códigos pregunta – respuesta, sustituyen a la entrevistadora con la letra “E” y a la persona entrevistada con su alegoría correspondiente, “F.M.”

### BLOQUE 1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Para organizar la información, se detalla a continuación a modo de tabla - resumen los datos más relevantes – ver Tabla 9-.

**Tabla 9. Datos sociodemográficos**

Características sociodemográficas de la persona entrevistada	Código de identificación: F.M.
	Fecha de nacimiento: 10 /08 /1936
	Edad actual: 84 años
	Estado civil: viuda
Lugares de residencia de la persona entrevistada	Lugar de nacimiento: Cabañas Raras ( León)
	Lugar de residencia: Fabero del Bierzo ( León)
	Entorno: rural.
Relación	Relación con la entrevistadora: conocida
	Relación con H.G.: amistad
Datos relativos al proceso de recogida de información	Fecha de la entrevista: 02/03/2020
	Hora de aplicación: 16:00 horas
	Duración de la entrevista: 32 minutos
	Lugar de la entrevista: domicilio familiar
	Número de personas presentes durante la entrevista: 2
	Observaciones: desde el primer momento que se solicitó su cooperación F.M. no mostró ningún tipo de reticencia a la hora de participar, mostrando gran entusiasmo por la situación.

*Fuente:* Elaboración Propia

## BLOQUE 2.ÍTEMS

### VEJEZ/ TERCERA EDAD ( 65 AÑOS EN ADELANTE)

#### *Familia*

**E: ¿Cómo conoció a H.G.? Cuénteme sobre el tema.**

F.M.: Pues la conocí cuando vine a vivir a Fabero, porque mi hijo vino a trabajar en el cielo abierto. Nosotros éramos de Cabañas, pero como me dio un infarto no me quedó de otra que venir con él y como éramos vecinas, y yo paseaba mucho porque el doctor me mandó, un día la encontré.

**E: ¿Conoce a los hijos/as de H.G.? En caso afirmativo, ¿cómo describiría su relación?**

F.M.: Claro, viven casi todos juntos. Cada uno sabe lo que pasa en su casa, pero desde fuera la tratan muy bien, van con ella de caminata, muchas veces los encuentro en el mercado y siempre les pregunto por ella. Ella siempre habla muy bien de los hijos, será por algo.

**E: ¿Considera a H.G. como “una mujer familiar”? ¿Por qué?**

F.M.: Así así. Ella quiere mucho a los hijos y a los nietos pero es bastante autónoma, ahora que vive con ellos será más familiar, pero siempre le gustó estar en sus cosas. Nunca fue de esas personas de estar encima de la gente.

**E: ¿Alguna vez le ha comentado algún dato sobre su infancia y juventud? En caso afirmativo hábleme sobre el tema.**

F.M.: Nosotras muchas veces quedamos en la sobremesa a tomar un café y hablamos mucho. Ella cuenta muchas cosas de su pueblo, le debe guardar cariño, cuenta de cuando era una niña pequeña y tenía que ir de ovejera, y también que trabajó mucho y siempre de su tía. Eso es de lo que más habla, porque yo sí estudié y ella siempre dice que le hubiera gustado mucho haber ido al colegio.

**E: ¿En alguna ocasión H.G. le ha hablado acerca de su marido? En caso afirmativo, cuénteme sobre el tema.**

F.M.: Del marido cuenta también, pero escasamente lo menciona, habla de cuando vivían en Ancares.

**E: ¿Cuál considera que pudo ser el motivo por el que no se ha vuelto a enamorar?**

F.M.: Pues creo que no olvidó al marido, yo tampoco olvidé al mío, pero ella aunque diga que no, yo diría que lo tiene aún presente. Tiene puestas muchas fotos de él en casa y eso creo que no ayuda, digo yo. Pero pretendientes no le faltaron porque ella se prepara mucho, se maquilla y se pone elegante cuando vamos a bailar, pero bueno, a ella los varones no le interesan mucho. Encima tiene un hijo que es calcado al marido y yo pienso que eso le hace mal, muchas veces les confunde el hombre.

*Amistades*

**E:** En general ¿cómo definiría su carácter? (ej. alegre, tranquila, dinámica etc.).

**F.M.:** Pienso que es una mujer de armas tomar, no tiene pelos en la lengua, según le sale te lo dice, pero tiene muy buen fondo, cualquier problema que tengas sabes que puedes contar con ella.

**E:** ¿Qué actividades realiza junto a ella? ¿Comparten algún interés? En caso afirmativo ¿cuál?

**F.M.:** Vamos todos los viernes al Hogar del Pensionista, a veces vamos cuando ponen alguna película a la Casa de la Cultura, o quedamos a tomar café en casa.

*Salud y competencias cognitivas*

**E:** ¿Cómo describiría el estado de salud físico y/o mental de H.G.?

**F.M.:** ¡La madre que la parió, ya lo quisiera yo! Está como una niña, no aparenta la edad que tiene, ella vale para todo, estoy peor yo con casi 30 años menos. Una mujer de la edad de ella no es normal que ande como una regleta y que no necesite ayuda para casi nada.

**ACTUALIDAD ( 100 AÑOS)**

*Familia*

**E:** ¿Cómo considera que le encaja tener volver a vivir con sus hijos/as? ¿Cree que le ha traído consecuencias positivas? Hábleme sobre el tema.

**F.M.:** Está muy contenta porque en la casona que tenía se encontraba muy sola, ahora se la ve más risueña. Además ahora empezó a ir clases de lectura y eso le da mucha vida.

*Salud y competencias cognoscitivas*

**E:** ¿Ha percibido algún deterioro físico en ella?

**F.M.:** No, no está nada torpe.

**E:** ¿Considera que con el paso del tiempo H.G. ha cambiado? (ej. cambios en la personalidad etc.). ¿Tiene los mismos gustos?

**F.M.:** Yo al menos desde que la conocí siempre fue igual, claro, como todos cuando vamos mayores estamos más sosegados, pero ella está hecha una niña.

**E:** ¿La considera una persona dependiente?

**F.M.:** Todo lo contrario, ella vive acompañada porque se sentía sola, pero fueron los hijos los que se lo ofrecieron.

**E: ¿Cree que su estado de salud la condiciona a la hora de realizar ciertas actividades?**

F.M.: Por ahora no, llegará un momento en el que la salud le fallará, pero ahora mismo la veo muy saludable.

*Pensar sobre la vida*

**E: De forma general ¿cómo definiría la vejez? ¿Cree que la forma de visualizarla ha evolucionado en los últimos años?**

F.M.: Ser anciano es un mal que no quiere nadie, para mí es el peor momento porque tengo muchos dolores y vivo con el hijo, que aunque no me impide de hacer nada, tengo que acatar sus normas. Habrá gente que te diga lo contrario pero por mi boca ser viejo no es bonito.

**E: ¿Considera que H.G. ha sido una mujer “adelantada a su tiempo”? (ej. en valores, educación, forma de actuar y pensar).**

F.M.: Sí, siempre es muy moderna, para ella una mujer que no esté casada puede dormir con un varón, pero para mí eso no se debe hacer porque te pierden el respeto. Salimos siempre a discutir en eso.

**E: ¿Cuál cree que es el motivo por el que han conservado la relación de amistad durante tantos años?**

F.M.: Nos preocupamos mucho la una por la otra, siempre hablamos por teléfono, por lo menos 2 veces al día si no nos vemos.

**E: Cuénteme alguna anécdota que recuerde junto a ella.**

F.M.: Nos pasaron muchas peripecias, una vez que fuimos a Tenerife fuimos a la playa y nosotras pensamos en ir al bar a coger unas botellas de agua, porque hacía un calor ahí que no había quien parara, entonces al ir bien, pero luego al volver, yo no sé por dónde nos metimos ni por donde no, pero acabamos en una playa donde estaba toda la gente desnuda y H.G. se empezó a reír y decía que no quería marchar, pero la agarre por el brazo y salimos de allí a prisa.

## ANEXO VIII: TRANSCRIPCIÓN FOTO-ELICITACIÓN

Acto seguido se detallan los comentarios formulados durante la técnica de la foto-elicitación para cada una de las etapas.

- *Fotografía 1: Infancia:* A miña nai era moi guapa, o que pasa e que parecía moito máis vella de o que era, nunca me parecín nada a ela, pero H.G. sí, ela era así máis de ese estilo, así tamén máis alta e forte, que guapa era, queríame moito.
- *Fotografía 2: Adolescencia y juventud:* O teu avó era un home moi guapo, de mozo máis o que pasa que logo xa se estropeó máis, pero de neno era moi moi guapo, parécese moito a tu tío V.G. Amor meu, foi sempre moi simpático, nada máis había que verle a cara, sempre tiña posta unha sonrisa.
- *Fotografía 3: Edad adulta y madurez:* Daquela xa era máis vello, debíu de ser casi ya cando morreu, xa estaba casi calvo. O que pasa que sempre tivo boa facha porque home, aquí xa non era un neno pero non estaba mal. Meu amor... que proto se marchó. Todos os días le penso, eso e así.
- *Fotografía 4: Vejez o tercera edad:* Esta foto e a que máis gustame. Estamos todos, ben, faltaches tú pero por lo demáis... Parece mentira, como corre o tempo, ayer eran todos unhs críos e hoxe xa casi todos co fillos.
- *Fotografía 5: Actualidad:* Aquí D.G. xa estaba calvo, vaya diferenza da outra. A verdade que teño moito que agradecer aos fillos, sin eles, fai moito que non sería feliz. Teño outra fotografía con él o que pasa que non seí onde está pero así fijándome tampouco estoy tan vella si miro a outra. Casi paréceme que está él máis vello que eu.

A continuación se expone una traducción al castellano.

- *Fotografía 1: Infancia:* Mi madre era muy guapa, lo que pasa es que parecía mucho más vieja de lo que era, nunca me parecí nada a ella, pero H.G. sí, ella era así más de ese estilo, así también más alta y fuerte, que guapa era, me quería mucho.
- *Fotografía 2: Adolescencia y juventud:* Tu abuelo era un hombre muy guapo, de chico más, lo que pasa es que luego ya se estropeó más, pero de niño era muy muy guapo, se parece mucho a tu tío V.G. Amor mío, fue siempre muy simpático, nada más había que verle la cara, siempre tenía puesta una sonrisa
- *Fotografía 3: Edad adulta y madurez:* De aquella ya era más viejo, debíu de ser casi ya cuando murió, ya estaba casi calvo. Lo que pasa es que siempre tuvo buena fachada porque hombre, aquí ya no era un nió pero no estaba mal. Mi amor... que pronto se marchó. Todos los días le pienso, eso es así.

- *Fotografía 4: Vejez o tercera edad:* Esta foto es la que más me gusta. Estamos todos, bueno, faltas tú pero por lo demás...Parece mentira, como corre el tiempo, ayer eran todos unos críos y hoy casi todos con hijos.
- *Fotografía 5: Actualidad:* Aquí D.G. ya estaba calvo, vaya diferencia con la otra. La verdad que tengo mucho que agradecer a los hijos, sin ellos, hace mucho que no sería feliz. Tengo otra fotografía con él lo que pasa que no se donde está, pero así fijándome tampoco estoy tan vieja si miro la otra. Casi me parece que está más viejo que yo.